

# Pirms lietojiet zāles...

## ZINIET

Pārziniet savas zāles un izveidojiet sarakstu

## PĀRBAUDIET

Pārbaudiet, vai lietojiet pareizās zāles pareizajā veidā.

## JAUTĀJIET

Jautājiet savam veselības aprūpes speciālistam, ja neesiet pārliecināts.



## Kāds ir mans zāļu saraksts?

"Mans zāļu saraksts" iekļauj visas zāles un uztura bagātinātājus, ko lietojat.

## Kāpēc man to vajadzētu lietot?

Zāļu saraksta regulāra atjaunošana un uzturēšana var palīdzēt Jums labāk pārzināt savas zāles. Tas Jums var noderēt sarunā ar veselības aprūpes speciālistu.

## Kā man tas jāaizpilda?

Visas zāles jums ir jāuzrāda priekšā. Vēl viena iespēja ir lūgt farmaceitu izdrukāt sarakstu. Pārliecinieties, ka tajā iekļautas visas izrakstītās, bezrecepšu, tradicionālās un augu izcelsmes zāles un uztura bagātinātāji.

## Kā lietot zāļu sarakstu?

Regulāri atjaunojiet un uzturiet savu zāļu sarakstu. Ņemiet to līdzi, kad dodaties uz aptieku vai pie jebkura veselības aprūpes speciālista. Jums var būt noderīgi glabāt šī saraksta fotoattēlu savā mobilajā tālrunī.

## Kā es varu saņemt jaunu veidlapu?

Izdrukājiet to tīmekļvietnē : [www.hse.ie/safermeds](http://www.hse.ie/safermeds)



Informācija cilvēkiem, kuri lieto zāles, un viņu ģimenēm

# Mans zāļu saraksts



**ZINIET**

**PĀRBAUDIET**

**UZDOT**

Aptiekas nosaukums

Tālrūņa numurs

Mana ģimenes ārsta vārds un uzvārds

Tālrūņa numurs

Kontaktpersonas vārds un uzvārds ārkārtas situācijās

Tālrūņa numurs

