

നിങ്ങൾ അത് കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപ്...



- അറിയുക**
നിങ്ങളുടെ മരുന്നുകളെ കുറിച്ച് അറിയുക, കൂടാതെ ഒരു ലിസ്റ്റ് സൂക്ഷിക്കുക.
- പരിശോധിക്കുക**
ശരിയായ മരുന്ന് ശരിയായ വഴിയിൽ നിങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.
- ചോദിക്കുക**

എന്റെ ഫാർമസിയുടെ പേര്	
ഫോൺ നമ്പർ	
എന്റെ കുടുംബ ഡോക്ടറുടെ പേര്	
ഫോൺ നമ്പർ	
അടിയന്തിര കോൺടാക്റ്റ് പേര്	
ഫോൺ നമ്പർ	

എന്റെ മരുന്നുകളുടെ ലിസ്റ്റ് എന്താണ്?
നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന എല്ലാ മരുന്നുകളുടെയും സപ്ലിമെന്റുകളുടെയും ഒരു ലിസ്റ്റ് ആണ് എന്റെ മെഡിസിൻസ് ലിസ്റ്റ്.

ഞാൻ എന്തിന് അത് ഉപയോഗിക്കണം?
കാലികമായ ഒരു ലിസ്റ്റ് സൂക്ഷിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ മരുന്നുകൾ അറിയാൻ സഹായിക്കും. ഒരു ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊഫഷണലുമായി നിങ്ങളുടെ മരുന്നുകൾ ചർച്ച ചെയ്യുമ്പോഴും ഇത് നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

ഞാൻ അത് എങ്ങനെ പൂരിപ്പിക്കണം?
എല്ലാ മരുന്നുകളും നിങ്ങളുടെ മുന്നിൽ വേണം. നിങ്ങൾക്കായി ഒരു ലിസ്റ്റ് പ്രിന്റ് ചെയ്യാൻ നിങ്ങളുടെ ഫാർമസിസ്റ്റിനോട് ആവശ്യപ്പെടുക എന്നതാണ് മറ്റൊരു ഓപ്ഷൻ. നിങ്ങൾക്ക് നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളതും, അല്ലാത്തതും പരമ്പരാഗതവും ഹെർബൽ മരുന്നുകളും സപ്ലിമെന്റുകളും ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

ഞാൻ അത് എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണം?
നിങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റ് കാലികമായി സൂക്ഷിക്കുക. ഏതെങ്കിലും ഹെൽത്ത് കെയർ അപ്പോയിന്റ്മെന്റിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ അത് നിങ്ങളോടൊപ്പം കൊണ്ടുവരിക. ഈ ലിസ്റ്റിന്റെ ഒരു ഫോട്ടോ നിങ്ങളുടെ ഫോണിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നത് ഉപകാരപ്രദമാണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നിയേക്കാം.

എനിക്ക് എങ്ങനെ മറ്റൊരു പകർപ്പ് ലഭിക്കും?
മറ്റൊരു പകർപ്പ് ലഭിക്കാൻ, നിങ്ങൾക്ക് www.hse.ie/safermeds എന്നതിൽ നിന്ന് പ്രിന്റ് ചെയ്യാം



എന്റെ മരുന്നുകളുടെ ലിസ്റ്റ്



- i അറിയുക**
- v പരിശോധിക്കുക**
- ? ചോദിക്കുക**

