

# له کارولو وړاندې...!



## وپوهبرئ

خپل درمل وپېژنئ او یو لېست یې وساتئ

## وگورئ

چې تاسې صحیح درمل په صحیح ډول کاروئ

## وپوښتنئ

که ډاډه نه یاست خپل د روغتیايي پاملرنې متخصص وپوښتنئ

## زما د درملو لېست څه شی دی؟

زما د درملو لېست د ټولو هغو درملو او وېټامینونه دي چې تاسې یې کاروئ.

## ولی یې وکاروم؟

نوئ لېست ساتل تاسې سره خپلو درملو پېژندلو کې مرسته کوي. دا همداراز روغتیايي پاملرنې متخصص سره خپلو درملو اړوند بحث کولو پر مهال تاسې سره مرسته کوي.

## څنگه یې ډک کړم؟

ستاسې ټول درمل باید ستاسې پر وړاندې وي. بله لاره یې دا ده چې خپل درمل جوړوونکي څخه وغواړئ تاسې ته لېست چاپ کړي. ډاډه شی چې خپل ټول نسخه کې لیکل شوی، له نسخې پرته، دودیز او یوناني درمل او وېټامینونه په کې شامل کړئ.

## څنگه یې وکاروم؟

خپل لېست نوی وساتئ. روغتیايي پاملرنې ملاقات وختونو کې یې له ځانه سره راوړئ. خپل موبایل کې د دغه لېست یو عکس ساتل به تاسې ته ګټور وي.

## څنگه بله فورمه ترلاسه کولی شم؟

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

د کاپي ترلاسه کولو لپاره، له څخه یې چاپولی شی.



درمل کاروونکو او د هغوی کورنیو لپاره معلومات

# زما د درملو لېست



زما د درملتون نوم	
تیلیفون شمېره	
زما د کورنۍ ډاکټر نوم	
تیلیفون شمېره	
بېرنۍ اړیکې شمېره	
تیلیفون شمېره	

وپوهبرئ

وگورئ

وپوښتنئ

