

# நீங்கள் மருந்து எடுத்துக் கொள்வதற்கு முன்...

**அறிந்து கொள்ளுங்கள்**  
உங்கள் மருந்துகளை அறிந்து, அவற்றின் பட்டியலை பராமரியுங்கள்  
**சரிபாருங்கள்**

நீங்கள் சரியான மருந்தை சரியான முறையில் எடுத்துக் கொள்கிறீர்களா என்பதை சரிபாருங்கள்

**கேளுங்கள்**  
உங்களுக்கு சரியாகத் தெரியாவிட்டால் உங்கள் சுகாதார நிபுணரிடம் கேளுங்கள்



எனது மருந்துகளின் பட்டியல் என்றால் என்ன?

எனது மருந்துகள் பட்டியல் என்பது நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் அனைத்து மருந்துகள் மற்றும் சப்ளிமெண்ட்டுகளின் பட்டியலாகும்.

**நான் ஏன் இதைப் பயன்படுத்த வேண்டும்?**

பட்டியலை அவ்வப்போது புதுப்பித்து வைத்துக் கொள்வது உங்கள் மருந்துகளைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள உதவும். சுகாதார நிபுணரிடம் உங்கள் மருந்துகளைப் பற்றி விவாதிக்கும்போதும் இது உங்களுக்கு உதவும்.

**நான் இதை எப்படி பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்?**

உங்கள் எல்லா மருந்துகளையும் உங்களுக்கு முன்னால் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இல்லையென்றால், உங்களுக்காக ஒரு பட்டியலை பிரிண்ட் செய்துக் கொடுக்குமாறு உங்கள் மருந்தாளரிடம் கேட்கலாம். மருத்துவர் பரிந்துரைத்த, மருத்துவரின் பரிந்துரை இல்லாமல் மருந்துக் கடைகளில் வாங்குகிற, பாரம்பரிய மற்றும் மூலிகை மருந்துகள் மற்றும் சப்ளிமெண்ட்டுகள் அனைத்தையும் உங்கள் பட்டியலில் சேர்த்துள்ளதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

**நான் இதை எப்படிப் பயன்படுத்த வேண்டும்?**

Kஉங்கள் பட்டியலை புதுப்பித்த நிலையில் வைத்திருங்கள். எந்தவொரு சுகாதாரச் சந்திப்பிலும் கலந்துகொள்ளும்போது இதை உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள். இந்தப் பட்டியலின் புகைப்படத்தை உங்கள் மொபைலில் வைத்துக் கொள்வது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

**இன்னொரு படிவத்தை நான் எவ்வாறு பெறுவது?**

இன்னொரு நகலைப் பெற, [www.hse.ie/safermeds](http://www.hse.ie/safermeds) தளத்திலிருந்து நீங்கள் பிரிண்ட் செய்து கொள்ளலாம்



மருந்து உட்கொள்பவர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கான தகவல்

# எனது மருந்துகளின் பட்டியல்



எனது மருந்தகத்தின் பெயர்	
தொலைபேசி எண்	
எனது குடும்ப மருத்துவரின் பெயர்	
தொலைபேசி எண்	
அவசர காலத்தில் தொடர்பு நபரின் பெயர்	
தொலைபேசி எண்	

**i அறிந்து கொள்ளுங்கள்**

**v சரிபாருங்கள்**

**? கேளுங்கள்**

# எனது மருந்துகள்



எனது ஒவ்வாமைகள், நான்  
அவற்றுக்கு எவ்வாறு  
வினையாற்றுகிறேன் (Allergies):

பெயர்

பிறந்த தேதி

நான் இந்தப் படிவத்தைப்  
பூர்த்தி செய்த தேதி

மருந்து அல்லது சப்ளிமெண்ட்டின் பெயர்	செறிவு	ஒவ்வொரு வேளையும் நான் எவ்வளவு எடுத்துக்கொள் கிறேன்	நான் எப்போது அதை எடுக்கிறேன்	நான் அதை ஒவ்வொரு நாளும் எடுத்துக்கொள்கி றேனா? (ஆம் / இல்லை)	நான் ஏன் அதை எடுத்துக்கொள் கிறேன்?	எனது குறிப்புகள்
உதாரணம்: ABC மாத்திரைகள்	25மி.கி	2 மாத்திரைகள்	காலையில் வேளை	ஆம்	என் இதயத்திற்காக	உணவுடன் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்
Example: ABC Tablets	25mg	2 tablets	Once in the morning	Yes	For my heart	Take with food