



KNOW YOUR MEDS



认识 如何整理您的药盒

选择适当的日期和时段，定期在不受干扰的情况下装好您的药盒

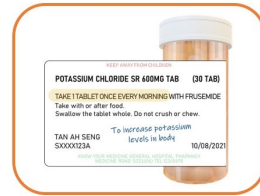


检查药物的有效期和药物的外观

千万不要把已经过期或变质的药物装入药盒

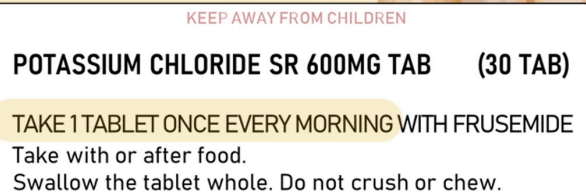
1 首先装您定期服用的一种药物开始，把其余的药物放置在一旁。

一次只装入一种药物可以避免混淆



2 查看您每天需要服用多少、服用几次，和几时服用药物。

记得根据最新的指示服药



3 把药物装入药盒。

将一颗药丸装入每天早上的空间里

请勿装入下列药物

- 对光线或湿度敏感的药物
- 按需服用的药物



4 请重复上述步骤装入其余的药物，整理完毕后关上药盒。



A National Pharmacy Strategy initiative
go.gov.sg/nps



In Collaboration with
Pharmaceutical Society of Singapore



MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE