



## KNOW YOUR MEDS



# அறிந்துக் கொள்ளுங்கள் மருந்துகளை மாத்திரைப் பெட்டியில் எடுத்து வைப்பது எப்படி

எந்தவித இடையூறும் இல்லாமல் வழக்கமான முறையில் மாத்திரைகளை டப்பியில் எடுத்து வைப்பதற்கு வசதியான நாளையும் நேரத்தையும் தேர்ந்தெடுங்கள்

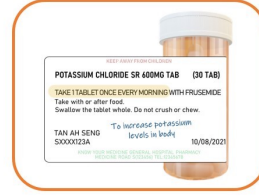


உங்களது மருந்துகளின் காலாவதி தேதியையும் தோற்றத்தையும் சரிபாருங்கள்

காலாவதியான அல்லது தோற்றம் மாறிவிட்ட மருந்துகளை டப்பியில் உள்ளே வைக்காதீர்கள்

**1** நீங்கள் வழக்கமாக உட்கொள்ளும் ஒரு மருந்துடன் தொடங்குங்கள். மற்ற மருந்துகளை ஒரு பக்கமாக வைத்திருங்கள்

ஒவ்வொரு மருந்தாக எடுத்து வைப்பதன்வழி மருந்துகள் கலந்து குழப்பம் உண்டாவதைத் தடுக்கலாம்



**2** ஒரு மருந்தை ஒரு நாளில் எவ்வளவு, எத்தனை முறை, எப்போது உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதைச் சரிபாருங்கள்

அண்மையில் கூறப்பட்ட அறிவுறுத்தல்களை எப்போதும் பின்பற்றுங்கள்

KEEP AWAY FROM CHILDREN  
**POTASSIUM CHLORIDE SR 600MG TAB (30 TAB)**  
TAKE 1 TABLET ONCE EVERY MORNING WITH FRUSEMIDE  
Take with or after food.  
Swallow the tablet whole. Do not crush or chew.

**3** டப்பியில் மாத்திரைகளை எடுத்து வைப்பது

பின்வருபவற்றை உங்களது மாத்திரை டப்பியில் வைக்காதீர்கள்

- வெளிச்சம் அல்லது ஈரத்தன்மை படக்கூடாத மருந்துகள்
- நீங்கள் தேவைப்படும்போது மட்டும் உட்கொள்ளும் மருந்துகள்

ஒவ்வொரு காலை நேரப் பகுதியிலும் ஒரு மாத்திரையை எடுத்து வைப்பது



**4** நீங்கள் உட்கொள்ளும் மற்ற மருந்துகளையும் இதேபோல் எடுத்து வைத்துவிட்டு, மாத்திரை டப்பியை மூடுங்கள்



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



In Collaboration with  
Pharmaceutical Society of Singapore



MINISTRY OF HEALTH  
SINGAPORE