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

3 டப்பியில் மாத்திரைகளை எடுத்து வையுங்கள்

பின்வருபவற்றை உங்களது மாத்திரை டப்பியில் **வைக்காதீர்கள்**

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

ஒவ்வொரு காலை நேரப் பகுதியிலும் ஒரு மாத்திரையை எடுத்து வையுங்கள்

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

Copyright © Ministry of Health, Singapore

Updated on 1 April 2023