



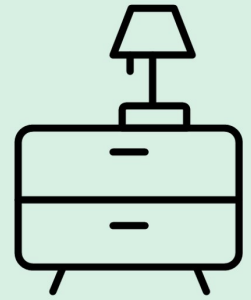
KNOW YOUR MEDS



# Kenali Cara Ingat Ambil Ubat Anda

## LETAKKAN UBAT ANDA DI TEMPAT YANG MUDAH DIINGATI

Anda boleh meletakkan ubat anda di **meja sebelah katil**, terutamanya jika anda makan ubat **pada waktu pagi** atau **sebelum tidur**.

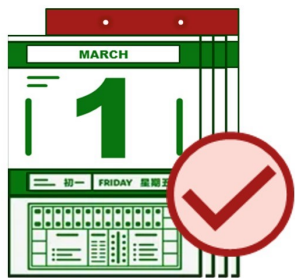
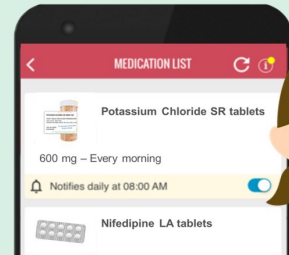


Anda boleh makan **ubat pagi** pada masa anda **keluar berjalan waktu pagi**.

## AMBIL UBAT DENGAN AKTIVITI HARIAN ANDA

## TETAPKAN PERINGATAN

Pasang **penggera** atau **minta seseorang** mengingatkan anda supaya makan ubat anda.



Ini boleh bantu mengingatkan anda sekiranya **terlupa makan** atau **terlebih makan ubat** secara tidak sengaja.

## TANDAKAN DI KALENDAR

## GUNAKAN KOTAK PIL

Gunakan kotak pil jika anda perlu kerap makan **beberapa ubat yang berbeza**. Ia boleh bantu **mengelakkan daripada lupa makan dos** ubat anda.



Cubalah tip-tip ini!



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



In Collaboration with  
Pharmaceutical Society of Singapore



MINISTRY OF HEALTH  
SINGAPORE