



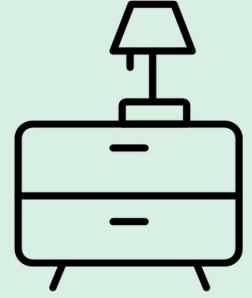
## KNOW YOUR MEDS



# அறிந்துக் கொள்வாறு மருந்துகளை ள்ளுங்கள் மறக்காமல் உட்கொள்வது

**உங்களது மருந்துகளை எளிதில் நினைவில் கொள்ளக்கூடிய இடங்களில் வைத்திருங்கள்**

உங்களது மருந்துகளைப் படுக்கைக்குப் பக்கத்தில் உள்ள மேசைமீது வைக்கலாம். குறிப்பாக, **காலையில் அல்லது படுக்கச்செல்லும் நேரத்தில்** மருந்துகளை நீங்கள் உட்கொண்டால்.

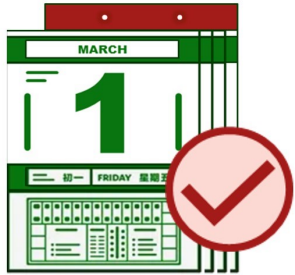
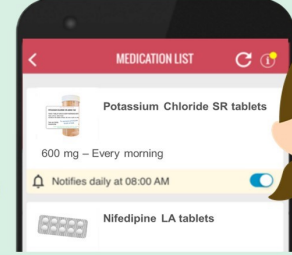


நீங்கள் **காலையில் நடக்கச் செல்லும்போது காலையே மருந்தை** உட்கொள்ளலாம்.

**உங்களது அன்றாட நடவடிக்கைகளின் போது மருந்துகளை உட்கொள்ளுங்கள்**

**நினைவூட்டல்களை அமைத்தீடுங்கள்**

நீங்கள் மருந்து உட்கொள்ள நினைவூட்டுவதற்கு **அலாரத்தைப் பயன்படுத்துங்கள் அல்லது மற்றொருவரை நினைவுபடுத்தச் சொல்லுங்கள்.**



நீங்கள் **ஏதாவது ஒரு மருந்தைத் தவற விட்டீர்களா என்பதைக் கண்காணிப்பதற்கும், தற்செயலாக அளவுக்கதிகமாக மருந்து உட்கொள்வதைத் தவிர்ப்பதற்கும் உதவியாக இருக்கும்.**

**நாள்காட்டியில் குறியீடுங்கள்**

**மாத்திரை டப்பியைப் பயன்படுத்துங்கள்**



நீங்கள் **வெவ்வேறு வகையான மருந்துகளை வழக்கமாக உட்கொண்டால், மாத்திரை டப்பி உதவியாக இருக்கும். நீங்கள் மருந்தை உட்கொள்ள மறக்காமல் இருக்க இது உதவும்.**



**இந்தக் குறிப்புகளின்படி செய்து பாருங்கள்!**



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



In Collaboration with  
Pharmaceutical Society of Singapore



MINISTRY OF HEALTH  
SINGAPORE