



KNOW YOUR MEDS



அறிந்துக் கொள்ளுங்கள் மருந்து பட்டியல் தயாரிப்பது எப்படி

உங்களது மருந்துகள், ஊட்டப்பொருட்கள், அவற்றை உட்கொள்ளும் விதம், உட்கொள்வதற்கான காரணம் ஆகியவற்றைக் கவனத்தில் கொள்வதற்கு மருந்து பட்டியல் ஒன்று உதவியாக இருக்கும்



மருந்து பட்டியல்

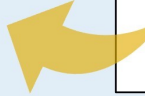
பெயர்: _____ விவரம் புதுப்பிக்கப்பட்ட தேதி: _____
அடையாள அட்டை எண்: _____

மருத்துவப் பிரச்சனைகள்	மருந்து / உணவு ஒவ்வாமை

மருந்துகள் / ஊட்டப்பொருட்கள்

எண்	மருந்தின் பெயரும் சக்தியும்	மருந்தை உட்கொள்ளும் விதம்	மருந்து எதற்கானது

இந்த விவரங்களை உங்களது மருந்துகளின் விவரச்சீட்டுகளில் காணலாம்



நீங்கள் வழக்கமாகவும், தேவைப்படும்போது மட்டும் உட்கொள்ளும் மருந்துகள், ஊட்டப்பொருட்கள் ஆகியவற்றைப் பட்டியலிடுங்கள்

வைட்டமின்கள், ஊட்டப்பொருட்கள், பாரம்பரிய மருந்துகள் இருந்தால் அவற்றையும் மறக்காமல் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்



உங்களது மருந்து பட்டியலை எல்லா மருத்துவச் சந்திப்புகளுக்கும் எடுத்துச் செல்லுங்கள்

நீங்கள் என்னென்ன மருந்துகளையும் ஊட்டப்பொருட்களையும் உட்கொள்கிறீர்கள் என்பதை மருத்துவரும் மருந்தியல் நிபுணரும் தெரிந்து கொள்வதற்கு இது உதவியாக இருக்கும்



ஏதாவது மாற்றங்கள் நேர்ந்தால், உங்களது மருந்துப் பட்டியலைப் புதுப்பித்துடுங்கள்

நீங்கள் மாற்றங்களைச் செய்யும் புதிய தேதியை எழுதி வையுங்கள்



HealthHub செயலியிலும் மருந்து பட்டியலை நீங்கள் தயாரிக்கலாம்!



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



In Collaboration with
Pharmaceutical Society of Singapore



MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE