



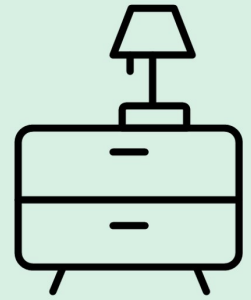
KNOW YOUR MEDS



# 认识 如何记得服药

把药物放在容易记起的地方

您不妨把药物放在床边桌子上，尤其是您早上或临睡前需要服的药。

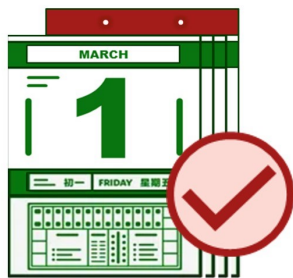
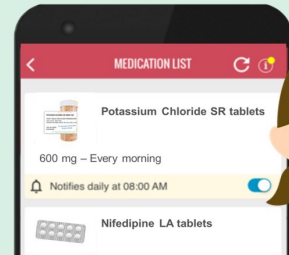


您可以在出去晨运时服用早上所需的药物。

在进行日常活动时服药

设置提醒

调闹钟或请求别人提醒您服药。



帮助记录您是否忘记服药以及避免您不小心过度服药。

日历记录

使用药盒

若您需要定时服用多种药物，使用药盒可有助提醒您按时服药。



不妨试试以上的实用贴士！



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



In Collaboration with  
Pharmaceutical Society of Singapore



MINISTRY OF HEALTH  
SINGAPORE