



KNOW YOUR MEDS



அறிந்துக் கொள்ளுங்கள் உங்களிடம் போதுமான மருந்து இருக்கிறதா

1 உங்களது மருந்துகளை எண்ணிப்பாருங்கள்

மருந்தின் பெயர், சக்தி ஆகியவற்றின்படி அதே மருந்துகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து வையுங்கள்

2 உங்களுக்குத் தினமும் எத்தனை மாத்திரைகள் தேவை என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

இந்த விவரத்தை மருந்தின் விவரச்சீட்டில் காணலாம்

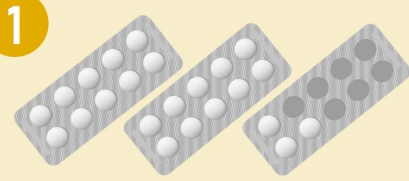
3 அடுத்த மருத்துவச் சந்திப்புக்கு இன்னும் எத்தனை நாட்கள் இருக்கிறது என்பதை எண்ணுங்கள்

உங்களிடம் போதுமான மருந்து இருக்கிறதா என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள, மருத்துவச் சந்திப்புகளைக் குறித்து வைத்திருங்கள்

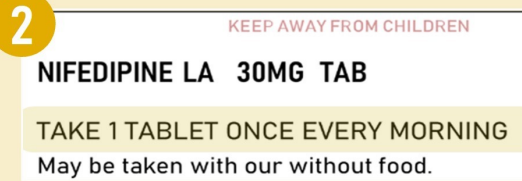
4 உங்களிடம் போதுமான மருந்து இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்

அடுத்த மருத்துவச் சந்திப்பு வரை எவ்வளவு மருந்து தேவைப்படும் என்பதைக் கணக்கிடுங்கள்

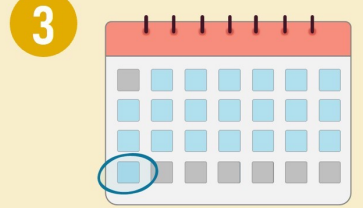
எடுத்துக்காட்டு



என்னிடம் 23 மாத்திரைகள் மீதி உள்ளன



எனக்கு ஒரு நாளுக்கு 1 மாத்திரை தேவை



எனது அடுத்த மருத்துவச் சந்திப்புக்கு இன்னும் 21 நாட்கள் உள்ளன

4

23 மாத்திரைகள்

என்னிடம் இருப்பது



எனக்குத் தேவை

ஒரு நாளுக்கு 1 மாத்திரை x 21 நாட்கள் = 21 மாத்திரைகள்

எனது அடுத்த மருத்துவச் சந்திப்பு வரை உட்கொள்வதற்கு என்னிடம் போதுமான மருந்து இருக்கிறது!



நீங்கள் வழக்கமாக உட்கொள்ளும் மருந்தை எப்போதும் போதுமான அளவில் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்



உங்களிடம் உள்ள மருந்து தீர்ந்து போவதற்குள் முன்கூட்டியே மருத்துவரிடம் அல்லது மருந்தியல் நிபுணரிடம் பேசுங்கள்



உங்களிடம் ஏற்கனவே நிறைய மருந்து இருந்தால், அந்த மருந்துகளை இன்னொரு சமயத்தில் பெற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறீர்கள் என்பதை மருந்தியல் நிபுணரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்



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



In Collaboration with Pharmaceutical Society of Singapore



MINISTRY OF HEALTH SINGAPORE