



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# ادویات کو محفوظ طریقے سے سنبھالنا



Community Health Education Project

ادویات کے محفوظ استعمال کے ذریعے بیماری کا علاج اور کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ ہمیں ڈاکٹروں یا صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد کی ہدایت کے مطابق دوائیں لینے کی ضرورت ہے۔ اس کے علاوہ، ہمیں تجویز کردہ ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کرنا چاہیے اور باقاعدگی سے فالو اپ کرنا چاہیے۔ شدید مضر اثرات سے بچنے اور اپنی صحت کی حالت کو کنٹرول کرنے کے لیے، ہمیں ادویات کو مناسب طریقے سے لینا چاہیے



## یاد دہانی



طبی مشورہ طلب کرتے وقت، براہ کرم فراہم کریں۔



- ماضی میں صحت سے متعلق ذاتی معلومات
- الرجی اور ادویات کے شدید منفی رد عمل کا ریکارڈ
- ماضی میں نکلنے میں دشواری کی معلومات
- موجودہ استعمال کی دوا (تجویز کردہ ادویات / OTC ادویات)

## گرینڈما لی



میرے لیے کون سی ادویات موزوں ہیں؟

⚠️ جب آپ بیمار ہوتے ہیں، تو بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

تاہم، اگر آپ اوور دی کاؤنٹر (OTC) دوائیں خریدتے ہیں، تو لیبلز اور ہدایات کو احتیاط سے پڑھیں۔ اس کے علاوہ، براہ کرم آگاہ رہیں کہ کچھ لوگوں کو بعض ادویات (جیسے اینٹی بائیوٹکس جیسا کہ پینسلن) پر منفی ردعمل ہو سکتا ہے۔

یاد رکھیں:

دوسرے لوگوں کی دوا نہ لیں۔  
ایسی دوا نہ لیں جو پچھلی بیماری سے بچ گئی ہو۔



• اگر شک ہو تو اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے مشورہ کریں

• طبی مشورہ طلب کرتے وقت تمام موجودہ تجویز کردہ ادویات انہی کے پیکیٹوں اور لیبلز کے ساتھ لائیں۔

- دوا کے لیبل کو غور سے پڑھیں۔
- (دوا کی مقدار، دوا کے شیڈول، افادیت، تضادات، اور مضراثرات سمیت تفصیلات پر توجہ دیں)
- ڈاکٹر کی تجویز کردہ ہدایات پر عمل کریں اور باقاعدگی سے فالو اپ کریں۔
- دوا کے منفی رد عمل سے ہوشیار رہیں۔
- (اگر الرجی ہو تو فوری طور پر دوا لینا بند کریں اور طبی مشورہ حاصل کریں)



- بیماری سے شفایاب ہونے کے لیے پورے اینٹی بائیوٹک علاج کے کورس کو مکمل کریں۔
- اگر آپ اپنی دوائی کی ایک خوراک لینا بھول گئے ہیں، تو اگلی بار اضافی خوراک سے اسے پورا نہ کریں۔
- سادہ پانی کے ساتھ دوا لیں۔

## ادویات کے بارے میں مشورہ



### بچے

- کوئی بھی دوا کو لیتے وقت نگرانی کی جانی چاہیے۔ (نرم جیل کیپسول کی شکل میں آنے والی ادویات کا استعمال کرتے وقت اضافی احتیاط کرنی چاہیے)



### حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین

- ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر ادویات کا استعمال یا ادویات نہیں لینی چاہیے۔
- کچھ دوائیں بچے کو ماں کے رحم سے ملانے والی نالی (پلیسٹا) یا ماں کے دودھ میں منتقل ہوسکتی ہیں اور ماں کے پیٹ میں پلنے والے بچے یا نوزائیدہ بچے پر منفی اثرات مرتب کر سکتی ہیں۔



### بزرگ

- نکلنے میں دشواری والے بزرگوں کو ڈاکٹر کو ایک متبادل طریقہ، گولیاں جو پیس کر یا تقسیم کی جاسکتی ہیں، اور منہ کے ذریعے لینے کے علاوہ دیگر طریقہ سے ادویات تجویز کرنے کے لیے مطلع کرنا چاہیے۔



ادویات کے سادہ ریکارڈ کا استعمال



خاندان یا دوستوں کی طرف سے یاد دہانی



روزانہ کے معمول کے ساتھ دوائیں لینا



گولی کے کنٹینر کا استعمال جو دن اور وقت کے حساب سے خوراک کو تقسیم کر سکتا ہے۔



ادویات کا وقت یاد دلانے کے لیے سمارٹ پل باکس یا موبائل کلاک ایپ کا استعمال

تجاویز سے بچنے کے لیے

## اپنی دوائیں حفاظت سے رکھیں

- ادویات کی میعاد ختم ہونے کی تاریخوں کو چیک کریں اور زائد المیعاد یا خراب ادویات کو پھینک دیں۔
- عام طور پر ادویات کو بچوں سے دور ٹھنڈی اور خشک جگہ پر رکھنا چاہیے۔
- (سوائے کچھ مخصوص ادویات کے جو کہ ریفریجریٹر میں رکھنے کے لیے کہتے ہیں)
- ادویات کو ہمیشہ صحیح لیبل کے ساتھ کنٹینر میں رکھیں۔
- ایک ہی کنٹینر میں دیگر ادویات کو اکٹھا نہ رکھیں۔
- مختلف طریقوں سے لی جانے والی ادویات کو الگ الگ رکھیں۔
- ادویات کو ہمیشہ ایک مخصوص الماری میں تالے کے اندر رکھیں۔
- صرف ایک گولی کو اتنے حصے میں تقسیم کریں جو آپ کو اس وقت لینے کی ضرورت ہے۔