



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

औषधिहरुको सुरक्षित प्रयोग



औषधिको सुरक्षित प्रयोग द्वारा रोगको उपचार र रोकथाम गर्न सकिन्छ। डाक्टरहरु वा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीहरुको निर्देशन अनुरूप हामीले औषधिको सेवन गर्नु पर्दछ। साथै, हामीले डाक्टरको निर्देशनहरु पालना गर्नुपर्छ र नियमित जाँच गर्नुपर्छ। प्रतिकूल असर (साइड इफेक्ट) रोक्न र स्वास्थ्य अवस्थालाई नियन्त्रण गर्न, हामीले उचित रूपमा औषधिको सेवन गर्नुपर्दछ।



ध्यानदिनुहोस्



चिकित्सासल्लाहलिदाँ, कृपयानिम्नकुराहरुबुझ्नुहोस्

- व्यक्तिको चिकित्सकियईतिहास
- ड्रग एलर्जीरऔषधिकोप्रतिकूलअसरकोरेकार्ड
- सेवन गर्नकठिनाइभएकोईतिहास
- हाल सेवनगर्दैगरेकोऔषधि(डाक्टरद्वारासिफारिशगरेको औषधिहरु) /OTCदबाईहरु)



डाक्टरहरुसँगको परामर्श पछि, कृपयाऔषधिकोडब्बामातपाईकोनामकोलेबलटासिए कोसुनिश्चितगर्नुहोस्



⚠ तपाईंबिरामीभएकोबेला, डाक्टरलाईदेखाउनुनैसबैभन्दाउचितउपायहो।

यद्यपि, यदितपाईंलेऔभर-द-काउन्टर(OTC) (डाक्टरकोपर्चीबिनाखरिदगर्नमिल्ने) औषधिखरिदगर्नुहुन्छभने, ध्यानपूर्वकलेबलहरुरनिर्देशनहरुपढ्नजरुरीहुन्छ। साथै, केहिव्यक्तिहरुमाकेहि-केहिऔषधिले (जस्तैपेनिसिलिनजस्ताएन्टिबायोटिक) असर गर्नसक्नेहुनालेकृपयाआफूसजकरहनुहोस्।

ध्यान दिनुहोस्:
अन्यव्यक्तिहरुकोऔषधिसेवननगर्नुहोस्।
पहिलेकोरोग
उपचारमाप्रयोगगरेरबचेकोऔषधिसेवननगर्नुहोस्।



- यदि शंकालागेमाआफ्नोडाक्टरवाफार्मासिस्टसँग परामर्श लिनुहोस्।
- चिकित्सकीय सल्लाहलिदाँऔषधिकोडब्बारलेबलहरुभए कोसबैनिर्धारितऔषधिहरुलिएरआउनुहोस्।



• औषधिको लेबलध्यानपूर्वकपढ्नुहोस्।
(खुराक, खुराकतालिका, प्रभावकारिता, कन्ट्राइन्डिकेसन(औषधिदिनहुनेस्वास्थ्यअवस्थाहरु) रअसरहरु (साइडइफेक्टहरु) जस्ताविवरणहरुमाध्यानपुर्याउनुहोस्।)

- डाक्टरले दिएकोनिर्देशनकोपालनागर्नुहोस्नियमितजाँचगर्नुहोस्।
- औषधिको प्रतिकूलअसरबाटसावधानरहनुहोस्।
(तुरुन्तैऔषधिरोक्नहोस्रयदिकुनैएलर्जीदिखापरेमाचिकित्सककोसल्लाहलिनुहोस्।)
- रोग निकोपार्नएन्टिबायोटिकको खुराकलाई पूरागर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलेऔषधिकोएकखुराकछुटाउनुभएमा,
त्यसलाईपुरागर्नअर्कोपटकथपखुराकसेवनगर्नुहोस्।
- सादा पानीसँगऔषधिसेवनगर्नुहोस्।

औषधिसेवन बारेसुझाव

बालबच्चाहरु

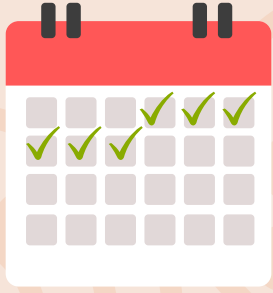
- औषधि सेवन गर्दा निगरानी गर्नु पर्दछ। (सफ्ट जेल क्याप्सुल भएको औषधि सेवन गर्दा अधिक ध्यान पुर्याउनु पर्दछ)

गर्भवती तथा स्तनपान गराउने महिला

- डाक्टरको निर्देशनबिनाऔषधिहरुकोप्रयोगवा सेवनगर्नुहुँदैन।
- केहि औषधिहरु प्लेसेन्टा(गर्भ नाल) वा आमाको दूधमा जान सक्ने र त्यसले भ्रूण वा शिशुलाई प्रतिकूल असर पार्न सक्छ।

वृद्धवृद्धा

- सेवन गर्न कठिनाई हुने वृद्धवृद्धाहरुले डाक्टरलाई सस्पेन्शन(झाल औषधि), टुक्रा पार्न सकिने वा धुलो बनाएर सेवन गर्न मिल्ने ट्याब्लेटहरु, र मुखबाट सेवन गर्न मिल्ने बाहेक अन्य माध्यम बाट सेवन गर्न मिल्ने औषधिहरु लेखिदिन जानकारी गराउनुहोस्।



सरल तरिकामाऔषधिरेकर्डगर्ने



परिवार वासाथीहरुद्वाराया ददिलाउने



नियमित रुपमा दैनिक औषधिसेवनगर्ने



चक्की राख्नेडब्बाकोप्रयोगगर्नलेदिनरसमय अनुसारखुराकलाईछुट्याउनसकिन्छ



औषधि सेवन गर्ने समय थाहा पाउन स्मार्ट पिलबक्स वा मोबाईल क्लक एपको प्रयोग गर्ने

सुझावहरु
खुराकछुटाउनबाट रोक्न

सुरक्षित रुपमा आफ्नोऔषधिभण्डार गर्नुहोस्

- औषधिको म्यादसकिनेमितिहेर्नुहोस्म्यादसकिएकोवाबिगिएकोऔषधिहरुफाल्नुहोस्।
- प्रायःजसो औषधिहरु बच्चाले नभेट्ने स्थान, चिसो र सुख्खा ठाँउमा भण्डार गर्नु पर्दछ।
(रेफ्रिजरेटरमा भण्डार गर्नुपर्छभनिउल्लेखगरिएकाकेहिनिश्चितऔषधिहरुबाहेक)
- औषधिलाई सँधैसहिलेबलभएकोडब्बामाराख्नुहोस्।
- एउटै डब्बामाअरुऔषधिहरुनमिसाउनुहोस्।
- विभिन्न माध्यम द्वारा प्रयोग गरिने औषधिलाई अलग-अलगराख्नुहोस्।
- औषधिहरुलाई सँधैतोकिएकोदराजमातालागाएरराख्नुहोस्।
- तपाईंले सोहिबेलासेवनगर्नुपर्नेचक्कीकोभागमात्रटुक्र्याउनुहोस्।

