HONG KONG RED CROSS 香港紅十字會

ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਰਖਾਓ

Five Five health home
Community Health Education Project

ਦਵਾਈ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਸਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਾਦੀਮਾ ਲੀ

ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹਨ?

⚠ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਪਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧਾ ਕਾਊਂਟਰ (OTC) ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੇਬਲਾਂ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਨਸਿਲੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ) ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਓ।
ਉਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਨਾ ਲਓ ਜੋ ਕਿਸੇ ਪਿਛਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ।

ਚੇਤਾਵਨੀ

ਡਾਕਟੀ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ

- ਨਿੱਜੀ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਦਵਾਈ (ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ/OTC ਦਵਾਈਆਂ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਪੈਕਿੰਗਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਦਾ ਲੇਬਲ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ

- ਜੇ ਦੁਬਿਧਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਵਾ-ਫਰੋਸ਼ (ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ) ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ
- ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜਾਂ ਅਤੇ ਲੇਬਲਾਂ ਸਮੇਤ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਆਓ।

ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

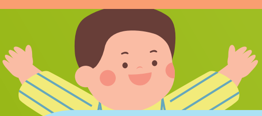
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

(ਖੁਰਾਕ, ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ, ਅਸਰਦਾਇਕਤਾ, ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਸਮੇਤ ਵਿਸਥਾਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ)

- ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਕਰੋ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।

(ਜੇਕਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ)

- ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪੂਰੇ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਲਓ।
- ਸਾਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਲਓ।



ਬੱਚੇ

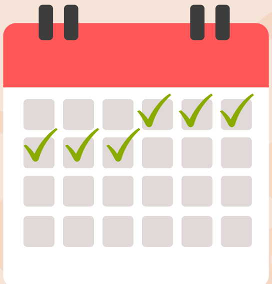
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। (ਨਰਮ ਜੈੱਲ ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)

ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ

- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਹਿਦਾਇਤ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਕੁਝ ਕੁ ਦਵਾਈਆਂ ਔਲ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਭਰੂਣ ਜਾਂ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗ

- ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਸਪੈਂਸ਼ਨ ਫਾਰਮੈਟ (ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਪਾਊਡਰ), ਪੀਸੀਆਂ ਜਾਂ ਤੋੜੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਰਲ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੰਡ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਰਟ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਦਾ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਘੜੀ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਦੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ

ਸੁਝਾਅ

ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਨਾਗਾ ਪੈਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰੋ

- ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗ ਚੁੱਕੀਆਂ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰਾਇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)

- ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਇੱਕੋ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲਾਓ।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੱਖੋ
- ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਨਿਯਤ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਤਾਲਾ ਲਗਾ ਕੇ ਰਖੋ।
- ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਤੋੜੋ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹਵਾਲੇ:
ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ
ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ

ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਹੈ
ਸੰਪਾਦਕ: MingYi Man (ਮਿੰਗ ਯੀ ਮਨ)
30/03/2023 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

香港公益金 THE COMMUNITY CHEST 會員機構 MEMBER AGENCY