

**សូមយកពេលវេលាថែរក្សា**  
សម្រាប់ខ្លួនអ្នក...សម្រាប់អ្នកទាំងនោះដែលត្រូវការអ្នក

ឯកសារនេះផលិតដោយផ្នែកសុខភាពស្ត្រី(OWH) និងសមាគមជាតិនៃហាងឱសថដែលមានឈ្មោះដូចគ្នា (NACDS)នៃរដ្ឋ បាលចំណីអាហារសេដ្ឋកិច្ចអាមេរិក(FDA)

**NACDS**

National Association of Chain Drug Stores



**FDA U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION**

Office of Women's Health

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)

# ឱសថរបស់ខ្ញុំ

សូមយកពេលវេលាថែរក្សា  
សម្រាប់ខ្លួនអ្នក...សម្រាប់អ្នកទាំងនោះដែលត្រូវការអ្នក

## សូមប្រើឱសថដោយប្រុងប្រយ័ត្ន

ប្រមាណជា30% ទៅ50% នៃអ្នកទាំងឡាយនោះដែលប្រើឱសថមិនបានប្រើវាដូចដែលបានណែនាំនោះទេ។ ទាំងនេះបណ្តាលឱ្យមានការពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ ការស្នាក់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ការចុះទម្ងន់ ការបាត់បង់ប្រាក់ឈ្នួលនិងការដោះស្រាយវេជ្ជបញ្ជា។ ទាំងអស់នេះធ្វើឱ្យប្រជាជនអាមេរិកខាតបង់ប្រាក់ច្រើនជាង 100 ពាន់លានដុល្លារ ក្នុងមួយឆ្នាំ។

ជាញឹកញយ មនុស្សពេញវ័យថែរក្សាឱសថសម្រាប់គ្រួសារទាំងមូលនិងសម្រាប់ខ្លួនគេផងដែរ។ ដូច្នេះយើងត្រូវអានស្លាក ជៀសវាងបញ្ហា ស្នាក់នៅ និងថែរក្សាកំណត់ត្រា។

### 1. សូមអានស្លាក

មុននឹងអ្នកលេបឱសថណាមួយ សូមអានស្លាក។ ស្លាករបស់វាក្នុងតែបង្ហាញប្រាប់:

បញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ - ប្រសិនបើអ្នកដឹងថា អ្នកមានប្រតិកម្មទាស់ទៅនឹងសារធាតុណាមួយនៅក្នុងឱសថនេះ។ សូមកុំប្រើវា។ សូមសួរទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬឱសថការីដើម្បីយកឱសថផ្សេងវិញ។

ការព្រមាន - ចូរអានទាំងនេះដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

កាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់ - សូមកុំប្រើឱសថផុតកំណត់ដែលមានសរសេរនៅលើដប។ វាប្រហែលជាលែងមានប្រសិទ្ធភាពទៀតហើយ។

សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតអំពីឱសថ សូមសួរទៅឱសថការីរបស់អ្នក។

### 2. ជៀសវាងបញ្ហាទាំងឡាយ

ឱសថទាំងឡាយអាចបង្កបញ្ហា នានា ឬឥទ្ធិពលបន្ថែម បំប្លែងដូចជាការគេងមិនលក់ ការក្អក តូចង្ការ ការហូរឈាម ឈឺក្បាល ឬកន្ទួលលើស្បែក។ សូមសួរអំពីឥទ្ធិពលបន្ថែមនៃឱសថដែលអ្នកកំពុងប្រើ។ សូមពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ

ឱសថការីឬគិលានុបដ្ឋាយិការបស់អ្នក។

សូមចាត់ចែងឱសថរបស់អ្នក កុំឱ្យបានស្រួល។

សូមកុំខកខានទទួលបានឱសថរបស់អ្នក

សូមកុំចែករំលែកឱសថរបស់អ្នកជាមួយអ្នកដទៃ។

សូមកុំទទួលបានឱសថនៅទីងងឹត។

**3. សូមសួរសំណួរទាំងឡាយ**

- តើឱសថនេះឈ្មោះអ្វី?
- តើមានឈ្មោះថ្នាំតាមឈ្មោះធាតុផ្សំដែរឬទេ?
- ហេតុអ្វីខ្ញុំនឹងលេបថ្នាំនេះ?
- នៅពេលណាដែលខ្ញុំគួរលេបវា?
- តើខ្ញុំគួរលេបវានៅពេលត្រូវទទេឬជាមួយអាហារ?
- តើវាមានសុវត្ថិភាពទេដែលដឹកស្រាជាមួយវា?
- ប្រសិនបើខ្ញុំភ្លេចលេបវា តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វី?
- តើខ្ញុំគួរលេបប៉ុន្មានន?
- តើខ្ញុំនឹងលេបវាអោយបានល្អប៉ុន្មានន?
- តើបញ្ហា អ្វីខ្លះដែលខ្ញុំគួរប្រុងប្រយ័ត្ន?

ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទៃពោះឬបំបៅកូនដោយទឹកដោះ  
 សូមស្វែងរកការណែនាំពីមន្ត្រីសុខភាពមុននឹងលេបថ្នាំ ឬអាហារបំប៉នណាមួយ។  
 សូមពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ ឱសថការី ឬគិលានុបដ្ឋាយិកា។ ពួកគេនឹងជួយអ្នក  
 ដោយក្តីរីករាយ។

សូមរៀបរាប់នូវប្រតិកម្មទាស់ណាមួយ \_\_\_\_\_

គ្រូពេទ្យ \_\_\_\_\_

លេខទូរស័ព្ទ \_\_\_\_\_

**4. សូមរក្សាកំណត់ត្រា នូវឱសថដែលអ្នកប្រើប្រាស់**

សូមគូសក្នុងប្រអប់សម្រាប់ឱសថដែលអ្នកប្រើ:

- ថ្នាំអាស់ស្តេរីសឬថ្នាំឈឺក្បាល បំបាត់ការចុកចាប់ឬថ្នាំបញ្ចុះកំដៅផ្សេងៗ
- ថ្នាំអាណូឡិកប្រើ
- ថ្នាំអាស៊ីត
- ថ្នាំផ្តាសាយ
- ថ្នាំក្អក
- ថ្នាំបបអាហារឬអាហារបំប៉នថ្នាំបញ្ចុះ
- ថ្នាំជម្រាម
- ថ្នាំគេងលក់
- ថ្នាំវីតាមីន
- ជាតិខនីដ
- ថ្នាំរុក្ខជាតិ
- ផ្សេងៗ \_\_\_\_\_

ឈ្មោះ: \_\_\_\_\_

សូមរៀបរាប់នូវឱសថដែលមានវេជ្ជបញ្ជារបស់អ្នក

កាលបរិច្ឆេទ	ឈ្មោះថ្នាំរបស់ខ្ញុំ	តើខ្ញុំលេបវាប៉ុន្មាន?	ខ្ញុំលេបវានៅពេលណា?	ខ្ញុំប្រើវាដើម្បីអ្វី?	បំពេញឡើងវិញ
១២ មិថុនា	XXXX	មួយគ្រាប់ 400 mg	៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ក្រោយបាយ	រលាកសន្លាក់	2

សូមរក្សាទុកនៅក្នុងកាបូបឬហៅប៉ៅហើយបង្ហាញទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឱសថការី ឬគិលានុបដ្ឋាយិកា។

សូមឲ្យគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឱសថការី ឬគិលានុបដ្ឋាយិកា យកការណែនាំពីបញ្ហាផ្ទះផ្ទះនៃឱសថទៅរដ្ឋបាលចំណីអាហារសហរដ្ឋអាមេរិក (FDA) តាមរយៈលេខ 1-800-FDA-1088.

