

استخدم الأدوية بعناية

تاريخ انتهاء الصلاحية - لا تستخدم الدواء بعد التاريخ المدون على الزجاجة. فقد لا يكون فعالاً.

لمزيد من المعلومات حول أدويةك اسأل الصيدلي.

٢. تجنب المشاكل

يمكن أن تسبب الأدوية مشاكل أو آثاراً جانبية مثل النعاس أو القيء أو النزيف أو الصداع أو الطفح الجلدي. اسأل عن الآثار الجانبية للأدوية التي تتناولها. تحدث مع طبيبك أو الصيدلي أو الممرضة.

نظم أدويةك.

لا تهمل مواعيد تناول أدويةك.

لا تتشارك الأدوية.

لا تتناول الدواء في الظلام.

إن نحو ٣٠% إلى ٥٠% من هؤلاء الذين يستخدمون الأدوية لا يستخدمونها حسب التوجيهات. مما يؤدي إلى تكرار زيارة الطبيب والإقامة في المستشفى وإهدار الأموال وتغيير الوصفات الطبية. وكل هذا يكلف الأميركيين أكثر من ١٠٠ مليار دولار سنوياً.

غالبًا ما يعتني البالغون بالأدوية لجميع أفراد الأسرة وكذلك لأنفسهم. لذلك نحن بحاجة إلى قراءة الملصق وتجنب المشاكل وطرح الأسئلة والاحتفاظ بسجل.

١. اقرأ الملصق

قبل تناول أي دواء، اقرأ الملصق. إذ ينبغي أن يُظهر الملصق:

قائمة المكونات - فإذا كنت على دراية أن لديك حساسية من أيًا من مكونات الدواء، فلا تتناوله. واسأل طبيبك أو الصيدلي عن دواء مختلف.

التحذيرات - اقرأها بعناية.

العلاج الخاص بي

خصص وقتاً لتأمين الرعاية

من أجل سلامتك... ومن أجل سلامة من يحتاجونك

خصص وقتاً لتأمين الرعاية

من أجل سلامتك... ومن أجل سلامة من يحتاجونك

أعدت هذه الوثيقة من قبل مكتب صحة المرأة التابع لإدارة الغذاء والدواء (OWH) والرابطة الوطنية لسلسلة متاجر الأدوية (NACDS).

NACDS

National Association of Chain Drug Stores



FDA

INDUSTRY

مكتب صحة المرأة
www.fda.gov/womens

٣. اطرح أسئلة

- ما اسم الدواء؟
- هل هناك بديل عام مُتاح؟
- لماذا أتناول هذا الدواء؟
- متى ينبغي أن أتناوله؟
- هل ينبغي أن أتناوله على معدة فارغة أو مع الطعام؟
- هل من الآمن شرب الكحول معه؟
- ماذا أفعل إذا نسيت أن أتناوله؟
- ما الجرعة التي ينبغي أن أتناولها؟
- كم من الوقت علي أن آخذه؟
- ما هي المشاكل التي يجب علي مراقبتها؟

وفي حال كنت حاملاً أو مرضعة، فاطلبي نصيحة أخصائي الصحة قبل تناول أي دواء أو مكمل غذائي. تحدث مع طبيبك أو الصيدلي أو الممرضة. سيكونوا سعداء بمساعدتك.

اصنع قائمة بأي نوع من أنواع الحساسية _____

الطبيب _____

رقم الهاتف _____

٤. احتفظ بسجل للأدوية التي تستخدمها

حدد مربعات الاختيار لتلك التي تستخدمها:

- الأسبرين أو الأدوية الأخرى
للألم / الصداع / الحمى
- مضادات الحموضة
- أدوية الحساسية
- أدوية البرد
- أدوية السعال
- حبوب الحمية / المكملات
- الملينات
- الحبوب المنومة
- الفيتامينات
- المعادن
- أعشاب
- أخرى _____

الاسم:

قائمة الأدوية الموصوفة لك

| التاريخ | اسم الدواء | الجرعة التي ينبغي أن أتناولها | متى ينبغي أن أتناولها | سبب الاستخدام | إعادة التعبئة |
|---------|------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------|---------------|
| مثال | XXXX | ١ قرص ٤٠٠ مجم | ٣ مرات في اليوم بعد الوجبات | التهاب المفاصل | ٢ |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

احتفظ بها في حقيبتك أو جيبك واعرضها على طبيبك أو الصيدلي أو الممرضة.

اطلب من طبيبك أو الصيدلي أو الممرضة إبلاغ إدارة الغذاء والدواء (FDA) بمشاكل الأدوية الخطيرة على الرقم 1-800-FDA-1088.