

## به نسخه خود توجه کنید

دقت کنید حتماً تمامی دستورهای مندرج در برجسب دارو را متوجه شوید و آنها را به دقت رعایت فرمایید. دقت کنید حتماً برجسب خوانا باشد. در غیر این صورت از مسئول داروخانه بخواهید با حروف درشت برجسب را بنویسد.

به برجسب های هشدار دهنده روی ظرف دارو توجه کنید. اگر سؤالی در مورد با نسخه خود دارید از مسئول داروخانه، پرستار یا پزشکتان بپرسید. این افراد از کمک به شما خوشحال خواهند شد. مسئول داروخانه شما می تواند موارد زیر را در اختیارتان بگذارد:

ظروفی که به آسانی باز می شود. اگر ظرفی که به خاطر کودکان در آنها به سختی باز می شود، برای شما مناسب نیستند از مسئول داروخانه ظرفی را درخواست کنید که در آنها به آسانی باز می شوند.

داروهای ژنریک این داروها از نظر شیمیایی مانند داروهای معروف و گرانقیمت تجاری می باشند ولی با یک نام شیمیایی (ژنریک) فروخته می شوند. برای پیچیدن نسخه شما می توان از این داروها استفاده کرد، مگر آنکه پزشکتان داروی غیر ژنریک خاصی را تجویز کرده باشد.

## کارهایی که نباید انجام دهید

به انتقال داروها به ظروف دیگر اقدام نکنید مگر با موافقت مسئول داروخانه یا پزشکتان. مصرف داروهای خود را قطع نکنید یا بدون مشورت پزشک دوز آنها را تغییر ندهید حتی اگر احساس می کنید حالتان بهتر می شود. داروهای فرد دیگر را مصرف نکنید یا داروهای خود را به دیگران ندهید.

در تاریکی، دارو مصرف نکنید؛ چراغ را روشن کنید تا اشتباهاً داروی دیگری مصرف نکرده باشید. تا وقتی متوجه دستورالعمل مصرف بی ضرر دارو نشدید، آن را مصرف نکنید. داروهایی را که برجسب ندارند یا تاریخ مصرف آن منقضی شده یا ظاهر آنها تغییر یافته یا فاسد شده است نگهداری نکنید.

سیستمی را ایجاد کنید تا برجسبهای روی دارو را نگهداری نمایید (در صورت لزوم از افراد دیگری کمک بگیرید).

## نمودار داروهای اساسی

در یک برگه بزرگ داروهای مصرفی خود را بنویسید و زمان مصرف روزانه آنها را ذکر کنید. وقتی یک دارو را مصرف می کنید زمان آن را خط بزنید.

### نمودار گد های رنگی

\* برای راحتی می توانید با استفاده از ماژیک خودکار یا مداد رنگی برای داروهای خود کد رنگی بگذارید.  
\* یک نمودار از داروهای خود ایجاد نمایید. روی هر شیشه دارو رنگ متفاوتی بگذارید.  
\* نام دارو را بر روی نمودار به گونه ای رنگ کنید که با شیشه دارو هماهنگ باشد.

### سیستم ظروف دارو

اگر می توانید قرص هایتان را از یکدیگر تشخیص دهید، سیستمی از ظروف ( نظیر فنجان یا ... ) را مورد استفاده قرار دهید تا داروها هر روز در آن گذاشته شوند. ( در صورتی که کودکان در اطراف شما هستند یا داروها را در ظروف اصلیشان نگهداری می کنید، از این سیستم استفاده نکنید.) بدین ترتیب شما با یک نگاه می توانید متوجه شوید داروهایتان را مصرف کرده اید یا نه.

بنابراین در صورتی که شما داروهای خود را صحیح مصرف کنید می توانید به سلامتی خود کمک کنید.