

Taking Medicines Safely

Medicines are often part of treatment for illness or injury. There are many medicines. Your doctor will work with you to find the best medicine for you. Taking medicine is not without some risk for side effects. Follow the tips below for taking medicines safely.

- Keep a list of your medicines with you. Include prescription and over the counter medicines, herbs, vitamins and any home remedies you use.
- Show this list to all doctors, pharmacists and dentists who are treating you.
- Take your medicine as ordered by your doctor. Do not change or stop taking any medicine until you talk to your doctor.
- Take your medicines at the same time each day.
- Tell your doctor if you are pregnant, breastfeeding or on a special diet.
- Get a refill at least one week before your medicine is gone.
- Throw away unused or expired medicines.
- Do not take any new herbal products or over the counter medicines without first checking with your doctor or pharmacist. These products may change the way your other medicines work.

New Medicine

- Check if the medicine is covered by your insurance or if a generic medicine can be used.
- Use only one pharmacy so they have a record of all of your medicines. They can make sure that your medicines can be taken together safely.
- Ask your doctor or pharmacist the following questions:
 - How do I take this medicine?
 - How long do I take this medicine? Do I take it until I am better? Is this a medicine I need to take always to keep my problem under control?
 - What are the side effects and what do I do if they occur?
 - What do I do when I forget to take my medicine?
 - What do I do if I take an extra or too much medicine?

Storing Medicine

- Keep all medicines in their containers unless you are using a pillbox.
- Store medicines in a cool, dry place.
- Keep bottles tightly capped and out of the reach of children.
- Do not give your medicines to anyone else.

تناول الأدوية بأمان

في الغالب تكون الأدوية جزءًا من علاج من مرض أو إصابة. وهناك العديد من الأدوية، حيث تكون مهمة الطبيب هي العمل معك لتحديد أفضل دواء يناسب حالتك. ولا تخلو عملية تناول الأدوية من التعرض لبعض الآثار الجانبية. لذا قم باتباع التلميحات التالية لضمان تناول الأدوية بأمان.

- احتفظ معك دائمًا بقائمة بالأدوية التي تتناولها بما في ذلك الأدوية الموصوفة من قبل طبيب والأدوية الأخرى التي لم يحددها طبيب والأعشاب والفيتمينات وأية علاجات يتم تحضيرها في المنزل.
- قدم هذه القائمة لجميع الأطباء والصيادلة وأطباء الأسنان الذين يشرفون على علاجك.
- تناول الدواء وفق إرشادات الطبيب، ولا تغير الدواء أو تتوقف عن تناوله دون أن تتحدث إلى الطبيب بشأن ذلك.
- تناول الدواء في نفس الوقت كل يوم.
- أخبري الطبيب إذا كنت حاملاً أو ترضعين أو تتبعين نظاماً غذائياً معيناً.
- احرص على الحصول على الدواء مرة ثانية قبل انتهائه بأسبوع على الأقل.
- تخلص من الأدوية غير المستخدمة أو منتهية الصلاحية.
- لا تتناول أي منتج من منتجات الأعشاب أو أي دواء لم يحدده الطبيب دون استشارته أو استشارة الصيدلي أولاً، فهذه المنتجات من الممكن أن تغير من تأثير الأدوية الأخرى.

الدواء الجديد

- أسأل عما إذا كان الدواء مشمولاً في تأمينك الصحي، أو عن إمكانية تناول دواء عام.
- تعامل مع صيدلية واحدة فقط حتى يكون لدى القائمين عليها سجل بجميع الأدوية التي حصلت عليها. كما أنك تتأكد منهم أنه يمكنك تناول جميع هذه الأدوية في نفس الوقت بأمان.
- اطرح على الطبيب أو الصيدلي الأسئلة التالية:
 - كيف أتناول هذا الدواء؟
 - ما هي مدة استخدام هذا الدواء؟ هل أستمر في تناول الدواء إلى أن أشعر بالتحسن؟ هل يجب أن أتناول هذا الدواء باستمرار كي لا تسوء مشكلتي الصحية؟
 - ما هي الآثار الجانبية لهذا الدواء، وما الذي يجب فعله إذا تعرضت لهذه الآثار؟
 - ما الذي يجب فعله إذا نسيت تناول الدواء؟
 - ما الذي يجب فعله إذا تناولت جرعات إضافية أو زائدة من الدواء؟

تخزين الدواء

- احتفظ بجميع الأدوية في عبواتها إذا لم يكن لديك صندوقاً لحبوب الدواء.
- قم بتخزين الأدوية في مكان بارد جاف.
- احرص على إحكام الغطاء على الزجاجات وإبقائها بعيداً عن متناول الأطفال.
- لا تعط أدويةك لأي شخص آخر.

Call your doctor if you:

- Are having side effects.
- Have questions or concerns.

Write down this information:

- What is the name of the medicine?
- Why do I take it?
- How much do I take?
- What times should I take it?

Use the form on the next page to write your medicines down and carry it in your wallet so you have it when you need it.

Talk to your doctor, nurse or pharmacist if you have any questions about your medicines or how to take them.

اتصل بالطبيب في حالة:

- ظهور أعراض جانبية.
- الرغبة في طرح بعض الأسئلة أو الاستفسار عن بعض المخاوف.

اكتب هذه المعلومات:

- ما هو اسم الدواء؟
- لماذا أتناول هذا الدواء؟
- ما مقدار الجرعة؟
- ما الأوقات التي يتم فيها تناول الدواء؟

استخدم الاستمارة الموجودة في الصفحة التالية لتدوين أسماء الأدوية التي تتناولها، واحملها في حافظة الجيب حتى تجدها عند الحاجة.

تحدث إلى الطبيب أو الممرضة أو الصيدلاني إذا كانت لديك أية أسئلة عن الأدوية التي تتناولها أو كيفية تناولها.

Taking Medicines Safely. Arabic.

12/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

