

Taking Medicines Safely

Medicines are often part of treatment for illness or injury. Taking medicine is not without some risk for side effects. Follow these tips 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.
- Do not give your medicines to anyone else.

सुरक्षित रूप से दवाइयाँ लेना

दवाइयाँ अक्सर बीमारी या चोट के उपचार का हिस्सा होती हैं। दवाई लेने में दुष्प्रभावों का थोड़ा जोखिम है। दवाइयाँ सुरक्षित रूप से लेने के लिए इन सुझावों का पालन कीजिए।

- अपनी दवाइयों की एक सूची अपने पास रखें। उसमें पर्ची वाली, बिना पर्ची की, जड़ी-बूटियों, विटामिनों और आप जो भी घरेलू दवाइयाँ ले रहे हों उन्हें शामिल करें।
- यह सूची आपका इलाज कर रहे सभी चिकित्सक, फार्मासिस्ट और डैन्टिस्टों को दिखाइए।
- अपने चिकित्सक के निर्देशानुसार अपनी दवाइयाँ लें। जब तक आप अपने चिकित्सक से बात न कर लें किसी दवा में परिवर्तन न करें या उसे लेना बंद न करें।
- अपनी दवाइयाँ हर रोज एक ही समय पर लें।
- यदि आप गर्भवती हैं, स्तनपान कराती हैं या कोई खास आहार लेती हैं, तो अपने चिकित्सक को बताइए।
- अपनी दवाई खत्म होने के कम से कम एक हफ्ते पहले और दवा ले आँ।
- उपयोग न की गई या जिनका समय समाप्त हो गया हो ऐसी सभी दवाइयाँ फेंक दें।
- अपने चिकित्सक या फार्मासिस्ट से पूछे बिना कोई नया जड़ी-बूटीवाला उत्पाद या बिना पर्ची की दवा न लें। ये उत्पाद आपकी अन्य दवाइयाँ जिस तरह से काम करती हैं उसको बदल सकते हैं।
- अपनी दवाइयाँ किसी और को न दें।

New Medicine

- Check if the medicine is covered by your insurance or if a generic medicine can be used.
- Use only one pharmacy so that there is a record of all of your medicines.
- Ask your doctor or pharmacist these 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 too much medicine?
 - ▶ Can I take this medicine with the other medicines I am taking?

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.

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?

नई दवाई

- यह दवाई आपके बीमे में शामिल है या नहीं या उसकी जगह कोई जैनरिक (बिना ब्रांडकी) दवाई ली जा सकती है या नहीं यह पता कीजिए।
- एक ही फार्मसी का उपयोग कीजिए ताकि वहाँ आपकी सारी दवाइयों की जानकारी हो।
- अपने चिकित्सक या फार्मासिस्ट से ये प्रश्न पूछें:
 - ▶ मैं यह दवाई कैसे लूँ?
 - ▶ मैं यह दवाई कब तक लूँ? तब तक जब तक मैं बेहतर महसूस करने लगूँ? क्या यह एक ऐसी दवाई है जो मुझे अपनी समस्या को नियंत्रण में रखने के लिए हमेशा लेनी पड़ेगी?
 - ▶ इसके दुष्प्रभाव क्या हैं और अगर मुझे ये हो जाएँ तो मैं क्या करूँ?
 - ▶ जब मैं दवाई लेना भूल जाऊँ तब क्या करूँ?
 - ▶ अगर मैं बहुत ज्यादा दवाई ले लूँ तो क्या करूँ?
 - ▶ क्या यह दवा मैं उन दूसरी दवाओं के साथ ले सकता हूँ जिनका मैं सेवन कर रहा हूँ?

दवाइयों का संग्रह करना

- अगर आप गोलियों का डब्बा न रखते हों तो सारी दवाइयाँ उनके डब्बों में रखें।
- दवाइयों को एक ठंडी एवं सूखी जगह पर रखें।
- बोटलों को ठीक से बंद और बच्चों की पहुँच से दूर रखें।

यह जानकारी लिखिए:

- दवाई का नाम क्या है?
- मैं यह क्यों लेता/लेती हूँ?
- मैं यह कितनी मात्रा में लेता/लेती हूँ?
- यह मुझे कब लेनी चाहिए?

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
- Any side effects
- Other concerns

अपनी दवाइयाँ लिखने के लिए इसके बाद वाले पन्ने पर दिये हुए फार्म का उपयोग करें और उसे अपने बटुए में रखें ताकि आपको जब उसकी जरूरत हो तब वह आपके पास हो।

अपने चिकित्सक को बुलाएँ यदि :

- अपनी दवाओं या उन्हें कैसे लेना उसके बारे में कोई प्रश्न हो
- आपको दुःप्रभाव हो रहे हों।
- आपका कोई प्रश्न या चिंता हो।

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Taking Medicines Safely. Hindi.

Medicine List

Name of Medicine	Reason I take it	How much I take	Times I take it

My allergies: _____

Key phone numbers:

Pharmacy _____

Doctor _____

Poison Control 1-800-222-1222

दवाइयों की सूची

दवाई का नाम	इसे लेने का कारण	इसकी कितनी मात्रा मैं लेता हूँ	मैं इसे कितनी बार लेता हूँ

मुझे होनेवाली एलर्जी _____

महत्वपूर्ण फोन नंबर

फार्मसी _____

चिकित्सक _____

विष नियंत्रण 1-800-222-1222