

# چگونه داروهای خود را با استفاده از جعبه دارو منظم کن

استفاده از جعبه دارو به شما کمک میکند تا داروهای مورد نیاز روزانه خود را پیگیری کرده و از قلم نیندازید. همچنین به برنامه ریزی مناسب برای استفاده از داروهایتان کمک میکند. در اینجا به نکاتی در مورد نحوه پر کردن جعبه داروها اشاره شده:

## تمام قرصهایتان را بیرون آورده و لیستی از آنها تهیه کنید.

- برچسب روی هر قوطی دارو را خوانده و طرز استفاده از دارو را دقیقاً همانطور که چاپ شده بنویسید.
- قرصهایی که دیگر استفاده نمیکنید را به داروخانه برگردانید تا به روش صحیح دور انداخته شود. هرگز آنها را در اشغال و یا فاضلاب نریزید.
- اگر در نسخه داروهایتان تغییری ایجاد شده، باید تمام داروهای قدیمی و تاریخ گذشته را به روش صحیح دور بریزید.



## چگونه جعبه دارو را پر کنید

- همه درهای روی جعبه دارو را باز کنید.
- با اولین قرصی که در لیست نوشته اید شروع کنید و هر بخش مربوطه برای تمام هفته را پر کنید.
- پس از اتمام کار، در قوطی قرص رابسته و آنرا دورتر از قوطی قرصهایی که هنوز در جعبه نگذاشته اید قرار دهید.
- بعد از قرار دادن هر قرص در جعبه، تمامی قسمتهای جعبه را چک کنید تا مطمئن شوید تعداد قرصهایی که هر روز احتیاج دارید در جعبه میباشند.

## آمادگی برای اتفاق غیر منتظره

- خود را برای اتفاقات غیر منتظره که تحت کنترل شما نیستند مانند: زلزله، قطع برق و مسدود شدن جاده آماده کنید. در طول این اتفاقها ممکن است نتوانید به داروخانه مراجعه نمایید.
- حداقل به اندازه مصرف یک هفته دارو را در جعبه اضطراری خود قرار دهید.

## نمونه لیست داروها

داروها	صبح	ظهر	شب	قبل از خواب
مثال: Cipro 250 mg : 2 عدد قرص در روز تا پایان جعبه	مثال: 9 صبح یا با صبحانه			

