

휴대용 약통을 사용하여 귀하의 약을 정리하는 방법

휴대용 약통을 사용하는 것은 매일 어느 약을 복용해야 하는지를 알려줍니다. 이것은 귀하의 약을 제시간에 복용하는 것을 도와드릴 것입니다. 다음은 귀하의 약통을 채우는데 도움말들입니다:

귀하의 모든약을 꺼내어 목록을 만드십시오.

- 약병에 적힌 라벨을 읽으시고 약의 복용 설명서에 적힌대로 적으십시오.
- 귀하께서 복용하지 않는 약은 약국으로 가져가 제대로 처분될수 있도록 하십시오. 약은 그냥 버리거나 하수구에 버리지 마십시오.
- 귀하의 처방에 변경이 있었다면, 귀하의 먼저 복용하던 처방약과 유효 날짜가 지난 약들을 제대로 처분하십시오.

귀하의 약통을 채우는 방법

- 귀하의 약통의 모든 뚜껑을 여십시오.
- 귀하의 목록에 처음 적힌 약부터 시작하여 일주일 동안 필요한 공간을 채우십시오.
- 채우신 후, 뚜껑을 닫고 아직 채우지 않은 약통과 떨어진 곳에 보관하십시오.
- 약통에 모든 약을 채우신 후, 귀하께서 그날 그날 필요하신 양으로 맞게 채워졌나 확인하십시오.



예상치 못할 것들을 예상하십시오

- 다음과 같이 귀하께서 제어할 수 없는 일들에 대비하십시오: 지진, 정전 및 도로 폐쇄. 이런 일들이 일어날 경우, 약국에 갈수 없을수도 있습니다.
- 적어도 일주일량의 약을 귀하의 응급 상황시 필요한 것과 함께 보관하십시오.

샘플 약물 목록

나의 약 이름	아침	정오	저녁	취침 시간
예: Cipro 250 mg: 끝까지 매일 두알 복용	예: 오전 9 시 또는 아침 식사시			

