Alcohol and Drug Foundation

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ **ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਵਾ ਫਰੋਸ਼ (ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।**

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਨਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੈਕਟ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਵਾ ਫਰੋਸ਼ (ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ) ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਾ ਲਓ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਗੈਰ-ਕਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦਵਾਈ **ਨੁਕਸਾਨੀ ਨਾ ਗਈ ਹੋਵੇ** ਜਾਂ **ਮਿਆਦ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤਰੀਕ** ਲੰਘ ਨਾ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਮਿਆਦ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤਰੀਕ ਲੰਘੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕੈਮਿਸਟ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਬਕਾਇਦਾ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ – ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ **ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ** ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ **ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਈਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਹਨ।

ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ **ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲੋਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ।**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਚਾਹੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

adf.org.au