



4.

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਜੇ ਕਦੇ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਧੱਫੜ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੂ ਸਾਟ ਵਿੱਚ ਆਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ), ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਆਈ ਡੀ ਬ੍ਰੇਸਲੈਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ MedicAlert™ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਆਪਣੀ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬ੍ਰੇਸਲੈਟ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਚੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



5.

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਘਰ ਜਾਓ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਮਗਰੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਚਾਹੋ ਓਨੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਜੋ ਨਿਸਚਿਤ ਤੌਰ ਉਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਸਕੇ ਕਿ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ Ontario Ministry of Health and Long-Term Care ਨੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਸੀ।

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਇੱਥੇ ਦਰਜ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਸਤੂ ਉਤੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾਲਾ ਨਿਰਦੇਸ਼-ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਜੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਸਤੂ ਉਤੇ ਕੋਈ ਸਰਬਪੱਖੀ ਜਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਕ ਬਿਆਨ ਜਾਂ ਸਮੀਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਅਪਣਾਉਣ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਾਪੀਰਾਈਟ 2006 The Ontario Hospital Association. ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ। OHA ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਅਗਾਊਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਬਗ਼ੈਰ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਕਰੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਫਿਰ ਵੀ, ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ OHA ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਗੈਰ-ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਿਸ਼ੀ ਉਪਯੋਗ ਲਈ ਡਾਊਨਲੋਡ, ਵੰਡਿਆ, ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਛ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ



 Patient Safety Support Service
www.oha.com/patientsafetytips

1.



ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।

ਸਰਬੋਤਮ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਰਾਜ਼ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਸਰਗਰਮ ਮੈਂਬਰ ਬਣੇ ਰਹੋ। ਇਸਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਫ਼ੈਸਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹੋ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕੋ। ਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਆਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਬਾਰੇ ਜਿਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਓਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਵੇ (ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ ਤਸਖੀਸ)
- ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਾਸਲ ਕਰੋਗੇ
- ਦਵਾਈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣ ਦੇ ਕੁੱਝ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ:

- “ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?”
- “ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?”
- “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ?”
- “ਇਸ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?”
- “ਇਸ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦਾ ਕੀ ਮੰਤਵ ਹੈ?”
- “ਕੀ ਇਸਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਹਨ?”
- “ਮੈਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?”

2.



ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਕੇਵਲ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਹੋ ਜੋ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹਰ ਗੱਲ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਤਾਂ ਅਹਿਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਹਸਪਤਾਲ ਗਏ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਚੈਕ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਗਏ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ
- ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ‘ਚ ਚਲਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਦਾ ਵਧਿਆ ਦਬਾਅ, ਦਮਾ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ
- ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂ, ਨਸ਼ਾ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਲੈਂਦੇ ਰਹੇ ਹੋ

3.



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਓ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਲਿਆਓ।

ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ‘ਚ ਉਹ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼
- ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ਭੋਜਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ
- “ਕਾਊਂਟਰ ਉੱਤੇ” ਜਾਂ ਜੋ ਦਵਾਈ ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸੇ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲਿਆਂਦੀ ਗਈ ਸੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਸਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਓ ਤਾਂ ਉਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।