औषधिहरूको सुरक्षित प्रयोग

मैले मेरो औषधिहरूको सुरक्षित प्रयोग कसरी गर्नसक्छु?

- लेबलमा रहेका निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्।
- आफ्नो औषधि कहिले र कति मात्रामा लिने बारे जान्नुहोस्।
- आफ्नो औषधिमा रहेको सक्रिय घटकबारे जान्नुहोस्।
- आफ्नो औषधिहरुको लिखित सूची राख्नाले तपाईं, तपाईंको डाक्टर र औषधि बिक्रेतालाई तपाईंको औषधिहरु माथि सचेत रहन सहयोग गर्नेछ।

सक्रिय घटक (active ingredient) भनेको के हो?

- सक्रिय घटक भनेको त्यो सामाग्री हो जसबाट तपाईंको औषधिले काम गर्दछ।
- आफुसंग फरक-फरक देखिने दुइटा वा त्यो भन्दा बढी औषधिहरुमा एउटै सक्रिय घटक नरहेको सुनिश्चित गर्न आफ्नो औषधिको लेबल जाँच गर्नुहोस्।
- एउटै सक्रिय घटक रहेको एउटा भन्दा बढी औषधि तपाईंसंग छ भने आफ्नो डाक्टर वा औषधि बिक्रेतालाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

मैले सक्रिय घटकलाई कसरी खोज्न सक्छु?

- आफ्नो डाक्टर वा औषधि बिक्रेतालाई सोध्नुहोस्।
- सक्रिय घटकबारे जानकारी औषधिको लेबलमा रहेको हुन्छ।
- आफ्नो औषधिमा रहेको सक्रिय घटकबारे रेकर्ड राख्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो औषधिको फोटो खिच्न वा आफ्नो औषधिहरूको सूची राख्न सक्नुहुन्छ।

मैले मेरो औषधिको खर्चमा कसरी बचत गर्नसक्छु?

- औषधिहरुको फरक-फरक नाम हुन सक्छन् - सक्रिय घटकको नाम र उत्पादनकर्तादवारा दिइएको ब्राण्डको नाम (मूल ब्राण्डको नाम वा जेनेरिक ब्राण्डको नाम)।
- जेनेरिक ब्राण्डका औषधिहरु प्राय: मूल ब्राण्डका भन्दा सस्तो हुन्छन्, चाहे ती औषधिका सक्रिय घटक एउटै रहेता पनि।
- पैसाको बचत गर्न तपाईंको डाक्टर वा औषधि बिक्रेताले तपाईंलाई जेनेरिक ब्राण्डको औषधि किन्न सल्लाह दिन सक्छन्।

के मैले बिरामी भएका मेरा परिवारका सदस्य वा आफ्ना साथीहरुसंग मेरो औषधि बाँड्न सक्छु?

- सक्नुहुन्न, तपाईंको औषधि तपाईंको लागि मात्र हो।
- तपाईंको औषधि प्रयोग गर्नु तपाईंको परिवारका सदस्य वा साथीहरुका लागि हानिकारक हुनसक्छ।

कोभिड-१९ (COVID-19) महामारीको समयमा मैले मेरो औषधिहरुको व्यवस्थापन कसरी गर्न सक्छु?

- डाक्टरले भने बमोजिम आफ्नो औषधिहरु प्रयोग गर्नुहोस्।
- आफुसंग एक महिनासम्म पुग्ने आफ्नो प्रेस्क्रिप्शन अन्तर्गतका औषधिहरु रहेको सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- अस्पताल जानुपरे, आफ्ना औषधिहरु वा औषधिका सूचीलाई आफुसंग लग्नुहोस्।

मेरो औषधिबारे मैले कोसंग कुरा गर्न सक्छु?

- आफ्नो डाक्टर वा औषधि बिक्रेतासंग कुरा गर्नुहोस्। आफुलाई अनुवादकको आवश्यकता छ भने उनीहरुलाई बताउनुहोस्।
- मेडिसिन्स लाइनलाई (Medicines Line) १३०० ६३३ ४२४ मा फोन गर्नुहोस्। नि:शुल्क टेलिफोन अनुवाद सहायताका लागि, उल्थाकार र अनुवाद सेवा (Translating and Interpreting Service, TIS) लाई १३१ ४५० मा फोन गर्नुहोस् र आफ्नो भाषा बताउदै मेडिसिन्स लाइनलाई सम्पर्क गराउन भन्नुहोस्।

यो तथ्यपत्र न्यु साउथ वेल्स मल्टिकल्चरल हेल्थ कम्युनिकेशन सर्भिस (२०२०) द्वारा तयार पारिएको हो। www.mhcs.health.nsw.gov.au

NSW GOVERNMENT