

DÀNH THÌ GIỜ ĐỂ CHĂM SÓC

CHO BẢN THÂN ... CHO NHỮNG AI CẦN BẠN

Tài liệu này được phát triển bởi FDA's Office of Women's Health (Văn Phòng Phụ Nữ của FDA- OWH) và Hiệp Hội Quốc Gia về Chuỗi Cửa Hàng Thuốc (NACDS).

NACDS

National Association of Chain Drug Stores



**FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

Văn Phòng Sức Khỏe Phụ Nữ
www.fda.gov/womens

THUỐC CỦA TÔI

DÀNH THỜI GIAN ĐỂ CHĂM SÓC
CHO BẢN THÂN... CHO NHỮNG AI CẦN BẠN

SỬ DỤNG THUỐC KHÔN NGOAN

Khoảng 30% đến 50% những người sử dụng thuốc không dùng đúng theo chỉ dẫn. Điều này khiến phải đi khám bác sĩ, nằm viện, mất lương, và thay đổi đơn thuốc nhiều hơn. Tất cả những điều này khiến người Mỹ tiêu tốn hơn \$100 tỷ mỗi năm.

Người lớn thường lo thuốc men cho cả gia đình cũng như bản thân. Vì vậy chúng ta cần đọc nhãn hiệu, tránh các vấn đề, đặt câu hỏi và ghi chép lại.

1. ĐỌC NHÃN HIỆU

Trước khi bạn dùng bất kỳ loại thuốc nào, hãy đọc nhãn hiệu. Nhãn hiệu phải cho thấy:

Danh sách các thành phần - Nếu bạn biết mình bị dị ứng với bất kỳ thứ gì trong thuốc, đừng sử dụng nó. Yêu cầu bác sĩ hoặc dược sĩ của bạn cho một loại thuốc khác.

Cảnh báo - Đọc những điều này một cách cẩn thận.

Ngày hết hạn - Không sử dụng thuốc sau ngày ghi trên chai. Nó có thể không có tác dụng tốt.

Để biết thêm thông tin về các loại thuốc của bạn hỏi dược sĩ của bạn.

2. TRÁNH CÁC VẤN ĐỀ

Thuốc có thể gây ra các vấn đề hoặc tác dụng phụ như buồn ngủ, nôn mửa, chảy máu, đau đầu, hoặc phát ban. Hỏi về tác dụng phụ của các loại thuốc bạn đang dùng. Nói chuyện với bác sĩ, dược sĩ, hoặc y tá của bạn.

Sắp xếp các loại thuốc của bạn.

Đừng bỏ qua việc uống thuốc của bạn.

Không dùng chung thuốc.

Không dùng thuốc trong bóng tối.

3. ĐẶT CÁC CÂU HỎI

- Tên thuốc là gì?
- Có sẵn thuốc gốc hay không?
- Tại sao tôi dùng thuốc này?
- Khi nào tôi nên dùng thuốc?
- Tôi nên dùng thuốc này khi bụng đói hay cùng với thức ăn?
- Có an toàn để uống rượu với thuốc không?
- Nếu tôi quên dùng thuốc, tôi phải làm gì?
- Tôi nên uống bao nhiêu?
- Tôi phải dùng thuốc trong bao lâu?
- Tôi nên theo dõi những vấn đề gì?

Nếu bạn đang mang thai hoặc cho con bú sữa mẹ, hãy tìm lời khuyên của chuyên gia y tế trước khi dùng bất kỳ loại thuốc hoặc thực phẩm ăn kiêng nào. Nói chuyện với bác sĩ, dược sĩ, hoặc y tá của bạn. Cô ấy/anh ấy sẽ rất vui khi được giúp đỡ bạn.

Liệt kê bất kỳ trường hợp dị ứng nào

Số điện thoại của bác sĩ

4. LƯU HỒ SƠ CÁC LOẠI THUỐC BẠN SỬ DỤNG

Đánh dấu kiểm vào các ô cho những thuốc bạn sử dụng:

- Aspirin hoặc thuốc giảm đau/nhức đầu/sốt khác
- Thuốc chống dị ứng
- thuốc kháng axit
- Antacids
- Thuốc cảm Thuốc ho
- Thuốc ăn kiêng/thuốc
- bổ sung Thuốc Nhuận
- Tràng
- Thuốc ngủ Vitamin
- (Thuốc bổ) Khoáng chất
- Herbals (Dược thảo)
- Thuốc khác

TÊN:

DANH SÁCH CÁC THUỐC THEO TOA CỦA BẠN

NGÀY	TÊN THUỐC CỦA TÔI	TÔI DÙNG BAO NHIÊU	KHI NÀO THÌ TÔI DÙNG	LÀM GÌ TÔI DÙNG THUỐC ĐỂ LÀM GÌ	LẤY THÊM THUỐC
THÍ DỤ	XXXX	1 viên 400 mg	3 lần một ngày sau bữa ăn	Viêm khớp	2

HÃY GIỮ THUỐC NÀY BÓP HOẶC TÚI CỦA BẠN VÀ ĐƯA NÓ CHO BÁC SĨ, DƯỢC SĨ, HOẶC Y TÁ COI.

Yêu cầu bác sĩ, dược sĩ, hoặc y tá của bạn báo cáo các vấn đề nghiêm trọng về thuốc cho FDA tại số 1-800-FDA-1088.