

MAGLAAN NG PANAHOON SA PAG-AALAGA

PARA SA IYONG SARILI ...PARA SA MGA TAONG NANGANGAILANGAN SAYO

Ang dokumento na ito ay binuo ng Office of Women's Health (OWH) ng FDA at ng National Association of Chain Drug Stores (NACDS).

NACDS

National Association of Chain Drug Stores



FDA U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

Opisinang Pangkalusugan ng Kababaihan
www.fda.gov/womens

ANG AKING MGA GAMOT

MAGLAAN NG PANAHOON SA PAG-AALAGA
PARA SA IYONG SARILI...PARA SA MGA TAONG NANGANGAILANGAN SA IYO

GAMITIN ANG MGA GAMOT NG TAMA

Halos 30% hanggang 50% ng mga gumagamit ng gamot ay hindi ginagamit ang mga ito ayon sa patnubay. Ito ay nagiging sanhi ng mas maraming pagbisita sa doktor, pananatili sa ospital, pagkawala ng sahod, at pagbabago ng reseta. Ang lahat ng ito ay nagkakahalaga ng higit sa \$100 bilyon bawat taon sa mga Amerikano.

Kadalasan ang matatanda ang nangangalaga sa mga gamot para sa buong pamilya maging sa kanilang sarili. Kaya kailangan nating basahin ang label, iwasan ang mga problema, magtanong, at magtala.

1. BASAHIN ANG LABEL

Bago ka uminom ng anumang gamot, basahin ang label. Dapat ipakita ng label ang:

Listahan ng mga sangkap - Kung alam mong ikaw ay may alerdyi sa anumang gamot, huwag itong gamitin. Tanungin ang iyong doktor o parmasyutiko para sa ibang gamot.

Mga Babala - Basahin ng mabuti ang mga ito.

Ang expiration date - Huwag gamitin ang gamot na lagpas na sa petsa na nasa bote. Maaring hindi rin ito gumana.

Para sa karagdagang impormasyon sa iyong mga gamot tanungin ang iyong parmasyutiko.

2. IWASAN ANG MGA PROBLEMA

Ang mga gamot ay maaaring maging sanhi ng mga problema o masamang epekto tulad ng pagkaantok, pagsusuka, pagdurugo, pananakit ng ulo, o mga pantal. Magtanong tungkol sa

mga masamang epekto ng mga gamot na iyong iniinom. Makipag-usap sa iyong doktor, parmasyutiko, o nars.

Ayusin ang iyong mga gamot.

Huwag laktawan ang pag-inom ng iyong gamot.

Huwag magbahagi ng mga gamot.

Huwag uminom ng gamot sa dilim.

3. MAGTANONG

- Ano ang pangalan ng gamot?
- Mayroon bang generic na magagamit?
- Bakit ako umiinom ng gamot na ito?
- Kailan ko ito dapat inumin?
- Dapat ko ba itong inumin ng walang laman ang sikmura o may pagkain?
- Ligtas bang uminom ng alak kasama nito?
- Kung nakalimutan ko itong inumin, ano ang dapat kong gawin? ?
- Gaano karami ang dapat kong inumin?
- Gaaano katagal ko ito iinumina?
- Ano ang mga problemang dapat kong bantayan?

Kung ikaw ay buntis o nagpapasuso ng sanggol, humingi ng payo sa isang propesyonal sa kalusugan bago uminom ng kahit anong gamot o suplemento sa diyeta. Makipag-usap sa iyong doctor, parmasyutiko o nars. Siya ay magiging masaya na tulungan ka.

Ilista ang anumang alerdyi _____

Doktor _____

Numero ng telepono _____

4. ITAGO ANG TALAAN NG IYONG MGA GAMOT NA IYONG GINAGAMIT/INIINUM

Lagyan ng tsek ang mga kahon para sa mga ginagamit mo:

- Aspirin o ibang gamot sa sakit/sakit ng ulo/gamot sa lagnat
- Gamot sa alerdyi
- Antacids
- Malamig na gamot
- Gamot sa ubo
- Diet pill/suplimento
- Pampadumi
- Pampatulog mga bitamina
- Mga Bitamina
- Mga Mineral
- Mga Herbal
- Iba pa _____

PANGALAN: _____

LISTAHIN ANG IYONG MGA GAMOT SA PRESCRIPTION

PETSA	PANGALAN NG AKING MGA GAMOT	GAANO KARAMI ANG DAPAT KONG INUMIN	KAILAN KO DAPAT INUMIN	PARA SAAN KO ITO GAGAMITIN	REFILLS
HALIMBAWA	XXXX	1 tableta 400 mg	3 beses sa isang araw bago kumain	Arthritis	2

ITAGO ITO SA IYONG PITAKA O BULSA AT IPAKITA SA IYONG DOKTOR, PARMASYUTIKO O NARS.

Ipaulat sa iyong doktor, parmasyutiko, o nars ang malubhang mga problema sa gamot sa FDA at 1-800-FDA-1088.