

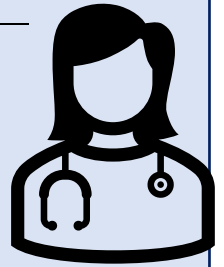


Ligtas na Pamamahala ng Gamot

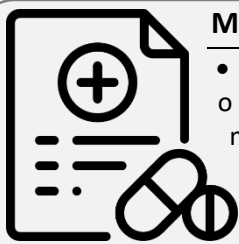
Napakahalagang inumin ang iyong mga gamot nang ligtas, at malaman kung ano ang gagawin kung nagkamali. Tiyaking alam mo kung anong gamot ang iniinom mo at bakit. Itanong kung paano makakatulong sa iyo ang gamot. Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa iyong mga gamot at kung kailan dapat inumin ang mga ito, kausapin ang iyong doktor o parmasyutiko. Narito ang ilang mga payo upang matulungan kang ligtas na inumin ang iyong mga gamot.

Laging Inumin ang Iyong Mga Gamot Ayon sa Eksaktong Bilin ng Iyong Doktor

- Siguraduhing inumin ang iyong mga gamot sa tamang oras, sa tamang dami, at sa tamang paraan.
 - Halimbawa, ang ilang gamot ay dapat inumin pagkatapos mong makakain dahil maaari itong makapagpasakit ng iyong tiyan. Ang ibang gamot ay dapat inumin bago ka kumain ng kahit ano.
- Gumamit ng mga paalala o alarm upang tulungan kang matandaan kung kailan dapat inumin ang iyong mga gamot.
 - Halimbawa, para sa gamot na iniinom mo tuwing umaga o bago matulog, mag-iwan ng paalala malapit sa iyong toothbrush.
- Gumawa ng listahan ng lahat ng iyong mga gamot at bitamina, kung gaano kadami ang dapat mong inumin, at kailan mo iinumin ang bawat isa.
 - Magdala ng kopya ng listahan anumang oras na wala ka sa bahay. Maaari kang magtabi ng listahan sa iyong pitaka o sa iyong cellphone.
- Alamin kung ano ang maaaring mong maramdaman kung hindi gumagana nang tama ang mga gamot o kung nagkakaroon ka ng hindi magandang reaksyon sa isa, tulad ng pantal o pakiramdam na nahihilo o inaantok.
- Makipag-usap sa iyong doktor bago ka tumigil sa pag-inom ng iyong mga gamot.



Pinagmulan: DDS Clinical Services



Mga Espesyal na Sitwasyon

- Tanungin kung may ilang pagkain o inumin (kabilang ang alak) na dapat mong iwasan habang umiinom ng iyong mga gamot.
- Tanungin kung kailangan mong iwasan ang maarawan habang umiinom ng alinman sa iyong mga gamot. Pinapadali ng ilang gamot ang pagkakaroon ng matinding sunburn.
- Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa kung dapat kang magsuot ng medical alert tag dahil sa gamot na iyong iniinom.

Ano ang Gagawin Kung Nakaligtaan Mo ang Isang Dosis ng Iyong Gamot

- Sabihin sa isang tao, tulad ng isang kawani o miyembro ng pamilya, para makatulong sila sa pagpapasya kung ano ang susunod na gagawin.
- Tawagan ang parmasyutiko o doktor upang matulungan ka nilang magpasya kung kailan iinumin ang susunod na dosis.
- Kung hindi maganda ang pakiramdam mo o iba ang pakiramdam mo kaysa sa karaniwan, sabihin sa isang kawani o miyembro ng pamilya.
- **Tumawag sa 911 sa isang emerhensya.**



Ang mga Bulletin sa Kagalingan at Kaligtasan ay ginagawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad upang alertuhan ang mga indibidwal, pamilya, at iba pa tungkol sa mga partikular na peligrong natukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Survey sa Bulletin](#)

Alamin Kung Paano at Saan Itatago ang Iyong mga Gamot

- Tanungin ang iyong parmasyutiko tungkol sa kung saan mo dapat itago ang iyong mga gamot. Ang ilan ay maaaring kailanganing itago sa refrigerator.
- Itago ang mga gamot sa isang malamig at tuyong lugar (hindi direktang nasisikatan ng araw).
- Panatilihin hiwalay ang gamot sa gamot na pag-aari ng ibang tao.
- Panatilihin hiwalay ang gamot sa mga gamit sa bahay tulad ng mga produktong panlinis.
- Panatilihin ang gamot sa orihinal nitong lalagyan o bote, o sa pang-araw-araw na pill box.
- Huwag uminom ng gamot na mukhang nasira, o nadumihan o nagkawatak-watak.



Siguraduhing May Sapat Kang Gamot

- Tiyaking mayroon kang sapat na gamot na tatagal hanggang sa iyong susunod na refill.
- Minsan, maaaring kailanganin mong magpatingin sa iyong doktor bago makakuha ng refill.
- Kung masyadong mahal ang isang gamot, kausapin ang iyong doktor o parmasyutiko tungkol sa iba't ibang mga gamot o paggamot na mas mura.
- Maaaring may mas murang mga paraan upang bayaran ito (tulad ng mga programa para sa diskuwento at mga kupon).
- Maglagay ng ekstrang gamot sa iyong [kit na pang-emerhensya \(emergency preparedness kit\)](#).



Huwag Itago ang Luma o Nag-expire na mga Gamot

- Tingnan ang petsa ng pag-expire sa mga label ng gamot kung nag-expire na ang gamot at hindi na ligtas na inumin.
- Tanungin ang iyong parmasya kung ano ang gagawin sa mga luma o expired na gamot.
 - Huwag itapon ang gamot sa inidoro o basurahan.

Inumin Lamang ang Sariling mga Gamot

- Inumin lamang ang gamot na inireseta para sa iyo.
- Huwag kailanman ibigay ang niresetang gamot sa iyo sa sinuman.
- Huwag uminom ng iniresetang gamot na hindi sa iyo.

Humingi ng Tulong

Makipag-usap sa iyong parmasyutiko, iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan, doktor o kawani para sa suporta kung:

- Sa tingin mo ay nagkakaroon ka ng masamang reaksyon sa iyong gamot.
- Kailangan mo ng tulong sa pag-inom ng iyong gamot. Kabilang dito ang kung patuloy mong nakakalimutang inumin ito kung kailan mo dapat inumin.

Tumawag sa 911 sa isang emerhensya, o kung hindi ka nakakarinig mula sa mga taong tinawagan mo na.



Ang mga Bulletin sa Kagalingan at Kaligtasan ay ginagawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad upang alertuhan ang mga indibidwal, pamilya, at iba pa tungkol sa mga partikular na peligrong natukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Survey sa Bulletin](#)