



ওষুধ নিয়ে আমার ভ্রমণ

রওনা হওয়ার এক সপ্তাহ আগে সবকিছুতে টিক দিন, আবার আগের রাতেও।

গন্তব্য

বাইরে থাকার তারিখ

এক সপ্তাহ আগে

- ☐ প্রতিটি ওষুধ কত দিনের লাগবে তা গুনে নিই
- ☐ দেরির জন্য বাড়তি লাগবে কি না ফার্মেসিকে জিজ্ঞেস করি
- ☐ টাইম জোন বদল নিয়ে ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞেস করি
- ☐ আমার ওষুধের তালিকা প্রিন্ট করি
- ☐ আমার গন্তব্যের নিয়ম দেখে নিই

গোছানোর সময়

- ☐ ওষুধ আসল মোড়কে
- ☐ সবকিছু আমার হ্যান্ড ব্যাগে
- ☐ দ্বিতীয় ব্যাগে তালিকার একটি কপি
- ☐ পিল অর্গানাইজার বা চাট
- ☐ ফোনের চার্জার এবং রিমাইন্ডার চালু

কতটা নেব

ওষুধ	দিনে	বাইরে থাকার দিন	বাড়তি	মোট	গোছানো হয়েছে
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐

