



# ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ

ਰਵਾਨਗੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਿਛਲੀ ਰਾਤ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਟਿੱਕ ਲਗਾਓ।

ਮੰਜ਼ਿਲ

ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ

## ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ

- ☐ ਗਿਣੋ ਕਿ ਹਰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ☐ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਦੇਰੀ ਲਈ ਵਾਧੂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
- ☐ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਟਾਈਮ ਜ਼ੋਨ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ
- ☐ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਸੂਚੀ ਛਾਪੋ
- ☐ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੇ ਨਿਯਮ ਵੇਖੋ

## ਪੈਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ

- ☐ ਦਵਾਈਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਲੀ ਪੈਕਿੰਗ ਵਿੱਚ
- ☐ ਸਭ ਕੁਝ ਮੇਰੇ ਹੱਥ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ
- ☐ ਮੇਰੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਦੂਜੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ
- ☐ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਚਾਰਟ
- ☐ ਫ਼ੋਨ ਚਾਰਜਰ ਅਤੇ ਰਿਮਾਈਂਡਰ ਚਾਲੂ

## ਕਿੰਨੀ ਲੈ ਜਾਣੀ ਹੈ

| ਦਵਾਈ | ਰੋਜ਼ ਦੀ | ਬਾਹਰ ਦੇ ਦਿਨ | ਵਾਧੂ | ਕੁੱਲ | ਪੈਕ ਕੀਤੀ                 |
|------|---------|-------------|------|------|--------------------------|
|      |         |             |      |      | <input type="checkbox"/> |
|      |         |             |      |      | <input type="checkbox"/> |
|      |         |             |      |      | <input type="checkbox"/> |
|      |         |             |      |      | <input type="checkbox"/> |
|      |         |             |      |      | <input type="checkbox"/> |
|      |         |             |      |      | <input type="checkbox"/> |

