



ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ

ਰਵਾਨਗੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਿਛਲੀ ਰਾਤ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ 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
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐

