



என் மருந்துகளுடன் பயணம்

புறப்படும் ஒரு வாரம் முன்பும், முந்தைய இரவும் ஒவ்வொன்றையும் டிக் செய்யுங்கள்.

சேருமிடம்

வெளியே இருக்கும் தேதிகள்

ஒரு வாரம் முன்பு

- ☐ ஒவ்வொரு மருந்தும் எத்தனை நாட்களுக்குத் தேவை என எண்ணுங்கள்
- ☐ தாமதங்களுக்குக் கூடுதல் வேண்டுமா என மருந்தகத்திடம் கேளுங்கள்
- ☐ நேர மண்டல மாற்றம் பற்றி மருந்தாளரிடம் கேளுங்கள்
- ☐ என் மருந்துப் பட்டியலை அச்சிடுங்கள்
- ☐ சேருமிடத்தின் விதிகளைச் சரிபாருங்கள்

பேக் செய்யும்போது

- ☐ மருந்துகள் அசல் பொதியில்
- ☐ அனைத்தும் கைப்பையில்
- ☐ இன்னொரு பையில் என் பட்டியலின் நகல்
- ☐ மாத்திரைப் பெட்டி அல்லது அட்டவணை
- ☐ தொலைபேசி சார்ஜர், நினைவூட்டல்கள் இயக்கத்தில்

எவ்வளவு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்

மருந்து	நாளுக்கு	நாட்கள்	கூடுதல்	மொத்தம்	பேக்
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐

