



تابع مواعيد تناول أدويةك باستخدام علبة تنظيم الأدوية

يمكن أن تساعدك علبة تنظيم الأدوية على متابعة مواعيد الأدوية التي عليك تناولها يوميًا. كما أنها تساعدك على الالتزام بجدول مواعيد أدويةك. تحدث مع الطبيب أو الصيدلي الذي تتعامل معه إذا كنت بحاجة إلى الحصول على مساعدة حول أدويةك. يرد أدناه خطوات حول كيفية ملء علبة تنظيم الأدوية:

الخطوة 1: قم بإعداد قائمة بأدويةك

- اقرأ الملصق على كل زجاجة وكتب الإرشادات حول كيفية تناول الأدوية على النحو المطبوع على الملصق تمامًا.
- يجب أن تشمل قائمة أدويةك جميع الأدوية التي تتناولها وكذلك تلك التي يتعذر وضعها داخل علبة تنظيم الدواء مثل أجهزة الاستنشاق والسوائل والحقن.



الخطوة 2: املا علبة تنظيم أدويةك

- افتح جميع أغطية علبة تنظيم أدويةك.
- ابدأ بوضع الدواء الأول في قائمتك واملا كل خانة حسب المطلوب للأسبوع بالكامل.
- اغلق الزجاجات عند الانتهاء وابعدها عن الزجاجات التي لم تملأها بعد.
- بعد وضع كل دواء في علبة تنظيم الأدوية، ضع علامة على جميع الخانات للتأكد من أن كل يوم يحتوي على الكمية الصحيحة للأدوية.
- اغلق جميع أغطية علبة تنظيم أدويةك.



الخطوة 3: تخلص بأمان من الأدوية غير المطلوبة أو منتهية الصلاحية

- إذا حدث أي تغيير في وصفاتك الطبية، تخلص بأمان من الأدوية غير المطلوبة أو منتهية الصلاحية بأسرع وقت ممكن. يمكن إجراء ذلك عن طريق إعطائها إلى قسم شرطة أو صيدلية لديها برنامج استعادة الأدوية. لمعرفة المواقع القريبة منك، تفضل بزيارة محدّد موقع التجميع على www.dea.gov/takebackday.



الخطوة 3 (تابع): تخلص بأمان من الأدوية غير المطلوبة أو منتهية الصلاحية

- في حالة عدم توفر برنامج استعادة الأدوية، يمكن التخلص من مسكنات الألم القوية والمواد الأفيونية في المرحاض للحفاظ على سلامة أسرتك. يمكن إلقاء الأدوية التي لا يمكن التخلص منها المرحاض في سلة القمامة المنزلية عن طريق خلطها بمادة لا يمكن تناولها، مثل ثفل القهوة أو فضلات القطط.
- لمعرفة المزيد حول كيفية التخلص من الأدوية وفرز الأدوية التي يمكن التخلص في المرحاض، تفضل بزيارة www.hhs.gov/opioids/prevention/safely-dispose-drugs/index.html



توقع ما لا يمكن توقعه

- كن على أتم الاستعداد للأحداث التي لا يمكنك التحكم في وقوعها مثل: الزلازل وانقطاع الكهرباء وإغلاق الطرق.
- قد يتعذر عليك الوصول إلى الصيدلية خلال هذه الأحداث.
- احتفظ بالأدوية لمدة تكفي لأسبوع على الأقل كجزء من مستلزمات الطوارئ الخاصة بك

إن كان لديك أي استفسارات عن هذا المحتوى، يرجى الاتصال بخدمة عملاء CalOptima Health على الأرقام المجانية أدناه. علمًا بأن لدينا فريق عمل يتحدث لغتك. تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني www.caloptima.org/healthandwellness أو مسح رمز الاستجابة السريعة (Quick Response, QR) لمشاهدة مقاطع الفيديو عن الصحة.

Medi-Cal (TTY 711): 1-888-587-8088، من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا إلى 5:30 مساءً. OneCare (HMO D-SNP) هي Medicare Medi-Cal (TTY 711): 1-877-412-2734، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

