



حساب داروهای خود را با استفاده از یک جعبه قرص نگه دارید

استفاده از یک جعبه قرص می تواند به شما کمک کند تا حساب داروهایی که لازم است هر روز مصرف کنید را نگه دارید. همچنین می تواند به شما کمک کند تا داروهای خود را به موقع مصرف کنید. در صورت نیاز به دریافت کمک در مورد داروهایتان با پزشک یا داروساز خود صحبت کنید. مراحل پر کردن جعبه قرص در زیر می آید:

مرحله 1: لیستی از همه داروهای خود تهیه کنید

- برچسب هر بطری را خوانده و دستورات مصرف دارو را همانطوریکه چاپ شده یادداشت کنید.
- لیست داروهای شما باید شامل داروهایی باشد که مصرف می کنید، به اضافه داروهایی که نمی توان در جعبه قرص قرار داد از قبیل اسپری تنفسی، مایعات یا داروهای تزریقی.



مرحله 2: جعبه قرص را پر کنید

- همه دریچه های جعبه قرص را باز کنید.
- با اولین دارو در لیست شروع کرده و هر جعبه را در صورت لزوم برای کل هفته پر کنید.
- هنگامیکه تمام شد، بطری را بسته و آنرا به دور از بطری هایی قرار دهید که هنوز پر نکرده اید.
- بعد از اینکه هر دارو در جعبه قرص قرار داده شد، همه جعبه ها را کنترل کنید تا مطمئن شوید که هر روز مقدار درست داروها را داشته باشد.
- همه دریچه های جعبه قرص را ببندید.



مرحله 3: به طور ایمن داروهای غیرضروری یا تاریخ گذشته را دور بریزید

- اگر هرگونه تغییراتی در نسخه های شما وجود دارد، به طور ایمن داروهای غیرضروری یا تاریخ گذشته را هرچه زودتر دور بریزید. می توان اینکار را با بردن آنها به یک ایستگاه پلیس یا داروخانه ای انجام داد که برنامه بازگرداندن دارو دارند. برای یک مکان در نزدیکی خود، از یابنده سایت جمع آوری در www.dea.gov/takebackday بازدید کنید.



حساب داروهای خود را با استفاده از یک جعبه قرص نگه دارید

مرحله 3 (ادامه): به طور ایمن داروهای غیرضروری یا تاریخ گذشته را دور بریزید

- اگر برنامه بازگرداندن دارو موجود نیست، مسکن های درد قوی یا راروهای افیونی را می توان برای حفظ ایمنی خانواده شما در توالی فلاش کرد. داروهایی را که نمی توان فلاش کرد، می توان با مخلوط کردن آنها با ماده ای که قابل خوردن نیست، از قبیل تفاله قهوه یا خاک گربه به همراه زباله خانگی به دور ریخت.
- برای کسب اطلاعات در مورد دور ریختن دارو و کدامیک از داروها را می توان فلاش کرد، از www.hhs.gov/opioids/prevention/safely-dispose-drugs/index.html بازدید کنید.



برای حوادث غیرمنتظره آمادگی داشته باشید

- برای حوادثی که ممکن است در کنترل شما نباشند آماده باشید از قبیل: زلزله، قطع برق و مسدود شدن جاده ها.
- در طول این حوادث ممکن است نتوانید به داروخانه دسترسی پیدا کنید.
- حداقل یک ذخیره برای یک هفته از داروها را به عنوان بخشی از کیت اضطراری خود نگه دارید.

اگر در مورد محتوای این نامه سؤالی دارید، با خدمات مشتری CalOptima Health با شماره های رایگان زیر تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند. لطفاً از وبسایت ما در www.caloptima.org/healthandwellness دیدن کنید یا کد QR را اسکن کنید تا ویدیوهای سلامتی را ببینید. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711)، از دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر. OneCare (HMO D-SNP)، یک برنامه Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711)، در 7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز.

