

Theo Dõi Thuốc Của Quý Vị Bằng Cách Sử Dụng Hộp Đựng Thuốc



Sử dụng hộp đựng thuốc có thể giúp theo dõi thuốc quý vị cần uống mỗi ngày. Việc này cũng có thể giúp quý vị duy trì lịch trình uống thuốc của mình. Xin trao đổi với bác sĩ hoặc dược sĩ nếu quý vị cần được trợ giúp với thuốc của mình. Bên dưới là các bước để sử dụng hộp đựng thuốc của quý vị:

Bước 1: Lập danh sách về tất cả các loại thuốc của quý vị

- Đọc nhãn dán trên mỗi lọ thuốc và ghi lại chỉ dẫn về cách dùng thuốc như được in.
- Danh sách thuốc của quý vị nên bao gồm tất cả các loại thuốc quý vị dùng cũng như những thứ không thể đựng trong hộp thuốc như ống hít, chất lỏng hoặc thuốc tiêm.



Bước 2: Sử dụng hộp đựng thuốc của quý vị

- Mở tất cả nắp của hộp đựng thuốc.
- Hãy bắt đầu với loại thuốc đầu tiên trong danh sách của quý vị và bỏ thuốc vào từng ô, khi cần, cho cả tuần.
- Khi làm xong, đóng lọ thuốc lại và để riêng với những lọ thuốc mà quý vị chưa lấy thuốc bỏ vào hộp đựng.
- Sau khi đã cho thuốc vào hộp đựng thuốc, hãy kiểm tra tất cả các ngăn để chắc chắn rằng mỗi ngày đều có đúng lượng thuốc.
- Đóng tất cả nắp của hộp đựng thuốc của quý vị.



Bước 3: Loại bỏ an toàn những thuốc không cần thiết hoặc đã hết hạn

- Nếu có bất cứ thay đổi gì với những toa thuốc của quý vị, hãy loại bỏ an toàn những thuốc không cần thiết hoặc đã hết hạn sớm nhất có thể. Quý vị có thể làm điều này bằng cách đem thuốc tới sở cảnh sát hoặc nhà thuốc có Chương Trình Thu Hồi Thuốc. Để biết thêm về địa điểm gần với quý vị, xin vào Trang Tìm Kiếm Địa Điểm Thu Hồi tại www.dea.gov/takebackday.



Theo Dõi Thuốc Của Quý Vị Bằng Cách Sử Dụng Hộp Đựng Thuốc

Bước 3 (tiếp tục): Loại bỏ an toàn những thuốc không cần thiết hoặc đã hết hạn

- Nếu Chương Trình Thu Hồi Thuốc không có sẵn thì các loại thuốc giảm đau liều mạnh hoặc opioid có thể được xả xuống bồn cầu để giữ an toàn cho gia đình của quý vị. Những thuốc không thể xả xuống bồn cầu có thể vứt đi cùng với rác thải sinh hoạt của hộ gia đình bằng cách trộn lẫn thuốc với những chất không thể ăn được như bã cà phê hay cát vệ sinh cho mèo.
- Để biết thêm về cách loại bỏ thuốc và thuốc nào có thể xả xuống bồn cầu, xin vào trang mạng www.hhs.gov/opioids/prevention/safely-dispose-drugs/index.html.

Chuẩn Bị Cho Những Sự Việc Bất Ngờ

- Hãy sẵn sàng cho các biến cố có thể nằm ngoài tầm kiểm soát của quý vị như: động đất, mất điện và đường bị đóng.
- Trong khi những biến cố này diễn ra, quý vị có thể không đến được nhà thuốc.
- Giữ lượng thuốc đủ dùng trong ít nhất một tuần như một phần của bộ dụng cụ cấp cứu của quý vị.



Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào về nội dung này, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health ở các số điện thoại miễn phí bên dưới. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/healthandwellness hoặc quét mã QR để xem các video về sức khỏe. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5:30 chiều. OneCare (HMO D-SNP), Chương trình Medicare Medi-Cal: 1-877-412-2734 (TTY 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.