உங்கள் மருத்துவருடன் நீங்கள்

01
நீங்கள் மருத்துவரிடம் செல்லும் போது அங்கிருக்கும் ஏனைய நோயாளர்களின் நிலை பற்றியும் சிந்தியுங்கள்.

02
உங்களது கடந்தகால மருத்துவ அறிக்கைகளையும், தற்பொழுது உபயோகிக்கும் மருந்துகளையும், மருந்துகளுக்கு ஒவ்வாமை இருப்பின் அது பற்றிய தகவல்களையும் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

03
உங்கள் மருத்துவர் சொல்லுவதை கவனமாகக் கேளுங்கள். கூறுவது தெளிவாக இல்லாவிடில் மற்றெருமுறை கேட்டுஅறியுங்கள். மருத்துவரிடம் செல்லும்போது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவரை அல்லது நண்பரை அழைத்துச் செல்வது நல்லது.

04
நீங்கள் கர்ப்பவதியாகவோ அல்லது பாலூட்டும் தாயாகவோ இருந்தால் அதுபற்றி உங்கள் மருத்துவருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

05
மருந்துக் கடையிலிருந்து நீங்கள் மருந்துகள் வாங்கும் போது கீழ் கண்டவற்றை அவதானியுங்கள்.

- மருந்தின் பெயர் (மருத்துவப் பெயரே அன்றி வியாபாரப் பெயரையல்ல)
- மருந்து காலாவதியாகும் திகதி

06
என்னஅளவில், எவ்வளவு கால இடைவெளியில், எவ்வளவு காலத்திற்கு, மருந்துகளை உபயோ-கிக்க வேண்டும் என்பதை உங்கள் மருத்துவர் கூறிய அறிவுரைக்கு இணங்க பின்பற்றுங்கள். இடைநவில் நிறுத்துவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

07
பரசிட்டமோல் போன்ற சாதாரண வலி நிவாரணிகள் தவிர்ந்த ஏனைய மருந்துகளை எப்பொழுதும் மருந்துச் சிட்டையைக் கொடுத்தே வாங்குங்கள்.

08
பழைய மருந்துச் சிட்டைகளைக் கொடுத்து மருந்து வாங்குவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

09
மற்றவர்களுக்கு சிபார்சு செய்யப்பட்ட மருந்துகளை நீங்கள் உபயோகிப்பதையும்,உங்களுக்கு சிபார்சு செய்யப்பட்ட மருந்துகளை மற்றவர்களுக்கு வழங்குவதையும் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

10
மருந்துகளை உபயோகிக்கும்போது உங்களுக்கு ஏதாவது அசௌகரியம், ஒவ்வாமை, எதிர்விளைவு ஏற்பட்டால் அல்லது உடல்நிலை மோசமானடந்தால் மருந்தை உடனடியாக நிறுத்திவிட்டு உங்கள் மருத்துவருக்கு அறிவியுங்கள்.

11
ஒரு விசேட மருத்துவ நிபுணரிடம் ஆலோசனைக்கு செல்ல முன்னர் உங்கள் மருத்துவரிடமிருந்து அதற்கான கடிதத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

12
அவ்வாறே மருத்துவப் பரிசோதனைக்குச் செல்லும் போதும் மருத்துவரிடமிருந்து அதற்குரிய சிட்டையைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

13
வேலைப்பளு காரணமாக களைத்திருக்கும் மருத்தவரைத் தவிர்ப்பது உங்களுக்கு நன்மை பயக்கும்.

உங்கள் மருத்துவருடன் ஒத்துழைப்பதுஉங்கள் நன்மைக்கே.

College of General Practitioners of Sri Lanka
Project of the Committee on Patient Safety and Safety in Practice
Funded by State Pharmaceuticals Corporation