- ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਇਕ ਗੋਲੀ ਲੈਣਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇ)।
- ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਗਲਾਸ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਲੈਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਲਵੋ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਐਨਟਾਏਸਿਡ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਾਂ ਡੇਅਰੀ ਪਦਾਰਥ (ਦੁੱਧ) ਲੈਣ ਦੇ ਵਕਤ ਨਾ ਲਵੋ। ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਲਵੋ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਇਹ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਹੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ)।
- ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹਰਾ ਜਾਂ ਕਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ)।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਕਾਲੀ ਅਤੇ ਲੇਸਦਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਲਾਲ ਧਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵੱਟ ਪੈਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- **ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।**

ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ

- ਜੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ।

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਉ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਵਿਮਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
ਕਾਪੀਰਾਈਟ 2006, ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਵਿਮਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ
ਸੋਧਿਆ 3 ਜਨਵਰੀ, 2006

00055461 (93594) ਬੀ ਸੀ ਡਬਲਿਊ # 692[Punjabi]

ਬੀ ਸੀ ਵਿਮਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦਿਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ

Managing Your Medications While at BC Women's

ਆਪ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

4500 Oak Street, Vancouver,
British Columbia V6H 3N1
ਟੈਲੀਫੋਨ: (604) 875-2424
ਫੈਕਸ: (604) 875-2289

ਬੀ ਸੀ ਵਿਮਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਆਪ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਲਿਖਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਦਸਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਲਈ (ਐਨੈਲਜੈਸਿਕਸ)

ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਐਸਿਟਾਮਿਨੋਫਿਨ 325 ਐਮ ਜੀ (ਟਾਇਲੈਨੋਲ (ਆਰ) ਸਾਦਾ)

- ਹਲਕੀ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ 1 ਤੋਂ 2 ਗੋਲੀਆਂ।
- ਇਕ ਦਿਨ (24 ਘੰਟਿਆਂ) ਦੌਰਾਨ 12 ਗੋਲੀਆਂ (4000 ਐਮ ਜੀ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟਾਇਲੈਨੋਲ #3 ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਕ ਦਿਨ (24 ਘੰਟਿਆਂ) ਵਿਚ ਸਾਦਾ ਟਾਇਲੈਨੋਲ ਅਤੇ ਟਾਇਲੈਨੋਲ #3 ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ 12 ਗੋਲੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧਣੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ।
- **ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।**

ਆਇਬੂਪਰੋਫਿਨ 400 ਐਮ ਜੀ (ਮੌਟਰਿਨ (ਆਰ), ਐਡਵਿਲ (ਆਰ))

- ਹਲਕੀ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਕੜਵੱਲਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ 1 ਗੋਲੀ।
- ਇਕ ਦਿਨ (24 ਘੰਟਿਆਂ) ਦੌਰਾਨ 6 ਗੋਲੀਆਂ (2400 ਐਮ ਜੀ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏ ਐਸ ਏ (ਐਸਪਰੀਨ) ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਪੈਪਟਿਕ ਅਲਸਰ) ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਵੋ।
- ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲਵੋ।
- *ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗ ਸਟੋਰ ਤੋਂ 200 ਐਮ ਜੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਆਇਬੂਪਰੋਫਿਨ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਇਕ ਦਿਨ (24 ਘੰਟਿਆਂ) ਵਿਚ 12 ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾ ਲਵੋ।*
- **ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।**

ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

(ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ)

ਡੌਕੂਸੇਟ 100 ਐਮ ਜੀ (ਕੋਲੇਸ (ਆਰ))

- ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਤੱਕ ਲੈਣ ਬਾਅਦ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਵਾਸੀਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।
- ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਇਕ ਕੈਪਸੂਲ ਲੈਣ ਦੀ ਹੈ।

ਗਲਿਸਰੀਨ ਰੈਕਟਲ ਸੁਪੋਜ਼ਟਰੀਜ਼

- ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ 15 ਤੋਂ 30 ਮਿਨਟਾਂ ਵਿਚ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਇਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਦਾ ਵਿਚ ਇਕ ਸੁਪੋਜ਼ਟਰੀ (ਬੱਤੀ) ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਸੁਪੋਜ਼ਟਰੀ (ਬੱਤੀ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।)

ਮਿਨਰਲ ਓਇਲ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਜ਼ੀਅਮ ਹਾਇਡਰੋਔਕਸਾਈਡ ਲਿਕੁਇਡ (ਮੈਗਨੋਲੈਕਸ)

- ਟੱਟੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਲੈਣਾ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਐਨੁਸੋਲ ਐਚ ਸੀ (ਆਰ) ਮਲ੍ਹਮ

- ਤੁਹਾਡੀ ਬਵਾਸੀਰ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਜਾਂ ਖੁਰਕ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਵਰਤੋ।
- ਲਾਉਣ ਲਈ, ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਦੇਣੀ ਆਪਣੀ ਗੁਦਾ ਵਿਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਮਲ੍ਹਮ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਨੂੰ ਮਲ੍ਹਮ ਨਿਕਲਣ ਤੱਕ ਘੁੱਟੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਲ੍ਹਮ ਬਵਾਸੀਰ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਸੋਜ ਦੁਆਲੇ ਵੀ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੈਰਸ ਗਲੂਕੋਨੇਟ 300 ਐਮ ਜੀ (ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ)

- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਆਇਰਨ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।