



## میڈیسن سیفٹی کیا ہے؟

میڈیسن سیفٹی کا مطلب ہے صحیح وقت پر صحیح دوائی کی صحیح خوراک لینا۔ میڈیسن سیفٹی پر عمل کرنے کے لیے:

دواؤں کو محفوظ طریقے سے تلف کرنے کی تجاویز کے لیے، [dec.ny.gov](http://dec.ny.gov) ملاحظہ کریں اور "Households" (اہل خانہ کے لیے دواؤں کی محفوظ طریقے سے تلفی) تلاش کریں۔

- نسخے کے مطابق دوائیاں لیں۔
- دوسروں کے ساتھ اپنی دوائیاں شیئر نہ کریں۔
- دوائیاں مناسب طریقے سے اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ ہر دوا کے لیے اسٹوریج رہنمائی کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ یا دوا ساز سے معلوم کریں۔
- احتیاط کے ساتھ غیر ضروری یا زائد المیعاد دوا کو ضائع کر دیں۔

## دوائی لینا

دوائی شروع کرنے سے پہلے اپنے فراہم کنندہ سے اس کے بارے میں پوچھیں:

اپنے نسخوں کو ایک فارمیسی میں پُر کریں یا فارمیسی کو اپنی سب سے حالیہ دوا کی فہرست فراہم کریں تاکہ فارماسسٹ نقصان دہ تعاملات سے بچنے میں آپ کی مدد کر سکے۔



- دوا کا عام نام اور برانڈ کا نام
- فوائد سمیت، دوا کا مقصد
- دوا استعمال کرنے اور ذخیرہ کرنے کا طریقہ
- ممکنہ مضر اثرات یا دیگر دوائیوں، جڑی بوٹیوں کی مصنوعات، سپلیمنٹس، کھانے کی کچھ اشیاء یا شراب کے ساتھ تعاملات

## سیفٹی کی تجاویز

### بڑی عمر کے افراد

- دوا لیتے یا دیتے وقت، اگر ضرورت ہو تو، لائٹس آن کریں اور چشمے پہن لیں۔
- دواؤں کو روزانہ اور ہفتہ وار خوراکیں میں تقسیم کرنے کے لیے گولی کے خانے کا استعمال کریں، اور باکس کو ایک محفوظ مقام پر رکھیں۔
- اپنی دوا کے مضر اثرات جانیں۔ کچھ دوائیاں غنودگی یا چکر آنے کا سبب بن سکتی ہیں، جس سے گرنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
- کسی بھی دوا کے ساتھ دوسری دوا لینے سے پہلے، یا اگر آپ کو مضر اثرات پیش آ رہے ہیں تو اپنے فراہم کنندہ، فارماسسٹ یا NYC زہر آلودگی کنٹرول سنٹر سے بات کر لیں۔



بچے

- بچوں کو صرف وہی دوائیں دیں جو انہیں دینی ہیں۔
- دوا کو "کینڈی" نہ کہیں۔ بچوں کو فرق جاننے کی ضرورت ہے۔
- دوا کے ساتھ آنے والے ڈرائیور، سرنج یا کپ (بارچی خانے کے چمچے کا استعمال کبھی نہیں کریں) کا استعمال کریں جس سے بچوں کو صحیح خوراک ملنا یقینی ہو سکے۔ بغیر نسخے والی دواؤں کے لیے، لیبل چیک کریں تاکہ بچے کے وزن کے مطابق صحیح خوراک مل سکے۔
- سبھی دواؤں کو مناسب طریقے سے بند، محفوظ اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں، اور جب بھی ممکن ہو بچے سے بچانے والے کنٹینرز کا استعمال کریں۔
- بچوں کو سکھائیں کہ صرف بڑی عمر کے بھروسہ مند افراد سے ہی دوائی لیں۔

## ٹریک رکھنا

جو بھی دوائیں لے یا دے رہا ہے اسے دوائیوں کی فہرست اور لاگ کا استعمال کرنا چاہئے۔

دوا کی فہرست میں تمام دوائیں دوبارہ بھرنے کے اوقات کے ساتھ دکھائی دیتی ہیں۔ اپنے فراہم کنندہ اور فارماسسٹ کے ساتھ باقاعدگی سے اس کا جائزہ لیں۔

دوا کا لاگ خوراکوں کو ٹریک کرتا ہے۔ لاگ وہاں پوسٹ کریں جہاں فیملی اور نگہداشت کرنے والے اسے دیکھ سکیں۔

نمونہ فہرست اور لاگ کیلئے، [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور "medicine safety" (میڈیسن سیفٹی) تلاش کریں۔

## مزید معلومات

✓ زہر آلودگی کے پھیلنے کے بارے میں فارماسسٹس اور نرسوں سے بات کرنے یا دواؤں کی خوراک کے مضر اثرات یا تعاملات کے بارے میں ان سے سوالات پوچھنے کے لیے — دن کے 24 گھنٹے، ہفتہ کے ساتوں دن — NYC زہر کنٹرول سنٹر کو 212-764-7667 پر کال کریں۔ سبھی کالیں مفت اور رازدارانہ ہیں، اور اس میں ترجمانی کی خدمات شامل ہیں۔

✓ مزید تجاویز اور وسائل تلاش کرنے کے لیے [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور "poison prevention" (زہر کی روک تھام) تلاش کریں۔

✓ نسخے کے بغیر قانوناً بکنے والی دواؤں کے حقائق لیبل کے بارے میں جاننے کے لیے [fda.gov](http://fda.gov) ملاحظہ کریں اور "Medicines in My Home" (میرے گھر میں دوائیں) تلاش کریں۔

## وسائل

[@nychealthy](https://twitter.com/nychealthy) [nychealth](https://www.facebook.com/nychealth) [@nychealthy](https://www.instagram.com/nychealthy) [nychealth](https://www.youtube.com/nychealth) [nyc health](https://www.tumblr.com/nychealth) [رابطہ کریں](#)

مزید جاتیں [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں "medicine safety" (میڈیسن سیفٹی) تلاش کریں۔

تازہ ترین ہیلتھ بلیٹن وصول کریں [healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov) پر ای میل کریں۔

اس خیر نامہ صحت کی اضافی زبانوں اور دیگر ترجمہ شدہ صحت کے مواد کے لیے [nyc.gov/health/pubs](http://nyc.gov/health/pubs) ملاحظہ کریں۔ آپ کو اپنی زبان میں خدمات کا حق ہے۔ یہ خدمات نیو یارک سٹی محکمہ صحت کے تمام دفاتر اور کلینکس میں مفت ہیں۔

