



दवाइयों की याद दिलाने वाला कार्ड

Medicines Reminder Cards Hindi



HEART OF POSITIVE AGEING

1. मुझे अपनी दवाइयों के पैक से सही समय पर सही दनि के लिए अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए
2. मैं नाशूतते के साथ अपनी गोलियाँ लेता/लेती हूँ
3. मुझे नाशूतते से पहले अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए
4. _____स्वस्थ हड्डियों के लिए नाशूतते से 1/2 घंटे पहले अपनी सापूतताहकि गोलियाँ लेनी चाहिए और सीधे खड़े रहना चाहिए
5. मुझे दोपहर में अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए
6. मुझे लंच के समय अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए
7. मुझे लंच से एक घंटे पहले अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए
8. शाम 6बजे अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए
9. रात के भोजन के समय अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए
10. सोने के समय पर अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए
11. रात 9बजे अपनी गोलियाँ लेना याद रखना चाहिए
12. मुझे जैसे दिखाया गया है, उसके अनुसार _____ पर क्रीम लगानी चाहिए
13. अपने संक्रमण के उपचार के लिए _____ बजे अपनी एंटीबायोटेक्स लेनी चाहिए
14. मुझे सोने से पहले एक सूननै क लेना चाहिए
15. मुझे अपनी बाईं/दाईं आंख में आइड्रॉप्स _____ डालनी चाहिए
16. मुझे अपनी दोनों आंखों में अपनी आइड्रॉप्स डालनी चाहिए _____
17. नहाने के बाद अपनी सूखी त्वचा पर क्रीम लगानी चाहिए
18. इंसुलिन लेने से पहले अपनी रक्त शर्करा की जांच करनी चाहिए _____
19. मैं इतने बजे अपने इनहेलर का उपयोग करता/करती हूँ _____
20. अगर मुझे दरूद हो रहा है, तो मुझे अपनी दवाई _____ लेनी चाहिए और फिर दोबारा लेने से पहले 4-6 घंटे परीक्षा करनी चाहिए

कैलेंडर, अखबार या परिवार
के सदस्य से पूछकर सप्ताह
का दिन पता करना चाहिए।
अपनी दवाइयों के पैक से
सही समय पर सही दिन के
लिए अपनी गोलियाँ लेनी
चाहिए



मैं नाशतते के साथ
अपनी गोलियाँ
लेता/लेती हूँ



मुझे नाशते पहले
अपनी गोलीयाँ लेनी
चाहिए



मुझे _____ के दिन सवस्फहड्डियों के लिए नाशतते से 1/2 घंटे पहले अपनी सापतताह किगोलियाँ लेनी चाहिए और सीधे खड़े रहना चाहिए



1/2 प्रतघिंट



मुझे दोपहर में अपनी
गोलियाँ लेनी चाहिए



मुझे लंच के समय
अपनी गोलीयाँ
लेनी चाहिए



मुझे लंच से एक घंटे पहले अपनी
गोलियाँ लेनी चाहिए



एक घंटा



शाम 6 बजे अपनी
गोलियाँ लेनी
चाहिए



रात के भोजन के समय अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए



सोने के समय पर अपनी गोलायियाँ लेनी चाहिए



रात 9बजे अपनी
गोलियाँ लेना
याद रखना चाहिए



जैसा मुझे दिखाया
गया है, उसके अनुसार

पर कीम लगानी
चाहिए



मुझे अपने संक्रमण
के उपचार के लिए

बजे अपनी एंटीबायोटि
कस लेनी चाहिए



मुझे सोने से पहले
एक सनैक लेना
चाहिए



मुझे _____
अपनी बाईं/दाईं आंख
में आईड्रॉपस डालने
चाहिए



मुझे इतने बजे अपनी
दोनों आंखों में अपनी
आइडरॉपस डालनी
चाहिए



नहाने के बाद
अपनी सूखी
तवचा पर कीम
लगानी चाहिए



इंसुलिन लेने से
पहले अपनी रक्त
शरकरा की जांच
करनी चाहिए



मैं इतने बजे अपने इनहेलर का उपयोग करता/करती हूँ



अगर मुझे दरूद हो रहा है,
तो मुझे अपनी दवाई

लेनी चाहिए और फिर
दोबारा लेने से पहले 4-6
घंटे प्रतीक्षा करनी
चाहिए



