



Kad Peringatan Ubat

Medicines Reminder Cards Malay

1. Mengambil pil saya daripada pek ubat saya pada hari yang betul dan waktu yang tepat
2. Saya mengambil pil saya selepas makan sarapan
3. Mengambil pil saya sebelum makan sarapan
4. Pada hari _____ saya mengambil pil mingguan saya untuk tulang yang sihat ½ jam sebelum sarapan dan tidak baring
5. Saya perlu mengambil pil saya pada waktu tengah hari
6. Saya perlu mengambil pil saya pada waktu makan tengah hari
7. Saya perlu mengambil pil saya sejam sebelum makan tengah hari
8. Mengambil pil saya pada pukul 6 ptg
9. Mengambil pil saya pada waktu makan malam
10. Mengambil pil saya sebelum tidur
11. Ingat supaya mengambil pil saya pada pukul 9 mlm
12. Sapu krim pada _____ seperti yang ditunjukkan kepada saya
13. Mengambil antibiotik saya pada _____ untuk merawat jangkitan saya
14. Saya perlu makan snek sebelum tidur
15. Letakkan _____ ubat titis mata ke dalam mata kiri/kanan saya
16. Letakkan ubat titis mata saya ke dalam kedua-dua mata pada _____
17. Sapu krim pada kulit kering saya selepas mandi
18. Semak paras gula dalam darah saya sebelum mengambil insulin _____
19. Saya menggunakan alat sedut saya pada _____
20. Saya perlu mengambil _____ saya jika saya mengalami kesakitan dan kemudian menunggu 4 - 6 jam sebelum mengambil lebih banyak lagi

Semak hari dalam minggu dengan kalendar, surat khabar atau ahli keluarga.

Mengambil pil saya daripada pek ubat saya pada hari yang betul dan waktu yang tepat



Saya
mengambil pil
saya selepas
makan sarapan



Mengambil pil saya sebelum makan sarapan



Pada hari _____ saya
mengambil pil mingguan saya
untuk tulang yang sihat 1/2 jam
sebelum sarapan dan tidak
baring



1/2 jam



Saya perlu
mengambil
pil saya
pada waktu
tengah hari



Saya perlu
mengambil
pil saya pada
waktu makan
tengah hari



Saya perlu mengambil
pil saya sejam sebelum
makan tengah hari



Mengambil
pil saya pada
pukul 6 ptg



Mengambil pil saya pada waktu makan malam



Mengambil pil saya sebelum tidur



Ingat supaya
mengambil
pil saya pada
pukul 9 mlm



Sapu krim pada

seperti yang
ditunjukkan
kepada saya



Mengambil
antibiotik saya
pada

untuk merawat
jangkitan saya



Saya perlu
makan snek
sebelum tidur



Letakkan

ubat titis mata
ke dalam mata
kiri/kanan saya



Letakkan ubat
titis mata saya ke
dalam kedua-dua
mata pada



Sapu krim pada
kulit saya yang
kering selepas
mandi



Semak paras
gula dalam
darah saya
sebelum
mengambil
insulin



Saya
menggunakan
alat sedut saya
pada



Saya perlu mengambil

jika saya mengalami
kesakitan dan
kemudian menunggu 4
hingga 6 jam sebelum
mengambil lebih
banyak lagi



