



# چگونه از ادويه جات استفاده درست شود

## من چگونه ادويه را در استراليا خريداري کرده ميتوانم؟

در استراليا 2 طريقه مختلف براي خريدن ادويه وجود دارد.

### ادويه با نسخه

بعضی از ادويه ها تنها از راه داشتن یک کاغذ (**نسخه**) از داکتر تان خريداري شده ميتواند. اين نسخه به دواخانه ميگوييد به کدام ادويه ضرورت داريد، چه وقت و چه مقدار از ان استفاده نماييد.

برای به دست آوردن ادويه تان، نسخه خويش را به دواخانه ببريد. هر گونه کارت که به شما در تخفيف ادويه اجازه بدهد مانند کارت Medicare، کارت Centrelink Health Care را با خود داشته باشيد. اگر شما پناهجو هستيد، ممکن است نياز رفتن به یک دواخانه خاصی را داشته باشيد.

اگر شما نياز به استفاده از یک ادويه را برای مدت طولانی داشته باشيد، داکتر شما ميتواند یک نسخه "**تکراری**" ("**repeat**") به شما بدهد. به اين معنی که شما ميتوانيد اين ادويه را با استفاده از همان نسخه خريداري کنيد، و نياز رفتن به داکتر نيست هر باریکه ادويه شما تمام شود.

ادويه نسخه دار را تنها شخص که نامش در نسخه است از ان استفاده کند و بايد شخص ديگری از ان استفاده نکند.



## ادویه در فروشگاه یا سر دخل (over-the-counter)

برای بسیاری از ادویه ها، شما نیاز به نسخه ندارید و شما می توانید این ادویه ها را از جا های دیگر غیر از دواخانه ها مانند فروشگاه ها خریداری کنید. در زبان انگلیسی به این ادویه "ادویه در فروشگاه" یا سر دخل میگویند.

مثالهای ادویه های سر دخل:

- < ادویه های سرفه، ریزش و انفلانزا
- < ادویه های مانند اسپرین، استامینوفن و ایبوپروفن
- < ادویه های گلو دردی، سر دردی، گوش دردی و جان دردی
- < قطره چکان چشم
- < ادویه ها برای اسهال و قبضیت

این مهم است که از ادویه نسخه دار تان استفاده کنید تا زمانیکه داکتر یا دواساز برایتان بگویند که خوردن ادویه تان را متوقف بسازید - حتی اگر شما احساس بهتری هم میکنید.

شما هر داکتر یا نرس را که می بینید مهم است برایشان بگویید از کدام ادویه ها شما استفاده می کنید و یا اگر هم کدام ادویه که شما را بیمار میسازد. اگر شما به یک داکتر دیگر نگوید، ادویه های شما چه میباشد، این داکتر ممکن است به شما ادویه دیگری بدهد، که با ادویه های که در حال حاضر استفاده میکنید به درستی کار نخواهد کرد.

اگر شما از ویتامین، سپلمنت (ادویه تقویه کننده)، ادویه گیاهی یا سنتی استفاده میکنید، به داکتر، نرس و دواساز خویش بگویید. بعضی اوقات این ادویه می تواند با ادویه که توسط داکتر تجویز میشود مداخله کنند و هم می تواند عوارض جانبی ایجاد کند.

## من چگونه از ادویه استفاده درست کنم؟

تمام ادویه دستورالعمل (صورت استفاده) دارند.

این دستور العمل برای شما از استفاده درست ادویه رهنمایی میکند که شامل:

- < مقدار استفاده از ان
- < وقت استفاده از ان
- < چند بار در روزی از ان استفاده کنید
- < برای چند روز از ان استفاده کنید



یک نمونه از دستورالعمل ادویه



یک نمونه آنتی بیوتیک

این بسیار مهم است که از ادويه ها طبق دستور العمل ان استفاده کنید.

از ادويه تا زمانی که پیشنهاد شده استفاده کنید.

ادويه را بیشتر یا کمتر غير از انکه در دستورالعمل و یا هم توسط دواساز گفته شود استفاده نکنید.

**ادويه ها ميتواند شما را کمک کند که احساس بهتری و خوبی بکنید زمانیکه شما مريض میباشید. اما اگر شما از ادويه استفاده درست نکنید، به شما صدمه رسانده ميتواند.**

## یک ادويه عمومی (generic) چیست؟

بعضی اوقات شما می توانید بین یک ادويه عمومی و ادويه با نام تجاری انتخاب داشته باشید.

ادويه عمومی و ادويه با نام تجاری یکسان کار میکنند. ادويه عمومی معمولاً ارزانتر میباشد.

اگر گزینه عمومی برای ادويه که ضرورت دارید وجود داشته باشد، دواساز شما ممکن از شما بپرسد که اگر میخواهد نمونه عمومی ادويه را عوض نمونه تجاری ان داشته باشید.

اگر فارمسیست از شما بپرسد، شما میتوانید بپرسید که آیا ایشان نمونه عمومی (یک نمونه ارزانتر) ادويه که شما ضرورت دارید دارند.

ادويه خود را به دیگران ندهید و شریک نسازید و هم از ادويه دیگران استفاده نکنید.

یک ادويه که به شخص دیگر خوب باشد، شاید به مرض شما کمک نکند و ممکن است با به تأخیر انداختن درمان مناسب وضعیت شما وخیم تر شود.

ادويه های آنتی بیوتیک بسیار قوی بوده و تنها در صورت تجویز داکتر شما باید گرفته شود چون میتواند عوارض جانبی جدی داشته باشند اگر به درستی گرفته نشوند.

بعضی از ادويه می تواند مشکلات (عوارض جانبی) ایجاد کند. عوارض جانبی ممکن خفیف، مانند ناراحتی معده باشد. سایر عوارض جانبی می تواند جدی تر، مانند آسیب رساندن به جگر تان باشد.

اگر دیدید که وضعیت شما خوب نمی باشد، با داکتر یا دواساز خویش صحبت کنید. تقاضای ترجمان کنید اگر شما به ان نیاز دارید. ترجمانها رایگان می باشد.



نمونه عمومی



نمونه تجاری

- < ادویه ها را در بسته بندی اصلی ان نگاه دارید چون در ان دستورالعمل های ان نیز میباشد.
- < بعضی از ادویه ها به یخچال ضرورت دارند بطور معمول در دستورالعمل ان نوشته شده است.
- < ادویه که تاریخ ان گذشته و یا ادویه که از ان استفاده نمیکند را دور اندازید

## ادویه چگونه کار میکند؟

- < بعضی از ادویه به سرعت کار میکنند و دیگران زمان را در بر میگیرد. بطور مثال: بعضی مسکن درد (بنام انالجیزیکس) ممکن است چند دقیقه طول بکشد تا درد را تسکین دهد. تابلیت های انتی بیوتیک ممکن است بیشتر از 24 ساعت را بیگیرد تا شما متوجه بهبود عفونت شوید، ادویه ضد افسردگی معمولاً دو هفته را در بر میگیرد تا اینکه شما متوجه بهبودی خلق و خوی تان شوید.
- < اگر شما نگران هستید که ادویه شما نتیجه مناسب نمیدهد و یا اینکه صحت شما وخیم تر میشود، شما باید داکتر تان را به زودی ببینید.
- < بعضی از ادویه با معده خالی خوب کار میکنند و بعضی میتوانند معده را تحریک کنند و بهتر است با غذا خورده شوند.

## سوال کنید تا مطمئن شوید که در باره ادویه تان بفهمید

از داکتر، نرس، و دواساز خویش بپرسید تا مطمئن شوید که استفاده درست ادویه تان را دانسته اید.

برای استفاده درست ادویه، شما نیاز دارید بدانید که:

- < این ادویه چه است
- < چرا شما از این ادویه استفاده میکنید
- < چگونه و چه زمانی از ادویه استفاده کنید
- < اگر کدام ادویه دیگری باشد که شما با این ادویه از ان همزمان استفاده نکنید

اگر فراموش کردید که چگونه از ادویه خویش استفاده کنید و یا هم اطلاعات بر روی دستورالعمل را نمی فهمید، شما همچنین می توانید از یک دواساز بپرسید.

## من چگونه ادویه خویش را به درستی نگهداری کنم؟

ادویه های که به درستی نگاه داری شوند دوام بیشتر و کارآیی بهتر دارند.

- < ادویه های خویش را در یک جای امن دور از دسترس کودکان و حیوانات خانگی نگاه دارید.
- < ادویه های خویش را در جا های سرد و خشک نگاه دارید. جا های که مرطوب و گرم میباشند، مانند آشپزخانه، و یا حمام میتوانند ادویه شما را آسیب برساند.