# መድሃኒቶችን በትክክል እንዴት ንደምንጠቀም

## በአውስትራሊያ ውስጥ መድሃኒቶችን እንዴት መግዛት እችላለሁ?

በአውስትራሊያ መድሃኒት ለመግዛት 2 መንገዶች አሉ፡

- ከዶክተርዎ፣ በትእዛዝ የሚሰጡ መድሃኒቶች።
- ከፋርማሲዎች፣ ያለትእዛዝ የሚሸጡ መድሃኒቶች።

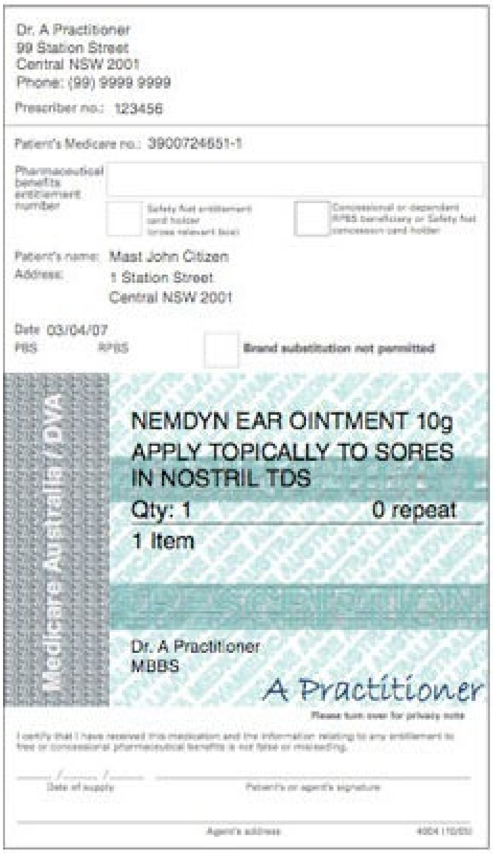
### የትእዛዝ መድሃኒቶች

አንድ አንድ መድሃኒቶችን ማግኘት የሚችሉት ከዶክተሮች በሚሰጥ ትንሽ ወረቀት ብቻ ሲሆን፤ እንደ “ማዘዣ” (‘prescription’) ወይም “ጽሁፍ” (‘script’) ይባላል። ይህ የማዘዣ ወረቀት የመድሃኒት ቤት ባለሙያ (ፋርማሲስት) ምን ዓይነት መድሃኒት እንደሚፈልጉ እና እንዴት እንደሚጠቀሙበት ይገልጽልዎታል።

መድሃኒትዎን ለማግኘት የማዘዣ ወረቀቱን ወደ ማንኛውም መድሃኒት ቤት ይውሰዱት። የ Medicare ካርድ ወይም የጤና እንክብካቤ ካርድዎን ይያዙ፣ ምክንያቱም አብዛኛውን ጊዜ የዋጋ ቅናሽ ሊያገኙባቸው ይችላሉ። ጥገኝነት ፈላጊ ከሆኑ መድሃኒትዎን ለማግኘት ወደተለየ መድሃኒት ቤት መሄድ ሊያስፈልግዎ ይችላል።

መድሃኒቱን ረዘም ላለ ጊዜ መውሰድ ካለብዎት “የተደጋጋሚ” (‘repeat’) የማዘዣ ወረቀት ሊደርግልዎት ይችል ይሆናል። ይህ ማለት በተሰጠዎት ማዘዣ ያንኑ መድሃኒት ዶክተርዎን ሳያዩ ደግመው መግዛት ይችላሉ።

በትእዛዝ የሚሰጡ መድሃኒቶች የሚያገለግሉት በማዘዣ ወረቀቱ ላይ ስማቸው ለተጠቀሰው ሰዎች ብቻ ነው። ሌሎች ሰዎች ቢጠቀሙበት አደጋ ሊያስከትል ይችላል።



Dr. A Practitioner
99 Station Street
Central NSW 2001
Phone: (99) 9999 9999
Prescriber no.: 123456

Patient's Medicare no.: 3900724651-1

Pharmaceutical benefits entitlement number

Patient's name: Mast John Citizen
Address: 1 Station Street
Central NSW 2001

Date 03/04/07
PBS RPBS
Brand substitution not permitted

Medicare Australia / DVA

NEMDYN EAR OINTMENT 10g
APPLY TOPICALLY TO SORES
IN NOSTRIL TDS
Qty: 1 0 repeat
1 Item

Dr. A Practitioner
MBBS
A Practitioner

Please turn over for privacy note

Date of supply
Patient's or agent's signature
Agent's address

በአውስትራሊያ የማዘዣ ምሳሌ

ምንም ቢሻልዎት እንኳን፣ የታዘዘልዎትን መድሃኒት ዶክተርዎ ወይም የምድሃኒት ቤት ባለሙያው ያቁሙ እስከሚሉዎት ደረስ መውሰድ አለብዎት።

ለእየአንድ አንዱ ዶክተር ወይም ነርስ ምን ዓይነት መድሃኒቶች እንደሚወስዱ መንገር በጣም አስፈላጊ ነው። እንዲሁም የሚያሳምምዎት መድሃኒት ካለ ይንገሯቸው። ለሁሉም ዶክተሮች ይህንን መረጃ ካልነገሩ፣ ምን አልባት ከሚወስዱት መድሃኒቶች ጋር ቢወሰድ በሚገባ ላይሰራ የሚችል አዲስ መድሃኒት ሊሰጡዎት ይችላሉ።

ቪታሚኖች፣ አባሪ መድሃኒቶች፣ ቅመማቅመም ወይም ባህላዊ መድሃኒቶችን የሚወስዱ ከሆነ፣ ለእርስዎ ዶክተር፤ ነርስ ወይም ለመድሃኒት ቤት ሙያተኛው ይንገሩ። አንድ አንድ ጊዜ እነዚህ ዶክተርዎ የሰጥዎትን መድሃኒቶች እንዳይሰሩ ያደርጋቸዋል ወይም በጤናዎ ላይ ችግር ይፈጥራሉ።

## ያለማዘዣ የሚሸጡ መድሃኒቶች

ያለማዘዣ መድሃኒት መግዛት ይችላሉ። እነዚህ ያለማዘዣ የሚሸጡ ('over the counter') መድሃኒቶች ይባላሉ። እነዚህን መድሃኒቶች ከመድሃኒት ቤቶች እና ሌሎች ትላልቅ መገበያዮች መግዛት ይችላሉ።

ያለማዘዣ የሚሸጡ መድሃኒቶች ምሳሌ

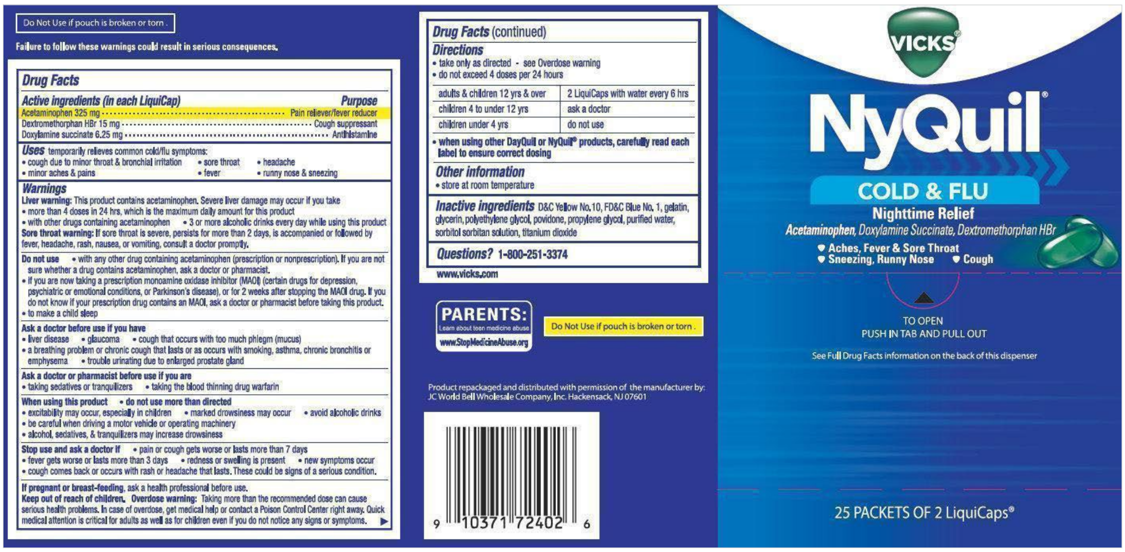
- የሳል፣ የጉንፋን እና የፍሉ መድሃኒቶች
- የህመም ማስታገሻ መድሃኒቶች እንደ አስፕሪን፣ አሴታሚኖፈን እና ኢቡፕሮፈን
- ለቆሰለ ጉሮሮ የሚሆን መድሃኒት፣ ለራስምታት፣ ለጀሮ ህመም እና የአካል ህመም
- የአይን ጠብታ
- የተቅማጥ እና የሆድ ድርቀት መድሃኒቶች

# መድሃኒቶችን በትክክለኛው መንገድ እንዴት እወስዳለሁ?

ሁሉም መድሃኒቶች መለያ ምልክት አላቸው

መለያ ምልክቱ መድሃኒተቹን እንዴት ያለምንም ችግር እንደሚወስዷቸው ይገልጻል፣ የሚከተሉትን ጨምሮ:

- ምን ያህል ነው የምጠቀመው?
- መቼ ነው የምጠቀመው
- በቀን ስንት ጊዜ መጠቀም እንዳለብዎት
- ለምን ያህል ቀኖች መጠቀም እንዳለብዎት




መረጃዎች ያለው የመድሃኒት መለያ ምልክት ምሳሌ

በመድሃኒቶች መለያ ምልክት መድሃኒቶችን መለያው ላይ በተመለከተው መሰረት መውሰድ በጣም አስፈላጊ ነው።

መድሃኒቱን በማዘዣው መሰረት እስከሚያስፈልገው ጊዜ መውሰድ።

በመለያ ምልክቱ ላይ ወይም የመድሃኒት ቤት ባለሙያው ከነገራችሁ ውጪ ከታዘዘው አስበልጠው ወይም አሳንሰው አይውሰዱ።

የአንቲባዮቲኮች ምሳሌ

## *በታመሙ ጊዜ መድሃኒቶች ያሸሉዎታል፣ ይሁን እና በትክክል ካልወሰዱ፣ ሊጎዳዎት ይችላል።*

ማንኛውንም መድሃኒትዎን ለሌላ ሰው አይስጡ፣ የሌላ ሰው መድሃኒቶችንም አይጠቀሙ።

ለሌላ ሰው ጥሩ የሆነው መድሃኒት እርስዎ ላለብዎት በሽታ ላይሠራ ይችላል፣ እንዳውም ሊያብስብዎት ይችላል።

አንቲባዮቲኮች በጣም ጠንካራ መድሃኒቶች ናቸው። ዶክተርዎ ከነገሩዎት ብቻ ይውሰዱ። በተገቢው መንገድ ካልወሰዱ ከፍተኛ የሆኑ ተዛማጅ ጉዳቶችን ሊይስከትሉ ይችላሉ።

አንዳንድ መድሃኒቶች ተዛማጅ ጉዳቶች ሊያስከትሉ ይችላሉ። ተዛማጅ ጉዳቶቹ ቀላል ሊሆኑ ይችላሉ፣ የሆድ እቃ መታወክ ወይም በጣም የበረቱ ሊሆኑ ይችላሉ፣ እንደ የጉበት መጎዳት።

ማንኛውም ዓይነት ያለመመቸት ስሜት ከተሰማዎት፣ ዶክተርዎን ወይ የመድሃኒት ቤት ባለሙያዎችን ያነጋግሩ። አስተርጓሚ ካስፈለገዎት ይጠይቁ። አስተርጓሚ በነፃ ነው።

## ጀነሪክ (ተመሳሳይ መድሃኒት) ማለት ምን ማለት ነው?

አንዳንድ ጊዜ “በተመሳሳይ” (‘generic’) እና የኩባንያ ምልክት በአላቸው መድሃኒቶች መካከል መምረጥ ይችላሉ።

ተመሳሳይ እና የኩባንያ ምልክት ያለባቸው መድሃኔቶች በተመሳሳይ መንገድ ይሠራሉ።

ለሚፈልጉት መድሃኒት ተማሳሳይ የሆነ ምርጫ ካለ፤ የመድሃኒት ቤት ባለሙያው የኩባንያ ምልክት ያለበትን ወይስ ‘ተማሳሳይ’ መድሃኒት እንዲሆንልዎት ይፈልጋሉ ብሎ ሊጠይቁዎት ይችላል።

የመድሃኒት ቤት ባለሙያው ካልጠየቀዎት ለሚፈልጉት መድሃኒት ተመሳስሎ የተሰራው (ረከስ የሚለው መድሃኒት) እንዳላቸው ይጠይቁ።

**የንግድ ምልክት** **ተመሳስሎ የተሠራ**

# ስለ መድሃኒቶቹ በእርግጠኝነት እንዲገባዎት ጥያቄዎችን ይጠይቁ

እርግጠኛ ለመሆን፣ ዶክተርዎን፣ ነርስዎን ወይም የመድሃኒት ቤት ባለሙያውን እስኪገባዎት ድረስ መድሃኒቱን እንዴት እንደሚጠቀሙ ይጠይቁ።

መድሃኒቶችን ደህንነቱ በተጠበቀ መንገድ ለመውሰድ ማወቅ ያለብዎት:

- መድሃኒቱ ምን እንደሆነ
- መድሃኒቱን ለምን እንደሚጠቀሙ
- መድሃኒቱን እንዴት እና መቼ እንደሚጠቀሙ
- ከዚህ ጋር አብረው መውስድ የሌለብዎት መድሃኒቶች ካሉ ይወቁ

መድሃኒትዎን እንዴት መጠቀም እንዳለብዎት ከረሱ ወይም መለያ ምልክቱ ላይ ያለው መረጃ ካልገባዎት፣ የመድሃኒት ቤት ባለሙያውን እርዳታ መጠየቅ ይችላሉ።

# መድሃኖቶቼን በጥሩ ሁኔታ እንዴት ላስቀምጣቸው እችላለሁ?

በተገቢ መንገድ የተቀመጡ መድሃኒቶች ለብዙ ጊዜ እና በተሻለ ሁኔታ ይሠራሉ

- መድሃኒቶችን ደህንነቱ በተጠበቀ ቦታ ያስቀምጡ፣ ከልጆች እና ከቤት እንስሳት አርቀው ያስቀምጡ።
- መድሃኒቶችዎን በቀዝቃዛ እና ደረቅ ቦታ ላይ ያስቀምጡ። እንደ ማእድቤት ወይም መታጠቢያ ቤት እርጥበት ወይም ሙቀት ያለባቸው ቦታዎች መድሃኒቶችን ያበላሻሉ።
- በላያቸው ላይ የአጠቃቀም መመሪያዎች ስለአሉአቸው፣ መድሃኒቶችን በተገዙበት ማሸጊያዎች ውስጥ ያቆዩአቸው።
- አንድ አንድ መድሃኒቶች ማቀዝቀዣ ይፈልጋሉ። ይህ አዘወትሮ በመደበኛ ምልክቶቹ ላይ ይጻፋል።
- ጊዜያቸው ያለፉ መድሃኒቶችን እና የማይጠቀሙባቸውን መድሃኒቶች ይጣሏቸው።

# መድሃኒቶች እንዴት ነው የሚሠሩት?

- አንድ አንድ መድሃኒቶች ቶሎ ይሠራሉ፣ አንድ አንዶቹ ደግሞ ጊዜ ይወስዳሉ። ለምሳሌ፣ አንድ አንድ ህመም ማስታገሻዎች (analgesics) አናልጂሲክስ ይባላሉ። ህመሙን ለማስታገስ ጥቂት ደቂቃዎች ይወስድባቸዋል፣ ነገር ግን የአንቲባዮቲክ እንክብሎች የቆሰለው ቦታ መሻሻል እስኪያሳይ ድረስ ከ24 ሰዓት በላይ ሊወስዱ ይችላሉ፣ የድብርት መከላከያ መድሃኒቶች (አንቲዲፕሬሳንት) ከሁለት ሳምንት በፊት የስሜት መሻሻል ማየት አይቻልም።
- መድሃኒቱ አልሠራም ብለው ወይም ጤናዎ እየባሰበት መምጣቱ ካሰጋዎት፣ ዶክተርዎን ወዲያውኑ ማየት አለብዎት።
- አንዳንድ መድሃኒቶች በባዶ ሆድ ፍቱን ናቸው ወይም የሆድ እቃን ጤና ይነሳሉ፣ ስለዚህ ከምግብ ጋር ቢወሰዱ ጥሩ ይሆናል።

centre for culture, ethnicity & health