



# ဆေးဝါးများကို မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးစွဲပုံ

## ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၌ ဆေးဝါးများကို မည်သို့ ဝယ်ယူရပါသလဲ။

ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၌ ဆေးဝါးများကို ဝယ်ယူရန် နည်းလမ်း 2 မျိုးရှိသည်-

- > ဆေးညွှန်းစာဆေးဝါးများကို ဆရာဝန်မှ
- > အလွတ်ဝယ်ရသည့်ဆေးဝါးများကို ဆေးဆိုင်မှ

### ဆေးညွှန်းစာဆေးဝါးများ

အချို့ဆေးဝါးများကို ဆရာဝန်ထံမှ “ဆေးညွှန်းစာ” (‘prescription’) “သို့မဟုတ် စာ” (‘script’) အဖြစ်သိရှိကြသည့် စာရွက်ဖြင့်သာ ဝယ်ယူနိုင်သည်။ ဆေးညွှန်းစာအားဖြင့် ဆေးဆိုင်အား သင် မည်သည့်ဆေး လိုအပ်သည်နှင့် ဆေးကို မည်သို့သုံးစွဲသင့်သည်ကို ညွှန်းထားပါသည်။

ဆေးဝါးကို ရယူရန် ဆေးဆိုင်သို့ ဆေးညွှန်းစာကို ယူသွားပါ။ သင်၏ Medicare ကတ်ပြား သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးကတ်ပြားကို ယူသွားပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့ကြောင့် သင် များသောအားဖြင့် လျော့စျေးရနိုင်သည်။ သင် ခိုလှုံခွင့်လျှောက်ထားသူဖြစ်ပါက သင့်ဆေးဝါးများ ရရှိရန် သတ်မှတ်ပေးထားသော ဆေးဆိုင်သို့သာ သင် သွားရနိုင်သည်။

သင် ဆေးကို အချိန်ကြာကြာစွဲသောက်ရန် လိုအပ်လျှင် ဆရာဝန်က “အကြိမ်ကြိမ်” (‘repeat’) သုံးနိုင်သည့် ဆေးညွှန်းစာကို သင့်အား ပေးနိုင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင် ဆရာဝန်ဆီ ထပ်သွားရန် မလိုဘဲ ဆေးညွှန်းစာ တစ်ခုတည်းဖြင့် အကြိမ်ကြိမ် ဝယ်ယူနိုင်သည်။

ဆေးညွှန်းစာဆေးဝါးများမှာ ဆေးညွှန်းစာပါ အမည်တပ်ထားသူ အတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းဆေးကို အခြားသူများက သုံးစွဲခြင်းမှာ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။

|   |  |
|---|--|
| Dr. A Practitioner<br>99 Station Street<br>Central NSW 2001<br>Phone: (99) 9999 9999<br>Prescriber no.: 123456  |  |
| Patient's Medicare no.: 3900724651-1  |  |
| Pharmaceutical<br>benefits<br>enrolment<br>number   | <input type="checkbox"/> Safety Net enrolment<br>card holder<br>(non-relevant box)                                 |
|   | <input type="checkbox"/> Concessional or dependent<br>RPBS beneficiary or Safety Net<br>(concessional card holder) |
| Patient's name: Mast John Citizen<br>Address: 1 Station Street<br>Central NSW 2001  |  |
| Date: 03/04/07<br>PBS   | <input type="checkbox"/> Brand substitution not permitted  |
| Medicare Australia / DVA  | <b>NEMDYN EAR OINTMENT 10g<br/>APPLY TOPICALLY TO SORES<br/>IN NOSTRIL TDS</b><br>Qty: 1 0 repeat<br>1 Item        |
|   | Dr. A Practitioner<br>MBBS<br><i>A Practitioner</i><br><small>Please turn over for privacy note</small>            |
| <small>I certify that I have received this medication and the information relating to any entitlement to free or concessional pharmaceutical benefits is not false or misleading.</small> |  |
| <small>Date of supply</small>   | <small>Patient's or agent's signature</small>  |
| <small>Agent's address</small>  | <small>4004 110301</small>   |

ဩစတြေးလျနိုင်ငံရှိ ဆေးညွှန်းစာ နမူနာ

# ဆေးဝါးများကို မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးစွဲပုံ

ဆေးညွှန်းစာဆေးဝါးများကို သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်က ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါဟု မပြောမချင်း သင့်ကျန်းမာလာသည့်တိုင်အောင် ဆက်လက်သောက်သုံးရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင် မည်သည့်ဆေးဝါးများ သောက်သုံးနေသည်ကို သင် ပြသသည့် ဆရာဝန်တိုင်း သို့မဟုတ် သူ့နာပြုတိုင်းကို ပြောပြရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင်နှင့်မတည့်သည့် ဆေးများရှိလျှင် လည်း သူတို့ကို ပြောပြပါ။ အကယ်၍ ဆရာဝန်အားလုံးကို မပြောပြပါက ၎င်းတို့အနေဖြင့် သင် သောက်သုံးနေပြီးဖြစ်သည့် ဆေးနှင့်မတည့်သည့် ဆေးအသစ်ကို ညွှန်းပေးနိုင်ပါသည်။

ဗီတာမင် အားဆေးများ၊ ဖြည့်စွက်အားတိုးဆေးများ၊ တိုင်းရင်းဆေးများ သို့မဟုတ် ရိုးရာဆေးများကို သင် သောက်သုံးလျှင် သင့် ဆရာဝန်၊ သူ့နာပြု သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်ကို ပြောပြပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဤဆေးများကြောင့် ဆရာဝန်ပေးသည့် ဆေးများမှာ ကောင်းကောင်း အာနိသင် မထိရောက်နိုင်ပါ သို့မဟုတ် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ပြဿနာဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

## အလွတ် ဝယ်ယူရသော ဆေးများ

ဆေးညွှန်းစာမပါဘဲ ဆေးများကို ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို “အလွတ်ဝယ်ယူရသော” (‘over the counter’) ဆေးများ ဟု ခေါ်သည်။ ဤဆေးများကို ဆေးဆိုင်များနှင့် စူပါမားကက်ကဲ့သို့ အခြားဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

အလွတ် ဝယ်ယူရသော နမူနာ ဆေးများမှာ-

- > ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ နှာစေးပျောက်ဆေးနှင့် တုပ်ကွေးပျောက်ဆေးများ
- > အက်စ်ပရင်၊ အဆက်တာမိုင်နိုဗင်နံ၊ နှင့် အိုင်ဗျူပရိုဖင်နံ ကဲ့သို့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ
- > လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နားကိုက်ခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ကိုက်ခဲခြင်းအတွက် ဆေးများ
- > မျက်စဉ်းဆေးများ
- > ဝမ်းပိတ်ဆေးများနှင့် ဝမ်းချုပ် ပျောက်ဆေးများ

# ဆေးဝါးများကို မှန်မှန်ကန်ကန် မည်သို့ သောက်သုံးရမည်နည်း။

ဆေးအားလုံးတွင် ဆေးအညွှန်းပါရှိပါသည်။

ဆေးအညွှန်းအားဖြင့် ဆေးဝါးကို အောက်ပါတို့အပါအဝင် ဘေးကင်းစွာ မည်သို့သုံးစွဲရမည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်-

- > မည်မျှသုံးစွဲရန်
- > မည်သည့်အခါ၌ သုံးစွဲရန်
- > တစ်နေ့အကြိမ်ရေ မည်မျှ သုံးစွဲသင့်သည်
- > ရက်ပေါင်း မည်မျှ သုံးစွဲသင့်သည်

The image displays the packaging for NyQuil Cold & Flu Nighttime Relief. On the left, the back of the box is shown, featuring a 'Drug Facts' panel with the following information:

- Do Not Use if pouch is broken or torn.**
- Failure to follow these warnings could result in serious consequences.**
- Drug Facts:** Active ingredients include Acetaminophen 325 mg (Pain reliever/fever reducer), Dextromethorphan HBr 15 mg (Cough suppressant), and Doxylamine succinate 6.25 mg (Antihistamine).
- Warnings:** This product contains acetaminophen. Severe liver damage may occur if you take more than 4 doses in 24 hrs, which is the maximum daily amount for this product.
- Directions:** Adults and children 12 yrs & over: 2 LiquiCaps with water every 6 hrs. Children 4 to under 12 yrs: ask a doctor. Children under 4 yrs: do not use.
- Other information:** Store at room temperature.
- Questions?** 1-800-251-3374
- PARENTS:** See the back of the box for more information.

On the right, the front of the box is shown, featuring the Vicks NyQuil logo and the text 'COLD & FLU Nighttime Relief'. Below the logo, it lists the active ingredients: Acetaminophen, Doxylamine Succinate, and Dextromethorphan HBr. At the bottom, it indicates '25 PACKETS OF 2 LiquiCaps®'.

ညွှန်ကြားချက်များပါသည့် ဆေးအညွှန်း နမူနာ

# ဆေးဝါးများကို မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးစွဲပုံ

ဆေးအညွှန်းတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ဆေးများကို သောက်သုံးရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။

ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ကြာကြာ ဆေးကိုသောက်ပါ။

ဆေးအညွှန်းတွင် ရေးထားသည်ထက် သို့မဟုတ် ဆေးဝါး ဗေဒပညာရှင် ညွှန်ကြားထားသည်ထက် ဆေးကို ပို၍ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် လျော့၍ဖြစ်စေ မသောက်ပါနှင့်။

**ဆေးဝါးများသည် သင် မကျန်းမာ သည့်အခါ သက်သာအောင် အထောက်အကူပေးနိုင်သော်လည်း မှန်မှန်ကန်ကန် မသောက်သုံးလျှင် သင့်အား အန္တရာယ်ပေးနိုင်ပါသည်။**

သင့် ဆေးဝါးကို အခြားသူသို့ မပေးပါနှင့်၊ အခြားသူ၏ ဆေး ကိုလည်း သင်မသောက်သုံးပါနှင့်။

တစ်ယောက်ယောက်အတွက် ကောင်းသည့် ဆေးဝါးမှာ သင့် တွင်ဖြစ်နေသည့် နာမကျန်းမှုအတွက် အာနိသင် မရှိနိုင်သည့် အပြင် ပို၍ ဆိုးဝါးစေနိုင်ပါသည်။

ဘက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေးများမှာ အလွန် ပြင်းထန်သည့် ဆေးဝါးများ ဖြစ်သည်။ သင် ထိုဆေးများကို ဆရာဝန် ညွှန် ကြားသည့်အတိုင်းသာ သောက်သုံးသင့်သည်။ ထိုဆေးများ ကို မှန်မှန်ကန်ကန် မသောက်သုံးပါက ပြင်းထန်သည့် ဘေး ထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိနိုင်ပါသည်။

ဆေးဝါးအချို့သည် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပွားစေ နိုင်ပါသည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ ဗိုက်အောင့်ခြင်းကဲ့သို့ အပျော့စား ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အသည်းကို ဖျက်ဆီးခြင်း ကဲ့သို့ ပိုမို ဆိုးဝါးနိုင်ပါသည်။

သင့်အပေါ်တစ်စုံတစ်ခု မှားယွင်းသည်ဟု သင် သတိပြုမိ လျှင် သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒ ပညာရှင်နှင့် ပြောဆိုပါ။ သင် စကားပြန် လိုအပ်လျှင် တောင်းဆိုပါ။ စကားပြန်များမှာ အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။



ဘက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေး နမူနာ

## အလားတူဆေး ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

တစ်ခါတစ်ရံ၌ “အလားတူဆေး” (‘generic’) နှင့် မူလအမှတ် တံဆိပ်ဆေးအကြား သင် ရွေးရနိုင်ပါသည်။

အလားတူဆေးများနှင့် မူလအမှတ်တံဆိပ်ဆေးများမှာ အတူတူ အာနိသင် ရှိကြပါသည်။ အလားတူဆေးမှာ သာမန် အားဖြင့် ပို၍အကုန်ကျ သက်သာပါသည်။

အကယ်၍ သင်လိုချင်သည့် ဆေးအတွက် အလားတူဆေး ရှိလျှင် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်သည် သင် မူလအမှတ်တံဆိပ် ဆေးအစား ‘အလားတူဆေး’ ကို အလိုရှိ မရှိ သင့်အား မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ ဆေးဝါးဗေဒ ပညာရှင်က မမေးမြန်းလျှင် သင် လိုချင်သည့်ဆေး၏ အလားတူဆေးအမှတ်တံဆိပ် (ဈေးနှုန်း ပိုသက်သာသည့် တံဆိပ်) ရှိမရှိ သင် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။



အမှတ်တံဆိပ်



အလားတူဆေး

# ဆေးဝါးများကို မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးစွဲပုံ

## ဆေးကို သင်နားလည်ကြောင်း သေချာစေရန် မေးခွန်းများ မေးပါ

သင့်ဆေးကို မည်သို့အသုံးပြုရကြောင်း သင်နားလည်စေရန် သေချာအောင် သင့် ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆေးဝါး ဗေဒ ပညာရှင်ကို မေးမြန်းပါ။

ဆေးဝါးများကို ဘေးကင်းစွာ သုံးစွဲနိုင်ရန်အတွက် သင် သိရှိ ရန် လိုအပ်သည်မှာ -

- > ဆေးမှာ မည်သည့်ဆေးဖြစ်ကြောင်း
- > ဆေးကို မည်သည့်အတွက်ကြောင့် သင် သုံးစွဲနေရ ကြောင်း
- > ဆေးကို မည်သို့နှင့် မည်သည့်အခါ သုံးစွဲရန်ဖြစ် ကြောင်း
- > ဤဆေးနှင့်အတူ တွဲဖက်အသုံးမပြုသင့်သည့် ဆေး တစ်ခုခု ရှိမရှိ

အကယ်၍ သင် ဆေးကို မည်သို့သုံးစွဲရမည်ကို မေ့နေလျှင် သို့မဟုတ် ဆေးအညွှန်းစာပေါ်ရှိ အချက်အလက်များကို နားမ လည်လျှင် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်ကို သင် မေးမြန်းနိုင်သည်။

## ဆေးဝါးများကို မည်သို့ မှန်ကန်စွာ ထားသိုရမည်နည်း။

မှန်ကန်စွာ ထားသိုထားသော ဆေးဝါးများမှာ ကြာရှည်ခံသည့် အပြင် အာနိသင် သက်ရောက်မှု ပိုကောင်းမွန်သည်။

- > ဆေးများကို ကလေးများနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များမှ အဝေးတွင် လုံခြုံသောနေရာ၌ ထားပါ။
- > ဆေးများကို အေးပြီး ခြောက်သွေ့သောနေရာတွင် ထား သိုပါ။ မီးဖိုခန်း သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းကဲ့သို့ စိုစွတ်ပြီး ပူနွေးသည့်နေရာများသည် ဆေးများကို ပျက်စီးစေ နိုင်သည်။

- > ဆေးအညွှန်းစာပါ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း ဆေးဝါး များကို မူရင်းဗူးများတွင် ထားပါ။
- > ဆေးအချို့မှာ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထားရန်လိုအပ်သည်။ ၎င်းကို ပုံမှန်အားဖြင့် ဆေးအညွှန်းတွင် ရေးသားထား ပါသည်။
- > သက်တမ်းကုန်နေသည့် ဆေးများနှင့် သင် အသုံးမလို တော့သော ဆေးများကို စွန့်ပစ်လိုက်ပါ။

## ဆေးဝါးများ မည်သို့အာနိသင် သက်ရောက်ပါသလဲ။

- > အချို့ဆေးဝါးများမှာ အလျင်အမြန် အာနိသင် သက်ရောက်ပြီး အခြား ဆေးဝါးများမှာ အချိန်ကြာ သည်။ ဥပမာ - အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးအချို့ (အနဲ လ်ဂျက်စစ် (analgesics) ဟုခေါ်သည်) သည် နာကျင် မှုကို သက်သာစေရန် မိနစ် အနည်းငယ်သာ ကြာနိုင် သော်လည်း ဘက်တီးရီးယား ပိုးသတ်ဆေးများမှာ ကူးစက်မှု သက်သာလာခြင်းကို သင် သတိမပြုမီ 24 နာရီထက် ပိုကြာနိုင်သည်။ စိတ်ကျရောဂါဆေးများမှာ စိတ်ခံစားချက် သက်သာလာခြင်းကို သင် သတိမပြုမီ သမားရိုးကျအားဖြင့် နှစ်ပတ် ကြာနိုင်သည်။
- > အကယ်၍ သင့်ဆေးများမှာ အာနိသင် သက်ရောက်မှု မရှိဟု သို့မဟုတ် သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ပိုဆိုး လာသည်ဟု သင် စိုးရိမ်ပူပန်နေပါက သင့်ဆရာဝန်ကို ချက်ချင်း တွေ့သင့်သည်။
- > အချို့ဆေးဝါးများမှာ ဗိုက်ဟောင်းလောင်းဖြင့် သောက် သုံးလျှင် အာနိသင် သက်ရောက်မှု အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည် သို့မဟုတ် အချို့ ဆေးဝါးများမှာ ဝမ်းဗိုက်ကို မအီမသာဖြစ်စေသောကြောင့် အစာနှင့် သောက်သုံး သည်မှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။