

Ligtas na Paghawak ng mga Gamot

Ang tamang paggamit ng mga gamot ay nakakatulong sa iyong katawan na gumaling nang ligtas at epektibo. Kapag hindi ginamit nang maayos, maaaring hindi gumana ang mga gamot ayon sa inaasahan, at sa ilang mga kaso, maaari pa itong magdulot ng pinsala o pagkaantala sa paggaling.

Upang suportahan ang iyong kalusugan at mapakinabangan nang husto ang iyong paggamot, narito ang ilang mahalagang paalala para sa ligtas at epektibong paggamit ng gamot:

Sundin ang mga tagubilin ng iyong doktor

1. Palaging sundin ang dosis at mga tagubilin sa pag-inom na inireseta ng iyong doktor.
2. Kung inireseta sa iyo ang mga antibiotiko, mahalagang tapusin ang buong kurso ng paggamot kahit na gumaling na ang iyong mga sintomas. Huwag itigil ang gamot nang walang gabay mula sa iyong doktor.
3. Para sa mga chronic na kondisyon tulad ng diabetes at altapresyon, napakahalaga na inumin ang mga gamot ayon sa tagubilin ng iyong doktor, dumalo sa mga regular na follow-up na appointment, at sundin ang inirerekomendang monitoring at plano ng paggamot. Huwag kailanman baguhin ang dosis o itigil ang gamot nang hindi kumukunsulta sa iyong doktor dahil maaari itong magdulot ng seryosong panganib sa kalusugan.

Huwag Subukang Maggamot sa Sarili

1. Huwag uminom ng gamot na inireseta para sa ibang tao. Ang magkakatulad na sintomas ay maaaring sanhi ng iba't ibang sakit. Ang pag-inom ng gamot na inireseta para sa iba o paggamit ng natirang gamot mula sa nakaraang kondisyon ay maaaring magdulot ng seryosong panganib sa kalusugan.
2. Ang maling paggamit ng mga gamot ay maaaring mapanganib. Ang self-medication ay maaaring magpalala ng iyong kondisyon o magdulot ng mga panganib na maaaring ikamatay. Palaging kumonsulta sa doktor o parmasyutiko bago uminom ng anumang gamot o health supplement.
3. Huwag bumili o uminom ng mga gamot o health supplement na may kaduda-dudang komposisyon o mula sa hindi mapagkakatiwalaang mga pinagkukunan. Hindi matitiyak ang kaligtasan, kalidad, at bisa ng mga ganitong produkto.

Itago nang Ligtas ang mga Gamot

1. Palaging itago ang mga gamot sa isang nakalaang kabinet na may kandado.
2. Palaging itago ang mga gamot sa kanilang orihinal na lalagyan. Huwag ilagay ang mga gamot sa mga lalagyan ng pagkain o paghaluin ang iba't ibang uri sa iisang bote.
3. Palaging itago ang mga gamot sa lugar na hindi maaabot at makita ng mga bata upang maiwasan ang aksidenteng pag-inom.

4. Sundin ang mga tagubilin sa pag-iimbak na nakasaad sa mga label ng gamot.
5. Regular na suriin ang mga petsa ng pag-expire ng mga gamot at itapon ang mga expired o sira na gamot.

Mangyaring Pansinin ang mga Sumusunod Kapag Umiinom ng Gamot:

1. Palaging sundin ang iniresetang dosis at mga tagubilin sa pag-inom na ibinigay ng iyong doktor.
2. Maingat na basahin ang label ng gamot at ang package insert para sa mga gamot na over-the-counter. Bigyang-pansin ang dosis, mga sangkap, indikasyon, babala, at mga posibleng side effect. Kung may hindi malinaw, kumonsulta sa iyong doktor o parmasyutiko bago gamitin.
3. Huwag uminom ng gamot sa dilim dahil ito ay nagpapataas ng panganib ng pagkakamali.
4. Kung makaranas ng mga masamang reaksiyon tulad ng pantal, pananakit ng tiyan, pananakit ng ulo, o iba pang reaksiyon pagkatapos uminom ng gamot, itigil ang pag-inom nito at agad na kumonsulta sa iyong doktor.
5. Huwag kailanman tawaging 'kendi' ang gamot kapag ibinibigay ito sa mga bata.
6. Kailangang mag-ingat nang husto kapag gumagamit ng mga gamot na nasa anyo ng soft gel capsule. Ang mga magulang at tagapag-alaga ay dapat mahigpit na sundin ang mga tagubilin na ibinibigay ng mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan.
7. Ang mga buntis at nagpapasusong kababaihan ay dapat kumonsulta sa kanilang doktor bago uminom ng anumang gamot dahil ang ilang gamot ay maaaring makalusot sa placenta o gatas ng ina at posibleng makasama sa sanggol o sanggol na nagpapasuso.
8. Agad na humingi ng medikal na payo kung makaranas ng malubhang side effect na pinaghihinalaang dulot ng anumang gamot.

Tanggapan ng Gamot

Kagawaran ng Kalusugan

Nobyembre 2025