



दवाइयों की याद दिलाने वाला कार्ड

Medicines Reminder Cards

Hindi



सामग्री / Contents

1. मुझे अपनी दवाइयों के पैक से सही समय पर सही दिन के लिए अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए
2. मैं नाश्ते के साथ अपनी गोलियाँ लेता/लेती हूँ
3. मुझे नाश्ते से पहले अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए
4. _____ स्वस्थ हड्डियों के लिए नाश्ते से 1/2 घंटे पहले अपनी साप्ताहिक गोलियाँ लेनी चाहिए और सीधे खड़े रहना चाहिए
5. मुझे दोपहर में अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए
6. मुझे लंच के समय अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए
7. मुझे लंच से एक घंटे पहले अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए
8. शाम 6 बजे अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए
9. रात के भोजन के समय अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए
10. सोने के समय पर अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए
11. रात 9 बजे अपनी गोलियाँ लेना याद रखना चाहिए
12. मुझे जैसे दिखाया गया है, उसके अनुसार _____ पर क्रीम लगानी चाहिए
13. अपने संक्रमण के उपचार के लिए _____ बजे अपनी एंटीबायोटिक्स लेनी चाहिए
14. मुझे सोने से पहले एक स्नैक लेना चाहिए
15. मुझे अपनी बाईं/दाईं आंख में आइड्रॉप्स _____ डालनी चाहिए
16. मुझे अपनी दोनों आंखों में अपनी आइड्रॉप्स डालनी चाहिए _____
17. नहाने के बाद अपनी सूखी त्वचा पर क्रीम लगानी चाहिए
18. इंसुलिन लेने से पहले अपनी रक्त शर्करा की जांच करनी चाहिए _____
19. मैं इतने बजे अपने इनहेलर का उपयोग करता/करती हूँ _____
20. अगर मुझे दर्द हो रहा है, तो मुझे अपनी दवाई _____ लेनी चाहिए और फिर दोबारा लेने से पहले 4-6 घंटे प्रतीक्षा करनी चाहिए



कैलेंडर, अखबार या परिवार के सदस्य से पूछकर सप्ताह का दिन पता करना चाहिए।

अपनी दवाइयों के पैक से सही समय पर सही दिन के लिए अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए





नोट्स / Notes

Check the day of the week with the calendar, newspaper or family member
Take my tablets from my medicines pack for the right day at the right times

मैं नाश्ते के साथ
अपनी गोलियाँ
लेता/लेती हूँ



नोट्स / Notes

I take my tablets with breakfast

मुझे नाश्ते से पहले
अपनी गोलियाँ लेनी
चाहिए





नोट्स / Notes

Take my tablets **before** breakfast

मुझे _____ के दिन स्वस्थ हड्डियों
के लिए नाश्ते से 1/2 घंटे पहले अपनी साप्ताहिक
गोलियाँ लेनी चाहिए और सीधे खड़े रहना चाहिए



1/2 प्रति घंटे





नोट्स / Notes

On _____ I take my weekly tablet for healthy bones $\frac{1}{2}$ an hour before breakfast and stay upright

मुझे दोपहर में अपनी
गोलियाँ लेनी चाहिए





नोट्स / Notes

I need to take my tablets at midday

मुझे लंच के समय
अपनी गोलियाँ लेनी
चाहिए





नोट्स / Notes

I need to take my tablets at lunchtime

मुझे लंच से एक घंटे पहले अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए



एक घंटा





नोट्स / Notes

I need to take my tablets one hour before lunch

शाम 6 बजे अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए





नोट्स / Notes

Take my tablets at 6pm

रात के भोजन के समय अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए





नोट्स / Notes

Take my tablets at evening meal time

सोने के समय पर अपनी गोलियाँ लेनी चाहिए





नोट्स / Notes

Take my tablets at bedtime

रात 9 बजे अपनी
गोलियाँ लेना
याद रखना चाहिए





नोट्स / Notes

Remember to ake my tablets at 9pm

जैसा मुझे दिखाया
गया है, उसके अनुसार

पर क्रीम लगानी चाहिए



मुझे अपने संक्रमण के
उपचार के लिए

बजे अपनी एंटीबायोटिक्स
लेनी चाहिए





नोट्स / Notes

Take my antibiotics at _____ to treat my infection

मुझे सोने से पहले
एक स्नैक लेना
चाहिए



मुझे _____
अपनी बाईं/दाईं आंख में
आईड्रॉप्स डालने चाहिए



मुझे इतने बजे अपनी दोनों
आंखों में अपनी आइड्रॉप्स
डालनी चाहिए





नोट्स / Notes

Put my eye drops in both eyes at _____

नहाने के बाद
अपनी सूखी
त्वचा पर क्रीम
लगानी चाहिए





नोट्स / Notes

Put cream on my dry skin after bathing

इंसुलिन लेने से
पहले अपनी रक्त
शर्करा की जांच
करनी चाहिए



मैं इतने बजे अपने
इनहेलर का उपयोग
करता/करती हूँ





नोट्स / Notes

I use my inhaler at _____

अगर मुझे दर्द हो रहा है,
तो मुझे अपनी दवाई

लेनी चाहिए और फिर
दोबारा लेने से पहले 4-6
घंटे प्रतीक्षा करनी चाहिए





नोट्स / Notes

I should take my _____ if I have pain and then wait 4 to 6 hours before taking more