



استمر في تناول دواء السل.

Keep taking your TB medicine

يمكن أن تتحول عدوى السل إلى مرض بالسل.

Remember your next doctor visit.



ليلاً
Night



بعد الظهر
Afternoon



صباحاً
Morning

							الشهر Month
السبت Saturday	الجمعة Friday	الخميس Thursday	الأربعاء Wednesday	الثلاثاء Tuesday	الاثنين Monday	الأحد Sunday	اليوم Day
							التاريخ Date

ستحصل على مزيدٍ من الدواء عند زيارتك للطبيب.

You will get more medicine at your next visit.



إذا تناولت أدوية السل فيمكنك أن
تحمي نفسك من الإصابة بالسل
وتحافظ على صحة أسرتك!

By taking your TB medicine, you can prevent TB disease and keep your family healthy!



لا تفوت أي جرعة من دواء السل

Take your TB medicine every time

اجعله جزءاً من روتينك اليومي

Make it part of your day

احتفظ بدوائك في مكان واحد، كأن تضعه بجوار سريرك أو على المغسلة.
Keep your medicine in one place, like next to your bed or above the sink.



تناول الدواء في نفس الوقت بانتظام، كمحافظتك على أوقات غسل أسنانك.
Take your medicine at the same time, like when you brush your teeth.



استخدم صندوق أدوية حتى تحافظ على نظامك (اطلب المساعدة أول مرة).
Use a pillbox to keep organized (ask for help the first time).



اكتب ملحوظة لنفسك وضعها على باب الثلاجة أو مرآة الحمام.
Write yourself a note, and put it on the refrigerator door or bathroom mirror.



استعن بتقويم لوضع علامة على الأيام التي تناولت فيها دوائك.
Use a calendar to check off the days you have taken your medicine.



احصل على الدعم

Get support

اطلب من أحد أفراد الأسرة أو من أحد أصدقائك أن يساعدك على تذكر مواعيد الدواء.
Ask a family member or friend to help you remember.



ماذا تفعل كي تتذكر مواعيد الدواء؟

What do you do to remember?

