የቲቢ መድኃኒቱን መውሰድዎን ይቀጥሉ።

**Keep taking your TB medicine**

ቀጣዩን የሐኪም ቀጠሮዎን ያስታውሱ

**Remember your next doctor visit.**

ሐኪሙ፣ የሚቀጥለው የሐኪም ጉብኝትዎ መቼ እንደሆን የሚያሳይ ወሩን፣ ቀኑንና ሰዓቱን ይጽፋል። ሐኪሙ ደግሞ፣ የሚቀጥለው የሕኪም ጉብኝትዎ በሆነው የሳምንቱ ቀን ላይ ያከብና፣ ጉብኝቱ ጠዋት ወይም ከሰዓት ወይም ማታ ላይ እንደሆነ ደግሞ ይገልጻል።

The doctor will write the month, date, and time of your next doctor visit. The doctor will also circle the day of the week of your next doctor visit and mark if your visit is in the morning, afternoon, or night.

በቀጠሮዎ ሲመጡ ተጨማሪ መድኃኒት ያገኛሉ።

**You will get more medicine at your next visit.**

የቲቢ መድኃኒትን በመውሰድ የቲቢ በሽታን መከላከልና የቤተሰብዎን ጤንነት መጠበቅ ይችላሉ።

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

የቲቢ መድኃኒትዎን ሁሌ ይውሰዱ

**Take your TB medicine every time**

* መድኃኒትዎን አንድ ቦታ ላይ ያስቀምጡ፤ ለምሳሌ ከአልጋዎ አጠገብ ወይም ከሲንኩ በላይ።

Keep your medicine in one place, like next to your bed or above the sink.

* መድኃኒትዎ በተመሳሳይ ሰዓት ይውሰዱ፤ ለምሳሌ ጥርስዎን ሲያጸዱ።

Take your medicine at the same time, like when you brush your teeth.

* ጥንቃቄ ለመውሰድ በክኒን ሳጥን ይጠቀሙ (መጀመሪያ ላይ እርዳታ ይጠይቁ)

Use a pillbox to keep organized (ask for help the first time).

* ራስዎ የጻፉትን ማስታወሻ የፍሪጁ በር እና የመታጠቢያ ክፍል መስተዋት ላይ ያስቀምጡት።

Write yourself a note, and put it on the refrigerator door or bathroom mirror.

* መድኃኒት የወሰዱባቸውን ቀናት ለማወቅ ቀናቱን የቀን መቁጠሪያ ላይ ምልክት ያድርጉባቸው።

Use a calendar to check off the days you have taken your medicine.

ድጋፍ ያግኙ

**Get support**

* የቤተሰብዎን አባል ወይም ጓደኛዎን እንዲያስታውስዎ ይጠይቁ።

Ask a family member or friend to help you remember.

ለማስታወስ ምን ያደርጋሉ?

**What do you do to remember?**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

This material was developed by the Massachusetts Department of Public Health. Language: Amharic. December 2014.
For more information, visit www.mass.gov/dph/cdc/tb