

# သင့် တီဘီ ဆေးကို ဆက်သောက်ပါ

Keep taking your TB medicine



နောက်တစ်ကြိမ် ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံရမည့်အချိန်ကို မှတ်ထားပါ။

Remember your next doctor visit.

လ Month							
နေ့ Day	တနင်္ဂနွေ Sunday	တနင်္လာ Monday	အင်္ဂါ Tuesday	ဗုဒ္ဓဟူး Wednesday	ကြာသပတေး Thursday	သောကြာ Friday	စနေ Saturday
ရက်စွဲ Date							



နံနက်  
Morning



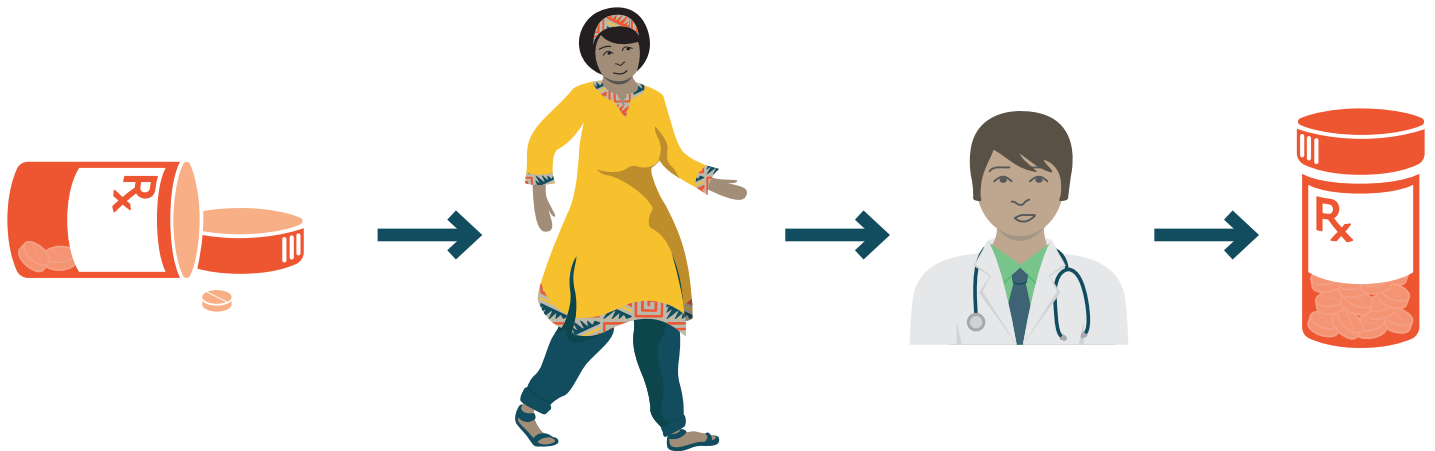
နေလည်  
Afternoon



ည  
Night

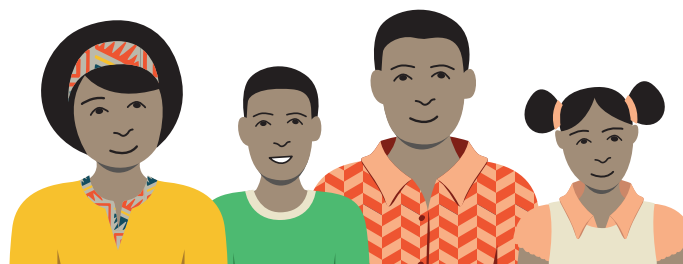
နောက်တစ်ကြိမ် သွားရောက်ပြသရာတွင် ဆေးများ ပိုမို ရရှိပါမည်။

You will get more medicine at your next visit.



တီဘီဆေးကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် တီဘီရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပြီး သင့်မိသားစုအား ကျန်းမာအောင် ထားရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

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



# တီဘီဆေးကို သတ်မှတ်အချိန်အတိုင်း သောက်ပါ

Take your TB medicine every time

သင့်တစ်နေ့တာအတွက် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါ  
Make it part of your day



- ☐ သင့်အိပ်ယာဘေး သို့မဟုတ် ပန်းကန်ဆေးကန်၏ အပေါ်ကဲ့သို့ တစ်နေရာတွင် ဆေးများကို ထားပါ။  
Keep your medicine in one place, like next to your bed or above the sink.



- ☐ သွားတိုက်သည့်အချိန်ကဲ့သို့ တူညီသည့်အချိန်တွင် သင့်ဆေးကို သောက်ပါ။  
Take your medicine at the same time, like when you brush your teeth.



- ☐ စုစည်းစည်းထားရှိရန် ဆေးဘူးကို သုံးပါ (ပထမဆုံးအကြိမ်တွင် အကူအညီ ရယူပါ)။  
Use a pillbox to keep organized (ask for help the first time).



- ☐ သင်ကိုယ်တိုင်အတွက် မှတ်စု ရေးပါ။ ၎င်းကို ရေခဲသေတ္တာ တံခါး သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်း မှန်ပေါ်တွင် ကပ်ထားပါ။  
Write yourself a note, and put it on the refrigerator door or bathroom mirror.



- ☐ ဆေးသောက်ပြီးသွားသည့် ရက်အရေအတွက်ကို စစ်ဆေးရန် ပြက္ခဒိန်ကို သုံးပါ။  
Use a calendar to check off the days you have taken your medicine.

အကူအညီ ရယူပါ  
Get support



- ☐ ဆေးသောက်ဖို့ မမေ့စေရန် မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းကို သတိပေးခိုင်းပါ။  
Ask a family member or friend to help you remember.

မှတ်မိရန် သင်ဘာလုပ်ရမလဲ။

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