

هر ځل خپل د نریرنځ درمل وځورئ.

Take your TB medicine every time

د درملو خوړل د ورځنۍ چارو یوه برخه وگرځوئ

Make it part of your day

ځپل درمل په یو ځای کېږي لکه د کت تر څنګ یا لاسمینځلو/دستشوی برسپره کېږدئ

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



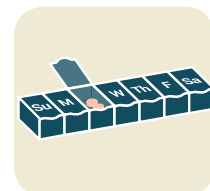
ځپل درمل په ټاکلي وخت وځورئ، لکه د غاښونو مینځلو په وخت کېږدئ

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



ځپل درمل په یوه کوتي کېږي منظم وساتئ (په لومړي ځل د مرسته وځواری)

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



ځانته یو یادښت/نوبت ولیکئ، او په یخچال یا د تشناب په هېنداره یې کېږدئ

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



هره ورځ چې درمل وځورئ په کلپزه یا جنتری کېږي یې یادښت کړئ

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



مرسته وځواری

Get support

د کورنۍ له یوه غړي نه مرسته وځواری تر څو تاسو ته په یاد درولي

Ask a family member or friend to help you remember.



د نه هیروولو لپاره څه کوئ.

What do you do to remember?

