



به مصرف داروهای توبرکلوز/ سل خود ادامه دهید

Keep taking your TB medicine

ملاقات بعدی داکتر خود را به یاد داشته باشید.

Remember your next doctor visit.



صبح
Morning

بعدازظهر
Afternoon

شب
Night

							ماه Month
شنبه Saturday	جمعه Friday	پنجشنبه Thursday	چهارشنبه Wednesday	سه شنبه Tuesday	دوشنبه Monday	یکشنبه Sunday	روز Day
							تاریخ Date

شما در ملاقات بعدی خود داروهای بیشتری دریافت خواهید کرد.

You will get more medicine at your next visit.



با مصرف داروهای توبرکلوز/سل
خود، می توانید از مصاب شدن به
مرض توبرکلوز/سل جلوگیری کنید
و صحت فامیل خود را حفظ نمایید!

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



هر بار داروهای توپرکلوز/سل خود را مصرف کنید

Take your TB medicine every time

آن را به بخشی از روز خود تبدیل کنید

Make it part of your day

داروی خود را در یک مکان مشخص مانند کنار تختخواب یا بالای سینک قرار دهید.

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



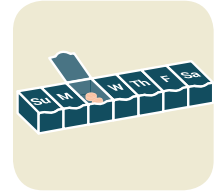
داروی خود را در یک زمان مشخص مصرف کنید، مثلاً زمان مسواک زدن.

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



برای حفظ نظم از جعبه دارو استفاده کنید (نخستین بار از کسی کمک بخواهید).

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



برای خود یادداشتی بنویسید و آن را روی درب یخچال یا آینه دستشویی قرار دهید.

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



با استفاده از تقویم، روزهایی که دارو را مصرف کرده اید را علامت گذاری کنید.

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



تقاضای حمایت کنید

Get support

از یکی از اعضای فامیل یا دوست خود بخواهید به شما یادآوری کند.

Ask a family member or friend to help you remember.



برای یادآوری چه کار می کنید؟

What do you do to remember?

