

My Medication List

ကျွန်ုပ်၏ ဆေးဝါး စာရင်း

Name

အမည်

Date of Birth

မွေးနေ့ သက္ကရာဇ်

Phone #

ဖုန်း #

Primary Care Doctor

အခြေခံကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သည့် ဆရာဝန်

Name/Phone # (အမည်/ဖုန်း #)

Emergency Contact

အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့်သူ

Name/Relationship (အမည်/တော်စပ်ပုံ)

Phone # (ဖုန်း #)

Pharmacy/Drugstore

ဆေးအရောင်းဆိုင်/ဆေးစတိုးဆိုင်

Name အမည်	City/State မြို့/ပြည်နယ်	Phone # ဖုန်း #
Example: Walgreens ဥပမာ- Walgreens	Manchester NH	(603) 123-4567

Allergies to Medications

ဆေးဝါးနှင့် မတည့်မှုများ

Medication Name ဆေးဝါးအမည်	Reaction မတည့်မှု
Example: Penicillin ဥပမာ- Penicillin	Rash အဖုပေါက်ခြင်း

Medical Conditions

ရောဂါများ

How to use this medication list:

- Use this list to keep track of your prescription drugs, over-the-counter (OTC) drugs, inhalers, eye drops, cream, vitamins, herbal supplements
- Update your medication list as changes occur
- Take this list with you to ALL doctor, hospital, and pharmacy visits
- Make copies for your family members
- Keep this on you at ALL times

Questions to ask about a new prescription:

- How much do I take, how often, and for how long?
- Should I take this medicine with food?
- Is it safe to drive after taking this medicine?
- What should I do if I forget to take it?
- How should I store the medication?

ဤဆေးဝါးစာရင်းကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုမည် -

- ဤစာရင်းကို သင့် ဆေးညွှန်းစာ ဆေးများ၊ အလွတ်ဝယ်ရသည့် (OTC) ဆေးများ၊ ရှုဆေးများ၊ မျက်စင်းဆေးများ၊ လိမ်းဆေးများ၊ အားဆေးများ၊ တိုင်းရင်းအားတိုးဆေးများကို စိစစ်ရန်အတွက် အသုံးပြုပါ။
- ပြောင်းလဲချက်များ ဖြစ်သည့်အခါ သင့်ဆေးဝါးများကို လက်ရှိအတိုင်းပြင်ဆင်ပေးပါ
- ဆရာဝန်၊ ဆေးရုံ၊ နှင့်ဆေးအရောင်းဆိုင်သို့ သွားရောက်သည့်အခါ အားလုံး တွင် ဤစာရင်းကိုယူဆောင်သွားပါ။
- သင့်မိသားစုဝင်များအတွက် မိတ္တူများ လုပ်ထားပါ
- အချိန် တိုင်း ဤစာရင်းကို သင်နှင့်အတူထားပါ

ဆေးညွှန်းစာ အသစ်အကြောင်း မေးရမည့် မေးခွန်းများ -

- မည်မျှသောက်ရမည်၊ မည်မျှအကြိမ် နှင့် မည်မျှလောက်ကြာကြာ သောက်ရမည်နည်း။
- ဤဆေးကို အစာနှင့်အတူ ကျွန်ုပ် သောက်ရမည်လား။
- ဤဆေးကိုသောက်ပြီးနောက် ကားမောင်းရန် ဘေးကင်းပါသလား။
- အကယ်၍ ကျွန်ုပ် သောက်ရန်မေ့နေလျှင် ဘာလုပ်ရမည်နည်း။
- ဤဆေးကို ကျွန်ုပ် မည်ကဲ့သို့ ထားသိုရမည်နည်း။

Over-the-Counter (OTC) Drug Label Example

Prescription Drug Label Example

MCPHS Pharmacy 1260 Elm Street Manchester, NH 03101		(800)-888-8168
RX# 123456	Date: 7/1/2013	
Jane Smith	Dr. M. Jackson	
123 Main Street. USA		
TAKE ONE TABLET BY MOUTH THREE TIMES DAILY FOR DIABETES		
Metformin 500 mg Tablet	NDC: 00123-4567-89	
Qty: 90		
Refills: 0 until 7/10/2013	Discard after:	8/10/2013

Drug Facts	
Active ingredient (in each 5 mL)	Purpose
Dextromethorphan polistirex equivalent to 30 mg dextromethorphan hydrobromide	Cough suppressant
Uses	
<ul style="list-style-type: none"> Temporarily relieves <ul style="list-style-type: none"> cough due to minor throat and bronchial irritation as may occur with the common cold or inhaled irritants the impulse to cough to help you get sleep 	
Directions	
<ul style="list-style-type: none"> shake bottle well before use measure only with dosing cup provided do not use dosing cup with other products dose as follows or as directed by a doctor mL=milliliter 	
Adults and children 12 years and over	10 mL every 12 hours, not to exceed 20mL in 24 hours
Children 6 to under 12 years of age	5 mL every 12 hours, not to exceed 10 mL in 24 hours
Children 4 to under 6 years of age	2.5 mL every 12 hours, not to exceed 5 mL in 24 hours
Children under 4 years of age	Do not use

My medication List

ကျွန်ုပ်၏ ဆေးဝါး စာရင်း

(Include ALL prescription drugs, over-the-counter drugs, vitamins, and herbal supplements)

(ဆေးညွှန်းစာ ဆေး၊ အလွတ်ဝယ်နိုင်သည့်ဆေး၊ အားဆေး နှင့်တိုင်းရင်းအားတိုးဆေး အားလုံး ကိုထည့်သွင်းပါ)

What I am taking ကျွန်ုပ် ဘာကိုသောက်နေသည်	Strength ဆေး အာနိသင်အဆ	How Many & How Often ဘယ်နှစ်လုံး နှင့် ဘယ်နှစ်ကြိမ်	Reason for Use သောက်ခြင်း အကြောင်းရင်း	When started ဘယ်တုန်းက စသောက်သည်	Notes or special directions မှတ်ချက်များ သို့မဟုတ် အထူးညွှန်ကြားချက်များ
Metformin	500 mg	1 tablet 3 times/day ဆေး 1 ပြား တစ်နေ့ 3 ကြိမ်	Diabetes ဆီးချိုရောဂါ	7/1/2013	<p><i>examples using labels above</i></p> <p>အထက် စာတန်းများကို အသုံးပြုသည့် ဥပမာများ-</p>
Dextromethrophan	30 mg/5mL	10 mL every 12 hours 12 နာရီတိုင်း 10 mL	Cough Suppressant ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး		