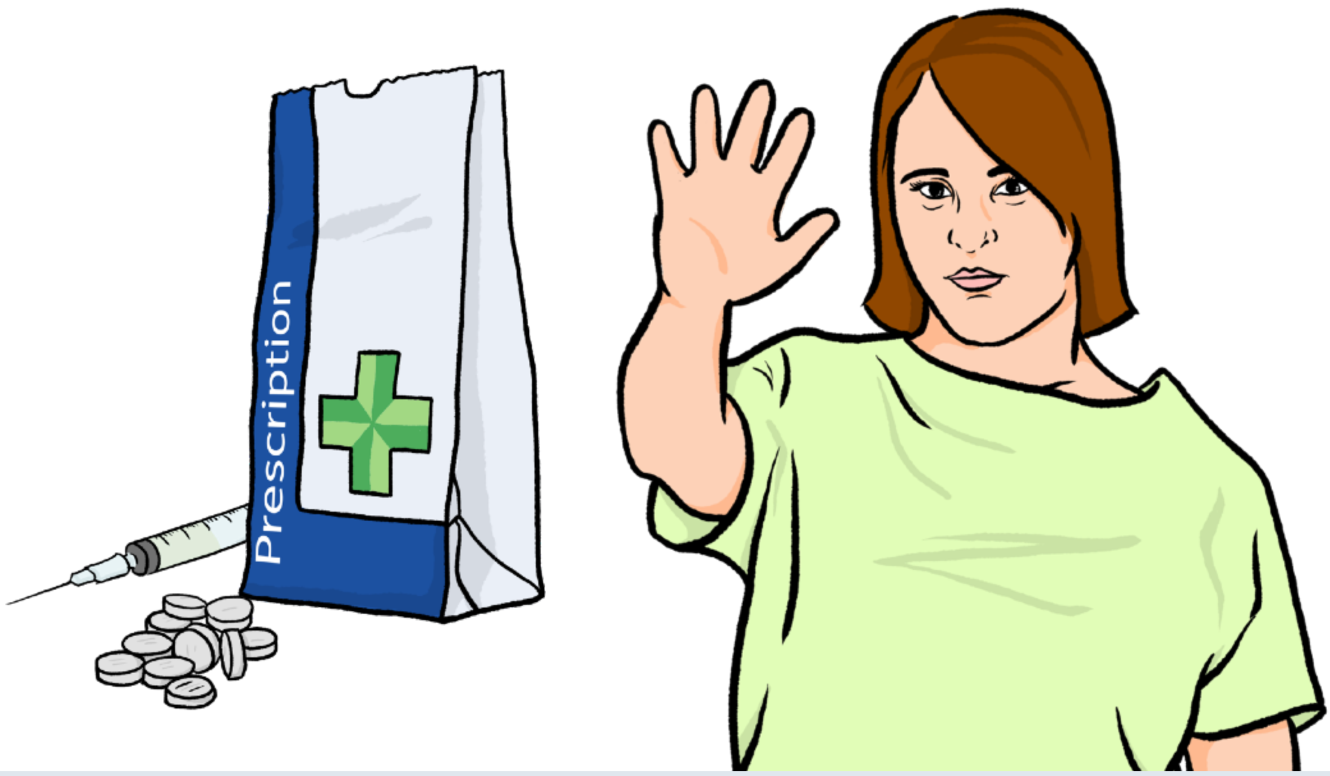
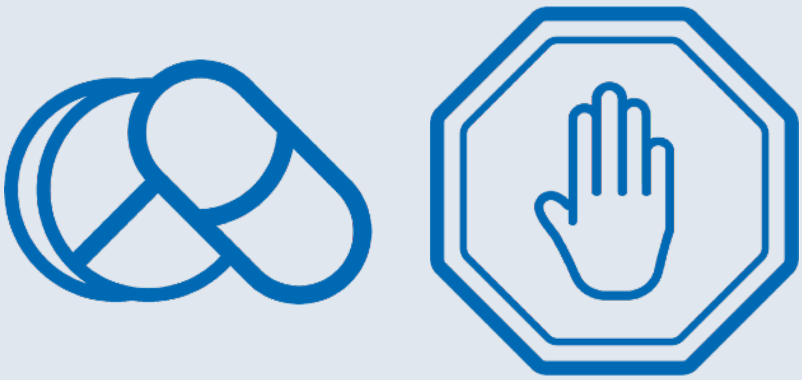
ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ

NHS

ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ





NIHR | Yorkshire and Humber Patient Safety Research Collaboration

age UK

Health Innovation Network

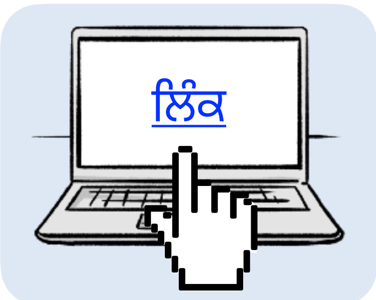
ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ

ਇਹ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਵਰਜਨ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ।

ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ **ਬੋਲਡ** ਵਿੱਚ ਹਨ - ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਕਿ ਲਿਖਤ ਮਮੋਟੇ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਬਦ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੋਲਡ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮਝਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।



ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਰੇਖਾਂਕਿਤ ਸ਼ਬਦ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਪਤਿਆਂ ਦੇ ਲਿੰਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਿੰਕਾਂ ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ 4

ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ 5

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਨਾਲ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਆਡੀਓ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

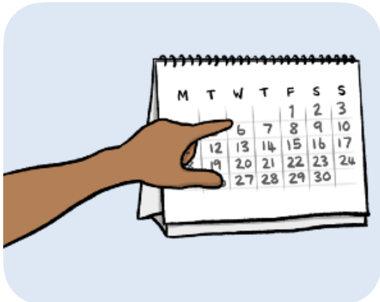
ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

- ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲਈਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

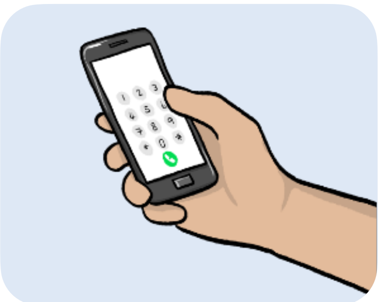
ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਭਾਗ 1: ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ



ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਮਿਤੀ ਹੈ:

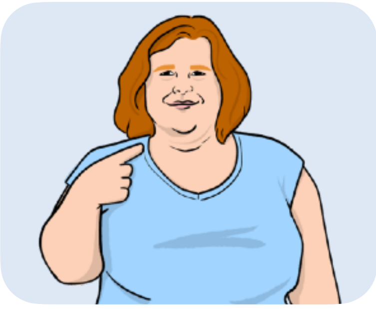
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ:



- ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:

- ਇਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛੋ:

ਭਾਗ 2: ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ



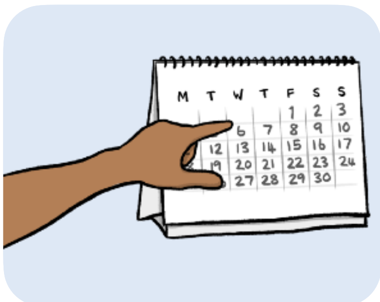
ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ:

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦਾ ਨਾਮ:

ਅੱਜ ਦੀ ਮਿਤੀ:

ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:



☐ ਇਸ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ:

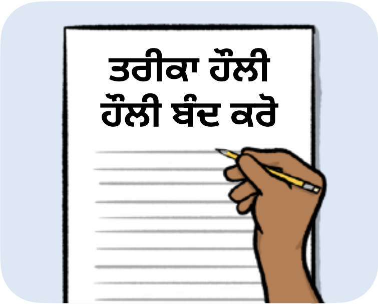
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਭਾਗ 4 'ਤੇ ਜਾਓ।

☐ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਭਾਗ 3 ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

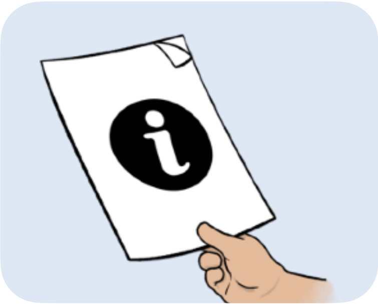
ਭਾਗ 3: ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣ 'ਤੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।



ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇੱਥੇ ਲਿਖੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ:



- ਭਾਗ 4 ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ।

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਭਾਗ 4: ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਗਾਈਡ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ:

☐ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

☐ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਹੁਣ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

☐ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਕਾਰਨ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਵੇਂ **ਲੱਛਣ** ਜਾਂ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।

ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (ਜੀਪੀ) ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ:

ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰeasy-read-online.co.uk ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਫੋਟੋਸਿੰਬਲ ਅਤੇ ਸ਼ਟਰਸਟੌਕ ਤੋਂ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਚਿੱਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।