



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center

ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

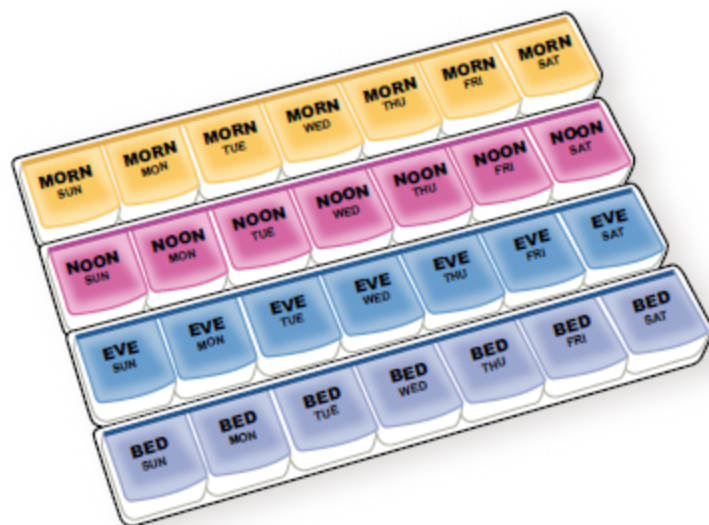
ਇੱਕ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ (ਗੋਲੀਆਂ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ) ਕਿਵੇਂ ਭਰਨਾ ਹੈ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭਰਨਾ ਹੈ।

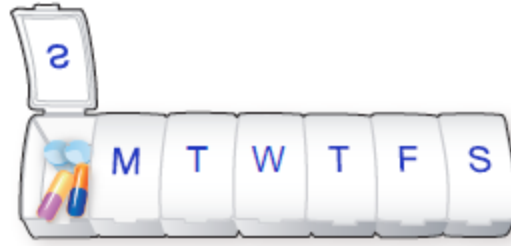
ਇੱਕ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਇੱਕ ਕੰਟੇਨਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਪਿੱਲ ਕੰਟੇਨਰ ਜਾਂ ਪਿੱਲ ਕੇਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੱਖਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖੁੰਝਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਕਈ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ (ਚਿੱਤਰ 1 ਅਤੇ 2 ਦੇਖੋ)। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬਾਕਸ ਕੋਲ ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ 4 ਤੱਕ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।



ਚਿੱਤਰ 1. ਇੱਕ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ



ਚਿੱਤਰ 2. ਇੱਕ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇੱਕੋ ਰੰਗ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਏਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਚਲੰਤ ਦਵਾਈਆਂ (ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਰਲ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਨੂੰ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ PRN ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ (ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ), ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਮਤਲੀ (ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ) ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। PRN ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ।

ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕਿਸ ਦਿਨ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੁਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਲਿਖੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸੇ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸਮੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਮੇਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸਮੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਲਿਖੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਬੋਤਲਾਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਭਰੋ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਉਸੇ ਦਿਨ, ਜਾਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਭਰਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਭਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚਲੰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਪਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਠੀਏ, ਪੈਰੀਫਿਰਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹਨ।

ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ



Please visit www.mskcc.org/pa/cancer-care/patient-education/video/how-fill-pill-box to watch this video.

ਆਪਣੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਸਾਫ਼, ਸਮਤਲ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ।
- ਇੱਕ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ (ਵਰਤੇ ਕੇ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ) ਤੌਲੀਆ।
- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ, ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਗੜੋ, ਫਿਰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ। ਨਲ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਢੱਕੋ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਗੜੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸੁੱਕ ਨਾ ਜਾਣ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਾਈਨ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕੋ ਦਵਾਈ ਦੀ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਤਲਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਭਰੋ

ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚਲੀ ਪਹਿਲੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਅਗਲੀ ਦਵਾਈ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਹਰੇਕ ਦਵਾਈ ਲਈ:

1. ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
2. ਗੋਲੀ ਦੀ(ਆਂ) ਬੋਤਲ(ਲਾਂ) 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦੱਸੀ ਗਈ ਤਾਕਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੋਲੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 2.5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (mg) ਖੁਰਾਕ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ 1 (0.5 mg) ਗੋਲੀ ਅਤੇ 2 (1 mg) ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
4. ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
5. ਦਵਾਈ ਦੀ 1 ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ(ਆਂ) ਥਾਂ(ਵਾਂ) ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:
 - ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਲਈ ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ ਸਵੇਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ 1 ਖੁਰਾਕ ਪਾਓ।
 - ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ ਸਵੇਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ 1 ਖੁਰਾਕ ਪਾਓ। ਫਿਰ ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕ ਪਾਓ।
6. ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਕਲੀਨਿਕ ਫੇਰੀ ਤੱਕ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋ।
7. ਗੋਲੀ ਦੀ ਬੋਤਲ 'ਤੇ ਕੈਪ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਗਾਓ। ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਓਥੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਸਟੋਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਦਵਾਈ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਭਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦਵਾਈ ਛੱਡੀ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ 5 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਕਈ ਵਾਰ, ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ 2 ਦਿਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਭਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਥਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜੇ ਇਹ ਹਿੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣਗੀਆਂ। ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇੱਕ ਠੰਡੀ, ਸੁੱਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁੰਝਾਉਣਾ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ
 "bXNrLW5vZGUtbGluazogMTg4ODU0***] ਪੜ੍ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵਰਚੁਅਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ www.mskcc.org/pe 'ਤੇ ਜਾਓ।

How To Fill a Pill Box - Last updated on February 8, 2024

ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸਲੋਨ ਕੇਟਰਿੰਗ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ