

- Тщательно храните свои **лекарства в надежном месте**, недоступном для детей. Даже очень небольшая доза неправильного препарата может серьезно повлиять на организм ребенка.
- Регулярно проверяйте свои лекарства. Выбирайте старые и просроченные препараты, а также те, которые Вы больше не используете, и сдавайте их в аптеку. Все аптеки обязаны бесплатно принимать лекарства от населения. Не выбрасывайте лекарства в обычные мусорные баки, где они могут попасть в природу (например, птицы могут съесть лекарства, выброшенные в бытовой мусор, и погибнуть от этого). Давайте вместе сохранять чистоту нашей среды!
- **Доверяйте медицинским работникам** и следуйте их советам. Мы все ежедневно работаем для вашего благополучия!

*С пожеланиями здоровья,
Нарвская больница*

Переведено по материалам Пярнуской
больницы
2023

NARVA HAIGLA
narvahaigla.ee
Haigla 1, Narva
+372 35 71 835

Руководство по использованию лекарств для пациента

12 пунктов, как повысить
соблюдение режима
приема лекарств

- Принимайте лекарства **всегда точно** так, как вам сказал врач или аптекарь.
- Принимайте все ежедневные препараты **регулярно**. Принимайте их даже тогда, когда вы чувствуете себя хорошо, и болезнь не проявляется. Очень важно, чтобы базовые препараты принимались правильно, чтобы болезнь была под контролем.
- Принимайте лекарство **всегда со стаканом воды**, избегайте употребления газированной или минерализованной воды, молока, сока или любого другого напитка. Впитывание препарата может измениться из-за этого.
- Если у вас возникают трудности с **проглотыванием** лекарства, расскажите об этом своему врачу или аптекарю, который посоветует вам правильный способ употребления лекарства. При необходимости врач может изменить форму лекарства (например, таблетку на раствор) или заменить действующее вещество на более легко глотаемую альтернативу.
- Точно следите за Вашей **схемой** приема лекарств, должны ли препараты приниматься утром/днем/вечером, и какие дозы вам назначены.

- Если у вас много разных лекарств, и Вы легко забываете принимать их, Вы можете использовать отдельные контейнеры для разделения лекарств. Туда можно поместить все Ваши лекарства в зависимости от времени приема, и это поможет Вам легче контролировать, приняли ли Вы уже свое лекарство. Такие контейнеры можно приобрести в аптеках. Вы также можете установить отдельное напоминание (например, на телефоне), которое всегда напомнит Вам о времени приема лекарства.
- Запишите Вашу **схему лечения на бумаге** (включая лекарства без рецепта и добавки) и храните его в кошельке, чтобы медицинский работник мог Вам помочь в случае необходимости (например, если вы внезапно попадете в больницу, сразу станет понятно, какие лекарства и когда Вы принимаете).
- Точно следите за тем, какие **активные вещества** Вы используете, чтобы избежать случайного удвоения дозы.

- Может случиться так, что у Вас дома есть одно и то же лекарство от разных производителей. Например, парацетамол может быть известен под различными названиями: Парамакс, Панадол, Эффералган, Парацетамол-Гриндекс, Пинекс и т. д., но все они содержат одно и то же активное вещество.
- Если у вас возникнет какой-либо **побочный эффект или вопрос** по поводу Ваших лекарств, обсудите это с Вашим семейным врачом, сестрой или аптекарем. Вам не нужно оставаться один на один со своей проблемой, и не прекращайте лечение без разрешения. При необходимости Вы также можете обратиться за помощью на линию консультаций семейного врача, которая работает круглосуточно. Короткий номер линии консультаций семейного врача 1220 или +372 6346 630.
- Пожалуйста, **не принимайте чужие лекарства**, это лекарство может Вам не подойти, и Вы неосознанно можете причинить вред своему здоровью.