



# 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      بعدازظهر      شب  
Morning      Afternoon      Night

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

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?

