

6 ਸੁਝਾਅ

ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ

6 Tips

(To Manage Medicines While Traveling)

1

ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਢੁਕਵੇਂ ਸਟਾਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

2

ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਟਾਕ ਆਪਣੇ ਕੈਰੀ-ਆਨ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

3

ਸਮਾਂ ਜ਼ੋਨ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ

4

ਆਪਣੀ ਨੁਸਖਾ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਨਾਲ ਰੱਖੋ

5

ਆਪਣਾ ਯਾਤਰਾ ਬੀਮਾ ਰੱਖੋ

6

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ