

# 6 குறிப்புகள் பயணத்தின் போது மருந்துகளை நிர்வகிக்க

(6 Tips)

(To Manage Medicines While Traveling)

1

தேவையான  
அனைத்து  
மருந்துகளையும்  
போதுமான  
இருப்புகளில்  
எடுத்துச் செல்லவும்

2

உங்களுடைய  
மருந்தின்  
பெரும்பகுதியை  
நீங்கள் எடுத்து  
செல்லும்  
கைப்பையில்  
வைத்திருங்கள்

3

நேர  
மண்டலத்திற்கு  
ஏற்ப மருந்து  
அட்டவணையை  
சரிசெய்யவும்

4

உங்கள் மருந்து  
மற்றும்  
அறிக்கைகளை  
எடுத்துச்  
செல்லுங்கள்

5

பயணக்  
காப்பீடு  
எடுத்துக்  
கொள்ளுங்க  
ள்

6

முன்னெச்சரிக்கை  
நடவடிக்கைகளுக்  
காக உங்கள்  
மருத்துவரிடம்  
கேளுங்கள்