

প্রস্তুতির পরামর্শ প্রেসক্রিপশন

বিপর্যয়ের কারণে আপনি ওষুধ না পেতেও পারেন।
আপনি প্রস্তুত তা নিশ্চিত করতে এই পরামর্শগুলো
অনুসরণ করুন।

1. আপনার চিকিৎসা বিষয়ক তথ্যের ড্র্যাক বাখার জন্য একটি ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সারাংশ তৈরী করুন। তৈরী করতে nyc.gov/health/healthsummary এ যেতে পারেন। আপনার মানিব্যাগে ও গো-ব্যাগে কপি রাখুন। (গো ব্যাগে সেইসব ব্যক্তিগত জিনিস থাকে যা আপনি কোন প্রাকৃতিক বিপর্যয়ের সময় সঙ্গে নিতে পারেন। আরো বেশি জানতে nyc.gov এ গিয়ে গো ব্যাগ লিখে অনুসন্ধান করুন।)

2. আপনার প্রেসক্রিপশন লেবেল, স্বাস্থ্য বিমা কার্ড এবং প্রেসক্রিপশন কার্ডের কপি করে নিন বা ছবি তুলে রাখুন। আপনার গো ব্যাগে এইসব রেকর্ডের কপি রাখুন এবং/অথবা আপনার ফোনে ছবি সংরক্ষণ করুন।

3. সর্বদা অন্তত সাত দিন চালানোর মতো পর্যাপ্ত ওষুধ সঙ্গে রাখুন। যদি আপনার কাছে সাত দিনের কম সময়ের ওষুধ থাকে তাহলে আরো ওষুধ নিতে আপনার ফার্মাসির সঙ্গে যোগাযোগ করুন। যদি আপনি মেল-অর্ডার ফার্মাসির মাধ্যমে আরো ওষুধ পান এবং জরুরি অবস্থায় ডাক যোগে ওষুধ না পান তাহলে ওষুধের লেবেলটি নিয়ে বা তার একটি ছবি তুলে স্থানীয় ফার্মাসিতে যান, ফার্মাসিস্ট আপনাকে সীমিত সংখ্যক ওষুধ পেতে সহায়তা করবেন।

4. যদি আপনি খালি করেন তাহলে আপনার সঙ্গে সমস্ত ওষুধ নিয়ে বের হন। আপনার গো ব্যাগে আসল বা আপনার নাম ছাপানো ওষুধের বোতল বা বাস্কতে ওষুধ ভরে নিন।



জন স্বাস্থ্যজিরর অবস্থার জনকিভাবে প্রস্তুতি নিত হয় তা সম্পর্কেআরা জানতে,
nyc.gov/health এ গিয়ে **emergency prep** িজিরর প্রস্তুতি অনুসন্ধান করুন।

Tips for Prescription Preparedness

Disasters can prevent you from getting your medications. Follow these tips to make sure you are prepared.

1. Create a Personal Health Summary to keep track of your medical information. To create one, visit nyc.gov/health/healthsummary. Keep copies in your wallet and go-bag. (A go-bag has personal items you need to take with you if you have to evacuate. Visit nyc.gov and search **go-bag** to learn more.)

2. Make copies or take pictures of your prescription labels, health insurance card and prescription cards. Keep copies of these records in your go-bag and/or save the pictures to your phone.

3. Always have enough medication to last for at least seven days. Contact your pharmacy to get a refill if you have less than seven days' worth of medication left. If you get your medications through a mail-order pharmacy and you cannot get refills by mail in an emergency, take your medication label or a picture of the label to a local pharmacy; the pharmacist may be able to help you get a limited supply.

4. If you evacuate, take all your medications with you. Pack the original, labeled medication bottles or boxes with your name printed on them in your go-bag.



To learn more about how to prepare for public health emergencies, visit nyc.gov/health and search **emergency prep**.