

# ওষুধ সুরক্ষা



## ওষুধ সুরক্ষা কী?

ওষুধ সুরক্ষার মানে হল সঠিক ওষুধ সঠিক ডোজ ও সময়ে নেওয়া। ওষুধ সুরক্ষা অভ্যাস করতে:

- প্রেসক্রিপশন অনুসারে ওষুধ নিন।
- অন্যদের সাথে আপনার ওষুধ শেয়ার **করবেন না**।
- ওষুধ যথাযথভাবে সংরক্ষণ করুন এবং শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন। প্রতিটি ওষুধ সংরক্ষণ করার বিষয়ে সহায়তার জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী বা ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন।
- অপ্রয়োজনীয় বা মেয়াদ উত্তীর্ণ হয়ে যাওয়া ওষুধগুলি সাবধানতার সাথে নষ্ট করুন।

সুরক্ষিতভাবে নষ্ট করা সম্পর্কিত টিপ্সের জন্য [dec.ny.gov](https://dec.ny.gov) ওয়েবসাইটে যান এবং **"Safe Medication Disposal for Households"** (বাড়িতে সুরক্ষিতভাবে নষ্ট করা) লিখে অনুসন্ধান করুন।

## ওষুধ নেওয়া

ওষুধ শুরু করার আগে, আপনার প্রদানকারীকে এগুলি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন:

- ওষুধের জেনেরিক ও ব্র্যান্ডের নাম
- উপকার সহ ওষুধের উদ্দেশ্য
- ওষুধ কীভাবে নিতে ও সংরক্ষণ করতে হয়
- সম্ভাব্য ধার্মিক প্রতিক্রিয়া অথবা অন্যান্য ওষুধ, ভেষজ পণ্য, সাল্টিমেন্ট, নির্দিষ্ট কিছু খাদ্য অথবা অ্যালকোহলের সাথে ইন্টারঅ্যাকশন



আপনার প্রেসক্রিপশনের ওষুধগুলি একটি ফার্মেসি থেকেই কিনুন বা ফার্মেসিকে আপনার সাম্প্রতিক ওষুধের তালিকাটি দিন যাতে তারা আপনাকে ক্ষতিকর ইন্টারঅ্যাকশন এড়াতে সাহায্য করতে পারে।

## সুরক্ষা সম্পর্কিত টিপ্স

### বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্ক

- ওষুধ নেওয়া বা দেওয়ার সময় প্রয়োজন হলে আলো জ্বালিয়ে নিন এবং চশমা পরে নিন।
- ওষুধগুলিকে দৈনিক এবং সাপ্তাহিক ডোজের ভিত্তিতে আলাদা আলাদাভাবে রাখার জন্য পিল বক্স ব্যবহার করুন এবং বাক্সটিকে একটি নিরাপদ স্থানে রাখুন।
- আপনার ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলির সম্বন্ধে জানুন। কিছু ওষুধের জন্য তন্দ্রা বা মাথাঘোরার মতো লক্ষণ দেখা দিতে পারে যা পড়ে যাওয়ার ঝুঁকিকে বাড়িয়ে দেয়।
- একসাথে একাধিক ওষুধ নেওয়ার আগে বা আপনি যদি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া অনুভব করেন তাহলে আপনার পরিষেবা প্রদানকারী বা NYC পয়জন কন্ট্রোল সেন্টারের পরামর্শ নিন।

## হেলথ বুলেটিন

সমস্ত হেলথ বুলেটিন দেখার জন্য [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health)-এ যান। বিনামূল্যের প্রতিলিপি অর্ডার দেওয়ার জন্য 311 নম্বরে কল করুন।



শিশু

- শিশুদের শুধুমাত্র শিশুদের জন্য তৈরি ওষুধই দিন।
- ওষুধকে "ক্যান্ডি" বলবেন না। শিশুদের পার্থক্যটা জানা উচিত।
- শিশুদের সঠিক ডোজ দেওয়া নিশ্চিত করতে ওষুধের সাথে দেওয়া ড্রপার, সিরিঞ্জ বা কাপ (**কখনও** রান্নাঘরে ব্যবহার হয় এমন চামচ ব্যবহার করবেন না) ব্যবহার করুন। প্রেসক্রিপশন ছাড়া কেনা যায় এমন ওষুধগুলির জন্য, শিশুর ওজন অনুসারে সঠিক ডোজ দেওয়ার জন্য লেবেলটি ভাল করে দেখুন।
- সব ওষুধ যথাযথভাবে বন্ধ করে, সুরক্ষিত এবং শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন এবং সম্ভব হলে চাইল্ড-প্রোটেকশন কন্টেনার ব্যবহার করুন।
- শিশুদেরকে **কেবলমাত্র** বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের থেকে ওষুধ নিতে বলুন।

## ট্র্যাক রাখা

ওষুধ নিচ্ছেন বা দিচ্ছেন এমন ব্যক্তির ওষুধের একটি তালিকা এবং লগ রাখা উচিত।



ওষুধের তালিকা রিফিলের সময় সহ সমস্ত ওষুধ দেখায়। আপনার পরিষেবা প্রদানকারী এবং ফার্মাসিস্টের সাথে মিলে এটি নিয়মিত পর্যালোচনা করুন।



ওষুধের লগ ডোজ ট্র্যাক করে। লগটিকে এমন জায়গায় পোস্ট করুন যাতে পরিবারের সদস্য এবং পরিচর্যা প্রদানকারীরা এটি দেখতে পান।

তালিকা এবং লগের একটি নমুনার জন্য, [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) ওয়েবসাইটে যান এবং **"medicine safety" (ওষুধ সুরক্ষা)** অনুসন্ধান করুন।

## আরও তথ্য

- ✓ **NYC পয়জন কন্ট্রোল সেন্টারে**-এ 212-764-7667 নম্বরে ফোন করুন – দিনে 24 ঘন্টা, সপ্তাহে সাত দিন – যেকোনও ধরনের বিসক্রিয়া বা ওষুধের ডোজ সম্পর্কিত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বা ইন্টার্যাকশনের বিষয়ে কোনও প্রশ্ন থাকলে ফার্মাসিস্ট বা নার্সদের সাথে কথা বলুন। সমস্ত কল নিঃশুল্ক এবং গোপনীয় এবং দোভাষী পরিষেবা এর অন্তর্ভুক্ত।
- ✓ এই সাইটে যান [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) এবং আরও টিপস এবং রিসোর্সের জন্য **"poison prevention" (বিষ প্রতিরোধ)** অনুসন্ধান করুন।
- ✓ এই সাইটে যান [fda.gov](https://fda.gov) এবং ওভার-দা-কাউন্টার ড্রাগ ফ্যাক্ট লেবেলের জন্য **"Medicines in My Home" (আমার বাড়িতে থাকা ওষুধ)** অনুসন্ধান করুন।

## সংস্থানসমূহ

সংযুক্ত হোন



@nychealthy



nychealth



@nychealthy



nychealth



nyc health

আরও জানুন

[nyc.gov/health](https://nyc.gov/health)-এ যান এবং **"medicine safety" (ওষুধ সুরক্ষা)** অনুসন্ধান করুন।

সর্বশেষ স্বাস্থ্য বুলেটিন প্রাপ্ত হন

[healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov)-এ ইমেল করুন।



এই হেলথ বুলেটিনের অতিরিক্ত ভাষা এবং অন্যান্য অনুবাদিত স্বাস্থ্য সামগ্রীর জন্য [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs) -এ যান। নিজের ভাষায় পরিষেবা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। নিউইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য দপ্তরের সকল অফিস এবং ক্লিনিকে এই পরিষেবাদি বিনামূল্যে পাওয়া যায়।