

시간을 들여 돌보십시오

스스로를 돌보고 ... 귀하를 필요로 하는 사람들을 돌보십시오

이 문서는 미식품의약국 (FDA)의 여성보건부서 (OWH)와 전국 체인 약국 연합 (NACDS)에 의하여 제작되었습니다.

NACDS

National Association of Chain Drug Stores



**FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

여성 보건부서

www.fda.gov/womens

내가 복용하는 약들

시간을 들여 돌보십시오

스스로를 돌보고...귀하를 필요로 하는 사람들을 돌보십시오

약을 지혜롭게 사용하십시오

약을 사용하는 사람들의 30%에서 50%는 지시 받은 대로 약을 사용하지 않습니다. 이것은 더 많은 의사 방문, 입원, 급여 손실, 그리고 처방 변경을 초래합니다. 이 비용은 매년 천억 이상이 됩니다.

성인들은 종종 자신뿐만 아니라 온 가족의 약을 관리합니다. 그러므로 상표를 읽고, 문제를 피하고, 질문하고, 기록해야 합니다.

1. 상표를 읽으십시오

약을 복용하기 전에 상표를 읽으십시오. 상표는 다음 사항들을 표시합니다:

성분 목록 - 약에 들어 있는 성분에 알려지가 있다는 것을 알면 약을 사용하지 마십시오. 의사나 약사에게 다른 약을 요청하십시오..

경고 -주의해서 읽으십시오.

유통 기간 - 약병에 적혀있는 날짜가 지났으면 약을 사용하지 마십시오. 잘 듣지 않을 수 있습니다..

약에 대한 더 많은 정보를 얻기 위해서는 약사에게 문의하십시오.

2. 문제를 피하십시오

약은 졸음, 구토, 출혈, 두통, 혹은 발진과 같은 부작용을 초래할 수 있습니다. 복용하는 약의 부작용에 대하여 문의하십시오. 담당 의사, 약사, 혹은 간호사와 상담하십시오.

약을 정리하십시오.

약을 빠지지 말고 드십시오.

약을 공유하지 마십시오.

어두운 곳에서 약을 드시지 마십시오.

3. 질문 하십시오

- 약 이름은 무엇입니까?
- 일반적인 이름의 약이 사용 가능합니까?
- 왜 이 약을 복용합니까?
- 언제 약을 복용해야 합니까?
- 빈 속에 아니면 음식과 같이 복용해야 합니까?
- 술과 같이 복용해도 안전합니까?
- 잊고 못 복용했으면 어떻게 해야 합니까?
- 얼마나 복용해야 합니까?
- 얼마나 오래 동안 복용해야 합니까?
- 어떤 문제들에 주의해야 합니까?

임신했거나 모유 수유중이면 약이나 보조제를 복용하기 전에 의료 전문가의 조언을 들으십시오. 담당 의사, 약사, 혹은 간호사와 상담하십시오. 기꺼이 그분들이 도와줄 겁니다.

알러지 목록 _____

의사 _____

전화 번호 _____

4. 귀하가 사용하는 약 목록을 보관하십시오

사용하는 것에 체크하십시오:

- 아스피린이나 다통증/두통/발열 약
- 알러지약
- 제산제
- 감기약
- 기침약
- 살빼는 약/보조제
- 변비약
- 수면제
- 비타민
- 미네랄
- 허브
- 그외 _____

이름: _____

처방약 목록

날짜	내 약 이름	얼마나 복용합니까	언제 복용합니까	무엇에 복용하는 약입니까	다시 약병을 채움
예	XXXX	1 정 400 밀리그램(mg)	식후 하루 3회	관절염	2

이 내용을 지갑이나 주머니에 보관하여 담당 의사, 약사, 혹은 간호사에게 보여 주십시오.

담당 의사, 약사, 혹은 간호사가 심각한 약 문제를 미식품의약국 (FDA) 1-800-FDA-1088로 신고하도록 하십시오.