

## ໃຊ້ໄວລາດູແລ

ສຳລັບຕົວທ່ານເອງ ... ສຳລັບຜູ້ທີ່ຕ້ອງການທ່ານ

ເອກະສານນີ້ຖືກພັດທະນາໂດຍ FDA ຊອງສຳນັກງານສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ (OWH) ແລະສະມາຄົມຮ້ານຂາຍຢາແຫ່ງຊາດ (NACDS)

### NACDS

National Association of Chain Drug Stores



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

ສຳນັກງານສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)

# ຢາຂອງຂ້ອຍ

## ໃຊ້ໄວລາດູແລ

ສຳລັບຕົວທ່ານເອງ ... ສຳລັບຜູ້ທີ່ຕ້ອງການທ່ານ

## ໃຊ້ຢາຢ່າງສະຫງວນ

ປະມານ 30% ແຖງ 50% ຂອງຜູ້ທີ່ໃຊ້ຢາບໍ່ໄດ້ນຳ ໃຊ້ໄວກມັນຕາມຄຳແນະນຳ ນີ້ເຮັດໃຫ້ມີການໄປຢ້ຽມຢາມທ່ານໜ້າຂັ້ນ ການໄປພັກຢູ່ໂຮງໝໍ, ຄຳຈ້າງທີ່ສູນເສຍໄປ, ແລະປ່ຽນໃບສັງແພດ ທັງໝົດນີ້ເຮັດໃຫ້ຊາວອາເມລິກາເສຍຫາຍຫຼາຍກວ່າ 100 ຕື້ໂດລາໃນແຕ່ລະປີ

ຜູ້ໃຫຍ່ມັກຈະເບິ່ງແຍງຢາທັງໝົດສຳລັບຄອບຄົວແລະຕົວເອງ ສະນັ້ນພວກເຮົາຕ້ອງອ່ານບ້າຍ, ຫລ ກລຽງບຸນຫາ, ຖາມຄຳຖາມແລະບັນທຶກໄວ້

### 1. ອ່ານບ້າຍກຳກັບ

ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະກິນຢາໃດໆ, ໃຫ້ອ່ານບ້າຍກຳກັບ ບ້າຍຊື່ຄວນສະແດງໃຫ້ເຫັນ:

**ລາຍຊື່ຂອງສ່ວນປະກອບ** - ຖ້າທ່ານຮູ້ວ່າທ່ານມີອາການແພ້ຕໍ່ສິ່ງໃດໃນຢາ, ຢາໃຊ້ມັນ ຂໍໃຫ້ທ່ານໝໍ ຫຼື ຮ້ານຂາຍຢາຂອງທ່ານໃຊ້ຢາຊະນິດອື່ນ

**ຄຳເຕືອນ** - ອ່ານສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຢ່າງລະມັດລະວັງ

**ວັນໝົດອາຍຸ** - ຢາໃຊ້ຢາຫວັງຈາກວັນທີ່ໃສ່ຂວດມັນອາດຈະບໍ່ເຮັດວຽກເຊັ່ນກັນ

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຢາຂອງທ່ານ ຖາມເພສັດຊະກອນຂອງທ່ານ

### 2. ບັນຫາ AVOID

ຢາສາມາດກົ່ວເກີດບັນຫາຫຼືຜົນຂ້າງຄຽງເຊັ່ນ: ນອນບໍ່ຫຼັບ, ຮາກ, ເລືອດອອກ, ເຈັບຫົວຫລືຜົນຄັນ ຖາມກ່ຽວກັບຜົນຂ້າງຄຽງຂອງຢາທີ່ທ່ານກຳລັງກິນ ລົມກັບທ່ານໝໍ, ເພສັດຊະກອນ, ຫຼື ພະຍາບານຂອງທ່ານ

ຈັດຢາຂອງທ່ານ

ຢາຂ້າມກິນຢາຂອງທ່ານ

ຢາແບ່ງປັນຢາ

ຢາກິນຢາໃນບ່ອນມືດ.

### 3. ຖາມຄໍາຖາມ

- ຊື່ຢາແມ່ນຫຍັງ?
- ມາຊາຍຫວ່າຍໄປບ?
- ເປັນຫຍັງຂ້ອຍຈຶ່ງກິນຢານີ້?
- ຂ້ອຍຄວນກິນຢາເມື່ອໃດ?
- ຂ້ອຍຄວນກິນຢາຕອນທ້ອງຫວ່າງຫລັກກິນພ້ອມກັບອາຫານບໍ?
- ມັນບອດໄພບໍ່ທີ່ຈະດື່ມເຫຼົ້າກັບມັນ?
- ຖ້າລົມກິນ, ຂ້ອຍຄວນເຮັດແນວໃດ?
- ຂ້ອຍຄວນກິນເທົ່າໃດ?
- ຂ້ອຍກິນດົນບາບໃດ?
- ຂ້ອຍຄວນເບິ່ງບັນຫາຫຍັງແດ່?

ຖ້າທ່ານກຳລັງຖືພາຫຼືກຳລັງລ້ຽງລູກ, ຂໍຄຳແນະນຳຈາກຜູ້ຊ່ວຍຊານດ້ານສຸຂະພາບກ່ອນທີ່ຈະກິນຢາຫຼືອາຫານເສີມ ລົມກັບທ່ານໝໍ, ເພສັດຊະກອນ, ຫຼືພະຍາບານຂອງທ່ານ ນາງ / ລາວຈະຍິນດີທີ່ຈະຊ່ວຍທ່ານ

ບອກລາຍການອາການແພ້ຕ່າງໆ \_\_\_\_\_

ທ່ານໝໍ \_\_\_\_\_

ເບີໂທລະສັບ \_\_\_\_\_

### 4. ເກັບຮັກສາບັນທຶກຂອງຢາທີ່ທ່ານໃຊ້

ໝາຍໃສ່ຫ້ອງທີ່ທ່ານໃຊ້:

- ຢາແອດສະໄລລິນຫຼືຢາແກບ້ວດ / ເຈັບຫົວ / ໄຂ້ອື່ນໆ
- ຢາແກ້ໄຂ້
- ຢາຕ້ານເຊື້ອ
- ຢາເຢັນ
- ຢາໄອ
- ເມັດ / ອາຫານເສີມ
- ຢາລະບາດ
- ຢານອນຫລັບ
- ວິຕາມິນ
- ແຮ່ທາດ
- ເປັນປະເພດຫຍ້າ
- ອື່ນໆ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ຊື່: \_\_\_\_\_

ບອກລາຍຊື່ຢາທີ່ທ່ານຕ້ອງການ

ວັນທີ	ຊື່ຢາຂອງຂ້າພະເຈົ້າ	ຂ້ອຍຕ້ອງມີຫຼາຍບາບໃດ	ເວລາຂ້ອຍກິນມັນ	ຂ້ອຍໃຊ້ຫຍັງເພື່ອ	ຕົວ
ຕົວຢ່າງ	XXXX	1 ເມັດ ຂະໜາດ 400 ມກ	3 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ຫຼັງອາຫານ	ພະຍາດຂ້ອຍ ກເສບ	2

ເກັບສົ່ງໃນໃນກະເປົາຂອງທ່ານຫລັກກະເປົາແລະສະແດງມັນໃຫ້ກັບຜູ້ຊ່ວຍ, ນັກວິຊາການ, ຫຼືໃນປະເທດຂອງທ່ານ. ໃຫ້ທ່ານ ໝໍ, ແພດການຢາຫຼືພະຍາບານຂອງທ່ານລາຍງານບັນຫາກ່ຽວກັບຢາທີ່ເຮົາຍ່ອຍແຈ້ງຕໍ່ FDA ທີ່ 1-800-FDA-1088

