अपनी TB की दवाई लेना जारी रखें

Keep taking your TB medicine

अपने डॉक्टर से दोबारा मिलने की तिथि याद रखें।

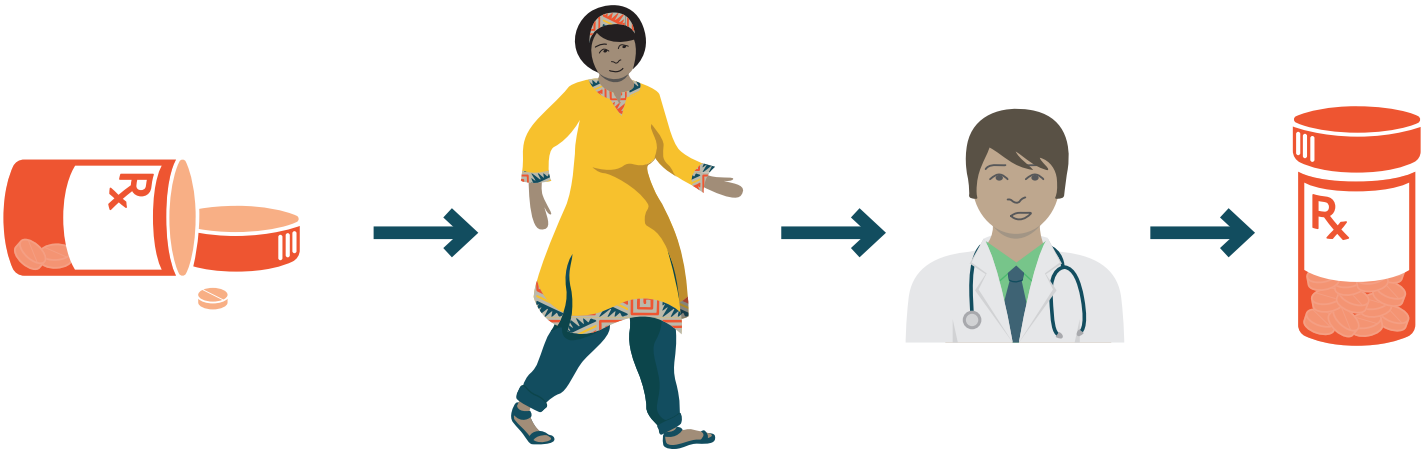
Remember your next doctor visit.

महीना Month							
दिन Day	रविवार Sunday	सोमवार Monday	मंगलवार Tuesday	बुधवार Wednesday	बृहस्पतिवार Thursday	शुक्रवार Friday	शनिवार Saturday
दिनांक Date							

सुबह Morning | दोपहर Afternoon | रात Night

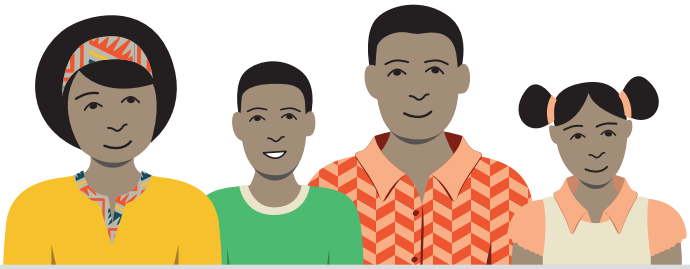
दोबारा मिलने पर आपको और दवाईयाँ मिलेंगी।

You will get more medicine at your next visit.



अपनी TB की दवाई लेकर आप TB की बीमारी से बचाव कर सकते हैं, और अपने परिवार को स्वस्थ रख सकते हैं।

By taking your TB medicine, you can prevent TB disease and keep your family healthy!



हर बार अपनी TB की दवाई लें

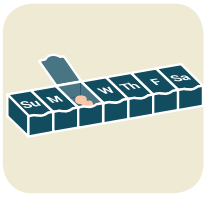
Take your TB medicine every time

इसे अपनी दिनचर्या बना लें

Make it part of your day

☐ **अपनी दवाई एक ही स्थान पर रखें, जैसे अपने बिस्तर के बगल में या सिंक के ऊपर।**
Keep your medicine in one place, like next to your bed or above the sink.

☐ **अपनी दवाई एक ही समय पर लें, जैसे अपने दाँत-मुँह साफ करने के बाद।**
Take your medicine at the same time, like when you brush your teeth.



☐ **दवाई की खुराकों का हिसाब रखने के लिए दवा-बॉक्स का उपयोग करें (पहली बार इसके लिए मदद लें)**
Use a pillbox to keep organized (ask for help the first time).

☐ **खुद के लिए नोट लिखें, और उसे रेफ्रिजरेटर के द्वार या स्नानघर के आइने पर लगाएं।**
Write yourself a note, and put it on the refrigerator door or bathroom mirror.

☐ **आप अपनी दवाई कितने दिनों तक ले चुके हैं उन पर निशान लगाने के लिए आप एक कैलेण्डर का उपयोग करें।**
Use a calendar to check off the days you have taken your medicine.

सहायता प्राप्त करें

Get support

☐ **याद दिलाने के लिए अपने परिवार के सदस्य या मित्र को पूछ सकते हैं।**
Ask a family member or friend to help you remember.

याद रखने के लिए आप क्या करते हैं?

What do you do to remember? _____

This material was developed by the Massachusetts Department of Public Health. Language: Hindi. December 2014.
For more information, visit www.mass.gov/dph/cdc/tb