

Patuloy na inumin ang iyong gamot sa TB

Keep taking your TB medicine



Tandaan ang iyong susunod na pagbisita sa doktor.

Remember your next doctor visit.

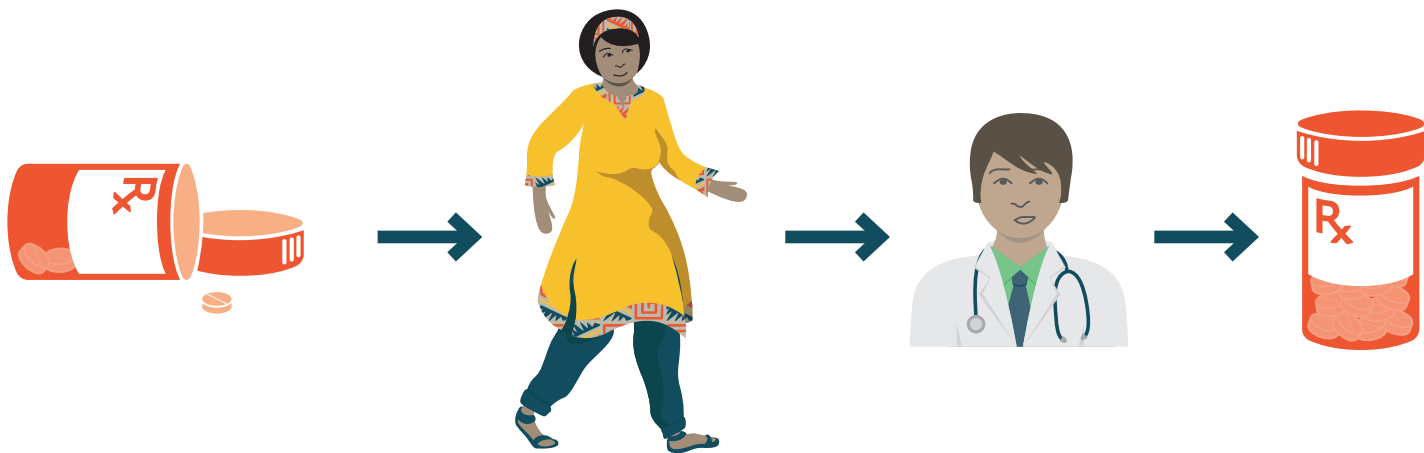
Buwan Month							
Araw Day	Li Linggo Sunday	Lu Lunes Monday	Ma Martes Tuesday	Mi Miyerkoles Wednesday	Hu Huwebes Thursday	Bi Biyernes Friday	Sa Sabado Saturday
Petsa Date							



Umaga Morning
Hapon Afternoon
Gabi Night

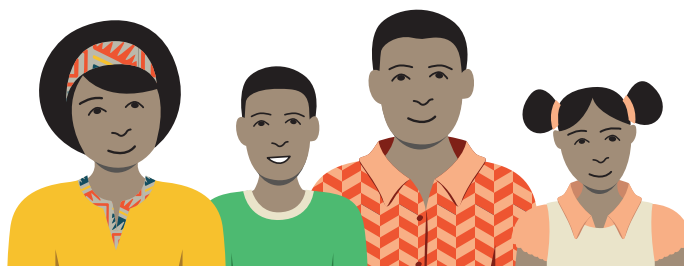
Tatanggap ka ng iba pang gamot sa iyong susunod na pagbisita.

You will get more medicine at your next visit.



Sa pag-inom ng iyong gamot sa TB, maaari mong pigilan ang sakit na TB at panatilihin ang iyong pamilya!

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



Laging inumin ang iyong gamot sa TB

Take your TB medicine every time

Gawin itong bahagi ng iyong araw

Make it part of your day



- ☐ **Itago ang iyong gamot sa iisang lugar, tulad ng sa tabi ng iyong higaaan o sa itaas ng lababo.**
Keep your medicine in one place, like next to your bed or above the sink.



- ☐ **Inumin ang iyong gamot sa oras ng magkakatulad, tulad ng kapag nasesepilyo ka ng ngipin.**
Take your medicine at the same time, like when you brush your teeth.



- ☐ **Gumamit ng kahon ng pildoras upang manatiling organisado (humingi ng tulong sa unang pagkakataon).**
Use a pillbox to keep organized (ask for help the first time).



- ☐ **Sumulat ng paalaala sa sarili, at ilagay ito sa pinto ng rephidora o salamin ng banyo.**
Write yourself a note, and put it on the refrigerator door or bathroom mirror.



- ☐ **Gumamit ng kalendaryo upang markahan ang mga araw na nakainom ka na ng iyong gamot.**
Use a calendar to check off the days you have taken your medicine.

Humingi ng suporta

Get support



- ☐ **Hilingin sa isang miyembro ng pamilya o kaibigan na tulungan kang makatanda.**
Ask a family member or friend to help you remember.

Ano ang ginagawa mo upang makatanda?

What do you do to remember? _____