



اپنی ٹی بی کی دوا لینا جاری رکھیں

Keep taking your TB medicine

اپنے ڈاکٹر سے اگلی ملاقات یاد رکھیں۔

Remember your next doctor visit.



رات
Night

سہ پہر
Afternoon

صبح
Morning

							مہینہ Month
ہفتہ Saturday	جمعہ Friday	جمعرات Thursday	بدھ Wednesday	منگل Tuesday	پیر Monday	اتوار Sunday	دن Day
							تاریخ Date

آپ کو ڈاکٹر سے اگلی ملاقات پر مزید دوا ملے گی۔

You will get more medicine at your next visit.



اپنی ٹی بی کی دوا لے کر آپ
ٹی بی کی بیماری کو روک
سکتے ہیں اور اپنے اہلخانہ
کو صحتمند رکھ سکتے ہیں!

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



اپنی ٹی بی کی دوا ہر مرتبہ لیں

Take your TB medicine every time

اسے اپنے دن کا حصہ بنا لیں

Make it part of your day

- اپنی دوا کو ایک ہی جگہ پر رکھیں، جیسے اپنے بیڈ کے قریب یا سینک کے اوپر۔
Keep your medicine in one place, like next to your bed or above the sink.



- اپنی دوا ایک مقررہ وقت پر لیں، جیسے آپ اپنے دانت برش کرتے ہیں۔
Take your medicine at the same time, like when you brush your teeth.



- منظم رہنے کے لیے گولیوں کا باکس استعمال کریں (پہلی ملاقات کے موقع پر اس بارے میں مدد مانگیں)۔
Use a pillbox to keep organized (ask for help the first time).



- اپنے لیے ایک نوٹ لکھیں اور اسے ریفریجریٹر کے دروازے یا باتھ روم کے آئینے پر چپکائیں۔
Write yourself a note, and put it on the refrigerator door or bathroom mirror.



- جن دنوں کے لیے آپ نے دوا کھا لی ہے، ان پر نشان لگانے کے لیے ایک کیلنڈر استعمال کریں۔
Use a calendar to check off the days you have taken your medicine.



مدد حاصل کریں

Get support

- اہلخانہ یا دوست احباب میں سے کسی کو کہیں کہ آپ کو یاد رکھنے میں مدد فراہم کرے۔
Ask a family member or friend to help you remember.



آپ یاد رکھنے کے لیے کیا کرتے ہیں؟

What do you do to remember?

