Rx ਪਛੇਤਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਛੇਤਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਬਾਰੇ

ਰੁਕੋ। ਬਸ ਹੁਣੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾ ਭਰਵਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਲਈ ਹੇਠਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਪਹਿਲਾਂ, ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਕਰੋ:

- ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਖ਼ੂਬ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ਖਰਾਬ ਗਲੇ ਲਈ: ਬਰਫ ਦੀਆਂ ਟੁਕੜੀਆਂ, ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਚੂਸਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸਪ੍ਰੇ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਰਾਰੇ ਕਰੋ।
- ਭਰੇ ਹੋਏ ਨੱਕ ਲਈ: ਲਵਣਦਾਰ ਨੈਸਲ ਸਪ੍ਰੇ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਪਸ ਵਰਤੋ।
- ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ: ਐਸਟਾਮੀਨੋਫੈਨ ਜਾਂ ਇਬੁਪ੍ਰੂਫਨ ਲਓ।
- ਹੋਰ: ____

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ _______ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਭਰਵਾ ਲਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਜੇਕਰ ਹਾਲਾਤ ਬਦ ਤੋਂ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਲਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣ। ਅਣਚਾਹੇ ਸਾਈਡ ਅਫੈਕਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਚੰਗੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹੋਰ ਵੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.choosingwiselycanada.org/antibiotics 'ਤੇ ਜਾਓ

Association Médicale Canadienne / Canadian Medical Association
Choosing Wisely Canada™
The College of Family Physicians of Canada / Le Collège des Médecins de Famille du Canada