



### ۱ - چرا این مهم است؟

در شرایط بحران ممکن است دسترسی به دارو محدود شود و بعثت استرس زمان مصرف فراموش شود. قطع برخی داروها (قلب، فشار، دیابت، اعصاب) می تواند باعث تشدید بیماری یا بستری شود.

### ۲ - پنج اقدام ضروری

لیست داروها را داخل کیف اضطراری بگذارید (نام دارو - مقدار - زمان مصرف)



برای یک ماه ذخیره دارو داشته باشید



زمان مصرف را حتی در بحران حفظ کنید



داروها را با دیگران عوض نکنید



از مصرف خودسرانه داروی آرام بخش پرهیز کنید



### ۳ - اگر برق قطع شد

انسولین را در خنک ترین محل خانه نگه دارید



از گرمای مستقیم دور باشد



از یخ زدگی جلوگیری شود



### ۴ - چه زمانی فوراً تماس بگیریم؟

داروی ضروری تمام شد



یک وعده مهم را فراموش کردید و حالتان بد شد



دچار تنگی نفس، درد قفسه سینه یا گیجی شدید



با پزشک یا خانواده تماس بگیرید



### ۵ - برای خانواده ها

لیست داروهای سالمند را داشته باشید



زمان مصرف را یادآوری کنید



داروهای آرام بخش را بدون مشورت افزایش ندهید



### ۶ - پیام آرام بخش

ادامه مصرف منظم داروها، مهم ترین کمک به بدن شما در شرایط سخت است.