

ຊື່ຢາ.....

ກິນຄັ້ງລະ.....ເມັດ

☐ ກ່ອນອາຫານ ກິນຄັ້ງລະ.....ເມັດ
ກ່ອນອາຫານ

☐ ເຊົ້າ ☐ ສວຍ ເຂົ້າ
ກ່ອນອາຫານ

☐ ທຸກ.....ຊົ່ວໂມງ ທຸກ.....ຊົ່ວໂມງ

ວັນລະ.....ຄັ້ງ

☐ ຫຼັງອາຫານ ວັນລະ.....ຄັ້ງ
ຫຼັງອາຫານ

☐ ແລງ ☐ ກ່ອນນອນ ແລງ
ກ່ອນນອນ

☐ ເມື່ອມີອາການ ເມື່ອມີອາການ

☐ ກ່ອນອາຫານເຊົ້າ - 1 ຊົ່ວໂມງ ກ່ອນອາຫານ ຄັ້ງ - 1 ຊົ່ວໂມງ

☐ ກິນຕິດຕໍ່ກັນຈົນໝົດ ກິນຕິດຕໍ່ກັນຈົນໝົດ

☐ ດື່ມນໍ້າຕາມຫຼາຍໆ ດື່ມນໍ້າຕາມຫຼາຍໆ

☐ ຫຼັງອາຫານທັນທີ ຫຼັງອາຫານທັນທີ

☐ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ງ່ວງນອນ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ງ່ວງນອນ

☐ ຫຍ້າກ່ອນກິນ ຫຍ້າກ່ອນກິນ

จัดทำโดย กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

ຊື່ຢາ.....
ກິນຄັ້ງລະ..... ຊ້ອນຊາ/ຊ້ອນໂຕະ/ມິນລີລິດ ວັນລະ.....ຄັ້ງ
ກິນຄັ້ງລະ..... ທ້ອນຊາ/ທ້ອນໂຕະ/ມິນລີລິດ ວັນລະ.....ຄັ້ງ

☐ ກ່ອນອາຫານ

☐ ຫຼັງອາຫານ

☐ ເຊົ້າ
ກ່ອນອາຫານ

☐ ສວຍ

☐ ແລງ

☐ ກ່ອນນອນ

☐ ທຸກ..... ຊົ່ວໂມງ
ທຸກ..... ຊົ່ວໂມງ

ກາງວັນ

☐ ເມື່ອມີອາການ
ເມື່ອມີອາການ

ເຢັນ

ກ່ອນນອນ

☐ ກ່ອນອາຫານເຊົ້າ - 1 ຊົ່ວໂມງ
ກ່ອນອາຫານ ຄຶງ - 1 ຊົ່ວໂມງ

☐ ຫຼັງອາຫານທັນທີ

ຫຼັງອາຫານທັນທີ

☐ ກິນຕິດຕໍ່ກັນຈົນໝົດ

☐ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ງ່າວນອນ

☐ ຜະສົມນໍ້າແລ້ວເກັບໄວ້ໄດ້ 7 ວັນ
ຜະສົມນໍ້າແລ້ວເກັບໄວ້ໄດ້ 7 ວັນ

☐ ສັບຂອດກ່ອນໃຊ້
ອາດເຮັດໃຫ້ງ່າວນອນ
ເຢັນ

ຈັດຫຼັກໂດຍ ກົມເກສັດກຣຸມ ສຳນັກອຸດົມໂຍ ກຸງເທພມຫານຄຣ

ຊື່ຢາ.....

☐ ຫຍອດຕາຂ້າງທີ່ມີອາການ

ຫຍອດຕາຂ້າງທີ່ມີອາການ

☐ ວັນລະ.....ຄັ້ງ

ວັນລະ.....ຄັ້ງ

☐ ເຊົ້າ

☐ ສວຍ

☐ ບ້າຍຕາຂ້າງທີ່ມີອາການ

ບ້າຍຕາຂ້າງທີ່ມີອາການ

☐ ທຸກ..... ຊົ່ວໂມງ

ທຸກ..... ຊົ່ວໂມງ

☐ ແລງ

☐ ກ່ອນນອນ

ເຂົ້າ

ກາງວັນ

ເຢັນ

ກ່ອນນອນ

ເປີດແລ້ວບໍ່ຄວນເກັບໄວ້ດົນເກີນ 1 ເດືອນ

ເປີດແລ້ວບໍ່ຄວນເກັບໄວ້ດົນເກີນ 1 ເດືອນ

ຫ້າມໃຊ້ຢາຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ

ຫ້າມໃຊ້ຢາຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ

ຈັດເຮັດໂດຍ ກົມເຮັດສັງຄົມ ສຳນັກອຸດົມສຸກ ກຸງເທພມຸກນກ

ຊື່ຢາ.....

ຫຍອດຫຼຸຂ້າງທີ່ມີອາການ

☐ ວັນລະ.....ຄັ້ງ ຫຍອດຫຼຸຂ້າງທີ່ມີອາການ ☐ ທຸກ..... ຊົ່ວໂມງ

ວັນລະ.....ຄັ້ງ

ທຸກ.....ຊົ່ວໂມງ

☐ ເຊົ້າ
ເຊົ້າ

☐ ສວຍ
ກາງວັນ

☐ ແລງ
ເຢັນ

☐ ກ່ອນນອນ
ກ່ອນນອນ

ເປີດແລ້ວບໍ່ຄວນເກັບໄວ້ດົນເກີນ 1 ເດືອນ

ເປີດແລ້ວບໍ່ຄວນເກັບໄວ້ດົນເກີນ 1 ເດືອນ

ຫ້າມໃຊ້ຢາຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ

ຫ້າມໃຊ້ຢາຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ

ຈັດເກັບໂດຍ ກົມເກັບສະຖານ ສຳນັກອຸດົມສຳພັນ ກຸງເທພມະຫານ

ຊື່ຢາ.....

ທາບໍລິເວນທີ່ມີອາການ

☐ ວັນລະ.....ຄັ້ງ ທາບໍລິເວນທີ່ມີອາການ ☐ ທຸກ..... ຊົ່ວໂມງ

☐ ເຊົ້າ ວັນລະ.....ຄັ້ງ ☐ ສວຍ ☐ ແລງ ☐ ກ່ອນນອນ
ເຂົ້າ ກ່ອນນອນ

ຢາໃຊ້ພາຍນອກ/ຫ້າມຮັບປະທານ

ຢາໃຊ້ກາຍນອກ/ຫ້າມຮັບປະທານ

ຊື່ຢາ.....

☐ ພົ່ນດັງ

ພົ່ນຈູມຸກ

☐ ພົ່ນສູດ (ທາງປາກ)

ພົ່ນສູດ (ທາງປາກ)

☐ ວັນລະ.....ຄັ້ງ

ວັນລະ.....ຄັ້ງ

☐ ທຸກ..... ຊົ່ວໂມງ

ທຸກ.....ຊົ່ວໂມງ

☐ ເຊົ້າ

ເຊົ້າ

☐ ສວຍ

ກາງວັນ

☐ ແລງ

ເຢັນ

☐ ກ່ອນນອນ

ກ່ອນນອນ

☐ ເມື່ອມີອາການ

ເມື່ອມີອາການ

☐ ສັ່ນກ່ອນໃຊ້

ເຢົ່າກ່ອນໃຊ້

☐ ບວນປາກຫຼັງໃຊ້ຢາ

ບໍ່ວຽນປາກຫຼັງໃຊ້ຢາ

ຈັດເຮັດໂດຍ ກົມເຮັດສັງຄົມ ສຳນັກຄຸ້ມຄອງ ກຸ່ມເຮັດສັງຄົມ ກຸ່ມເຮັດສັງຄົມ

ກິນຄັ້ງລະ.....ເມັດ
 ກິນຈຶ່ງລະ.....ເມັດ

ວັນລະ.....ຄັ້ງ
 ວັນທີ.....ຄັ້ງ

☐ **ก่อนอาหาร**

☐ ຫຼັງອາຫານ

ก่อนอาหาร

☐ เช้า

☐ สด

กลางวัน

☐ แฉง ☐ ก๋อนนอน
 เย็น , ก่อนนอน

☐ ທຸກ.....ຊົ່ງໂມງ
ທຸກ.....ຊົ່ງໂມງ

☐ ເມື່ອມີອາການ
ເຈັບອາການ

ຊື່ຢາ.....
ກົນຄັງລະ..... ຊ້ອນຊາ/ຊ້ອນໄຕະ/ມົນລີວິດ
ວັນລະ..... ຄັງ ກິນຄັງລະ..... ຂ້ອນໜາ/ຂ້ອນໄຕະ/ມົນລີວິດ
ວັນລະ..... ຄັງ ວັນລະ..... ຄັງ

☐ ກ່ອນອາຫານ

☐ ຫຼັງອາຫານ

☐ ເຊົ້າ ກ່ອນອາຫານ

☐ ສວຍ

☐ ແລງ

☐ ກ່ອນນອນ

☐ ທຸກ..... ຊົ່ວໂມງ ເຂົ້າ ກ່ອນອາຫານ ກ່ອນນອນ ທຸກ..... ຊົ່ວໂມງ

☐ ເມື່ອມີອາການ ເມື່ອມີອາການ

ຈັດຫຼັກໂດຍ ກົມເຮັດສັກກຣມ ສຳນັກອຸດົມໂຍ ກຸງເທພມຫານຄຣ

คำแนะนำเพิ่มเติม

☐ ก่อนอาหาร - 1 ชั่วโมง

ก่อนอาหาร ครึ่ง - 1 ชั่วโมง

☐ หลังอาหารทันที

หลังอาหารทันที

☐ ดื่มน้ำตามมากๆ

ดื่มน้ำตามมากๆ

☐ อาจทำให้ระคายเคือง

อาจทำให้ระคายเคือง

☐ รับประทานแล้วได้ 7 วัน

รับประทานแล้วได้ 7 วัน

☐ กินติดต่อกันจนหมด

กินติดต่อกันจนหมด

☐ รับประทานก่อน

รับประทานก่อน

☐ รับประทานก่อน

รับประทานก่อน