

Pirms lietojiet zāles...

PĀRZINIET
savas zāles un
izveidojiet sarakstu.

PĀRBAUDIET
vai lietojiet pareizās
zāles, pareizajā veidā.

JAUTĀJIET
savam veselības
aprūpes speciālistam,
ja neesiet pārliecināts.



Ko iekļauj mans zāļu saraksts?

“Mans zāļu saraksts” iekļauj visas zāles un uztura bagātinātājus, ko lietojat.

Kāpēc man šo zāļu sarakstu vajadzētu izmantot?

Zāļu saraksta regulāra atjaunošana un uzturēšana var palīdzēt Jums labāk pārzināt savas zāles. Tas Jums var noderēt sarunā ar veselības aprūpes speciālistu.

Kā man izveidot zāļu sarakstu?

Novietojiet visas savas zāles un uztura bagātinātājus sev priekšā un izveidojiet sarakstu. Pārliecinieties, ka tajā iekļautas visas receptu, bezreceptu, augu izcelsmes zāles un uztura bagātinātāji.

Kā lietot zāļu sarakstu?

Regulāri atjaunojiet un uzturiet savu zāļu sarakstu. Ņemiet to līdzi, kad dodaties uz aptieku vai pie jebkura veselības aprūpes speciālista. Jums var būt noderīgi glabāt šī saraksta fotoattēlu savā mobilajā tālrunī.

Veidlapa pieejama:

www.spkc.gov.lv

Informācija
cilvēkiem, kuri
lieto zāles un
uztura
bagātinātājus

Mans zāļu saraksts



PĀRZINIET



PĀRBAUDIET



JAUTĀJIET

Aptiekas nosaukums

Ģimenes ārsta vārds,
uzvārds

Kontaktpersonas vārds
un uzvārds ārkārtas
situācijās

**Datums, kad
aizpildīju šo
veidlapu**

Avots: www.hse.ie/safermeds