



بطاقات للتذكير بالدواء

Medicines Reminder Cards Arabic/English



HEART OF POSITIVE AGEING

1. I need to stay at home until the nurse comes to visit for my tablets or call 1300 131 089
2. Take my tablets from my medicines pack for the right day at the right times
3. I take my tablets with breakfast
4. Take my tablets before breakfast
5. On _____ take my weekly tablet for healthy bones ½ an hour before breakfast and stay upright
6. I need to take my tablets at midday
7. I need to take my tablets at lunchtime
8. I need to take my tablets one hour before lunch
9. Take my tablets at 6pm
10. Take my tablets at evening meal time
11. Take my tablets at bedtime
12. Remember to take my tablets at 9pm
13. Apply cream to _____ as shown to me
14. Take my antibiotics at _____ to treat my infection
15. I need to eat a snack before going to bed
16. Put _____ eye drops into my left/right eye
17. Put my eye drops in both eyes at _____
18. Put cream on my dry skin after bathing
19. Check my blood sugar before taking insulin _____
20. I use my inhaler at _____
21. I should take my _____ if I have pain and then wait 4 – 6 hours before taking more

أنا في حاجة إلى البقاء
في المنزل حتى تأتي
الممرضة للزيارة بالنسبة
للأقراص التي أتناولها

أو الإتصال هاتفياً لرقم

1300 131 089



التحقق من اليوم من ايام
الأسبوع بمراجعة التقويم،
أو الصحيفة أو أحد أفراد
العائلة.

أقوم بتناول أقرصي من
علبة الأدوية لليوم الصحيح
وفي الأوقات الصحيحة.



أقوم بتناول أقراصى مع وجبة الإفطار



أقوم بتناول اقراصى قبل أن أتناول
وجبة الإفطار



في يوم _____ أقوم بتناول قرصي
الأسبوعي لصحة العظام نصف ساعة قبل وجبة الإفطار
وابقى في وضع منتصب



نصف ساعة



أنا أحتاج أن أتناول أقراصى في منتصف النهار



أنا أحتاج أن أتناول أقراصى في وقت الغداء



أنا أحتاج أن أتناول أقراصى ساعة واحدة قبل أن أتناول وجبة الغداء



أقوم بتناول
أقراصى في
الساعة 6 مساءً



أقوم بتناول أقراصى في وقت وجبة المساء



أقوم بتناول أقراصى عندما أذهب إلى الفراش



أحتاج أن أتذكر
لتناول أقراصى
في الساعة 9 ليلاً



أقوم بوضع المرهم (كريم) على

كما عرض لي



أقوم بتناول المضادات الحيوية في

لمعالجة الإلتهاب



أنا أحتاج لتناول
وجبة خفيفة قبل
أن أذهب إلى السرير



أقوم بوضع

قطرات العين في
عيني اليسرى/اليمنى



أقوم بوضع قطرات العين في كلتا العينين في



أقوم بوضع المرهم (كريم) على بشرتي الجافة بعد أن استحم



أقوم بالتحقق من
السُّكَّر في دمِّي قبل أن
أخذ الانسولين



أنا أستخدم جهاز الاستنشاق الخاص بي في



ينبغي أن أخذ

إذا كانت لدي الأم
ومن ثم أنتظر
4 إلى 6 ساعات قبل
أن أخذ المزيد





How to contact us:

Arabic telephone interpreter service:

1300 131 089

1300 22 11 22

boltonclarke.com.au

Bolton Clarke is the brand name for a group of companies being RSL Care RDNS Limited ACN 010 488 454, Royal District Nursing Service Limited ACN 052 188 717 and RDNS HomeCare Limited ACN 152 43 152.