

सुरक्षित, तीक्ष्ण तथा स्वस्थ: तपाईंको नयाँ घरमा सफलताको कुञ्जी

औषधिमुलो तथा घरेलु औषधिहरू - 4

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home Medications and Home Remedies – 4

NEPALI

<p>“पुरानो या एक्सपायर भएको औषधि नचलाउनुहोस् । बोतलमा मिति हेर्नुहोस् । यसमा महिना /दिन/वर्ष देखिनेछ । यदि उक्त मिति सकिएको भए, औषधिलाई फोहरमा फ्याँकिदिनुहोस् ।”</p>	<p>Do not use medicine that is old or expired. Look at the date on the bottle. It will show a Month/Day/Year. If today is after that date, throw the medicine in the garbage.</p>
<p>यदि ओभर दि काउन्टर औषधि या घरेलु औषधिले तपाईंलाई केही निको गरेन भने, डाक्टरकोमा जान नभुल्नुहोला ।</p> <p>यदि तपाईंलाई लामो समयसम्म औषधि लिनुपर्ने भए, थप औषधि तपाईंले फार्मसिमा गएर ल्याउनुपर्छ । यसलाई रिफिल भनिन्छ ।</p>	<p>If over-the-counter medicines or your home remedies do not make you feel better, be sure to go see the doctor.</p> <p>If you have to take medicine during a longer period of time, you will need to go to the pharmacy and get more. This is called a refill.</p>
<p>तपाईंले आफ्नो डाक्टरको कार्यालयमा फोन गरेर, रिफिल प्रेस्कृप्शनका साथ फार्मसिमा खबर गरिदिनु भन्न सक्नुहुन्छ । त्यसपछि तपाईं सोझै फार्मसिमा गएर औषधि ल्याउन सक्नुहुन्छ । फार्मसिमा आफ्नो बिमा कार्ड सधैं ल्याउन नभुल्नुहोला ।</p>	<p>You can <i>call</i> your doctor's office, and ask them to call the pharmacy with your refill prescription. You can then go <i>directly</i> to the pharmacy to pick it up. Be sure to always bring your insurance card to the pharmacy.</p>
<p>कहिलेकाहिँ औषधि खर्च तपाईंको सरकारी अथवा जागिरको स्वास्थ्य बिमाबाट तिरिनेछ । अन्य बेला तपाईंले औषधि खर्च आफ्नै पैसाले तिर्नुपर्ने हुन्छ ।</p>	<p>Sometimes medicines are paid for by your government health insurance card or your work health insurance. There will be other times when you have to pay for medicine with your own money.</p>