



ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

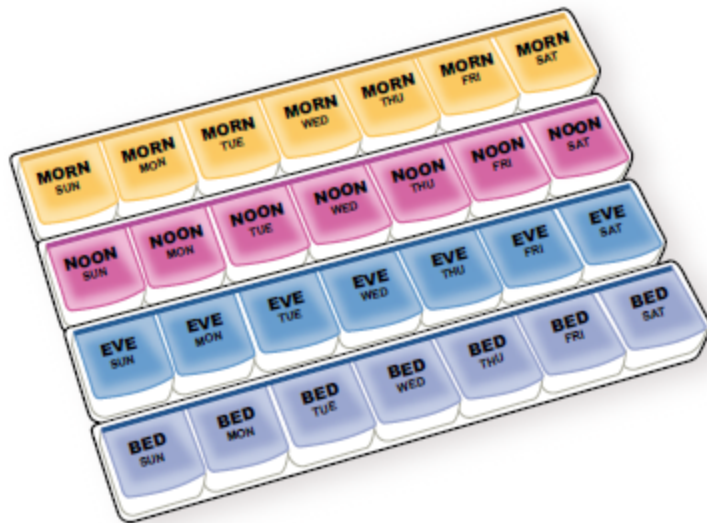
# ਇੱਕ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ (ਗੋਲੀਆਂ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ) ਕਿਵੇਂ ਭਰਨਾ ਹੈ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭਰਨਾ ਹੈ।

## ਇੱਕ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਕੀ ਹੈ?

ਗੋਲੀ ਦਾ ਡੱਬਾ ਇੱਕ ਕੰਟੇਨਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਪਿੱਲ ਕੰਟੇਨਰ ਜਾਂ ਪਿੱਲ ਕੇਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੱਖਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਗੋਲੀ ਦੇ ਡੱਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਗੁਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਕਈ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ (ਚਿੱਤਰ 1 ਅਤੇ 2 ਦੇਖੋ)। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬਾਕਸ ਕੋਲ ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ 4 ਤੱਕ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।



ਚਿੱਤਰ 1. ਇੱਕ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ



## ਚਿੱਤਰ 2. ਇੱਕ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇੱਕੋ ਰੰਗ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਗੋਲੀ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਸਥਾਈ ਦਵਾਈ (ਉਹ ਦਵਾਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸ਼ਡਿਊਲ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ) ਰੱਖੋ।

ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਗੋਲੀ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਓਰਲ (ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ) ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ (ਕੀਮੋ) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਮੌਖਿਕ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਦਵਾਈਆਂ ਉਸੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਈਆਂ ਸਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੋਲੀ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ। ਮੌਖਿਕ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੀ ਆਰ ਐਨ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ (ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ), ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਮਤਲੀ (ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ) ਲਈ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪੀ ਆਰ ਐਨ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕਿਸ ਦਿਨ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੁਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅੱਗੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਲਿਖੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸੇ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਲਓ, ਪਰ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਲਓ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਦਵਾਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਲੈਣਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅੱਗੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਲਿਖੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਬੋਤਲਾਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

**ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਨਾ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ।** ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਭਰੋ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਉਸੇ ਦਿਨ, ਜਾਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਭਰਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਭਰੋ ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਖੜ੍ਹੀ ਦਵਾਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

**ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਠੀਏ, ਪੈਰੀਫਿਰਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੋਣ।

# ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ



Please visit [www.mskcc.org/pa/cancer-care/patient-education/video/how-fill-pill-box](http://www.mskcc.org/pa/cancer-care/patient-education/video/how-fill-pill-box) to watch this video.

ਆਪਣੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਸਾਫ਼, ਸਮਤਲ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ।
- ਜਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਿਸਚਿਤ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ।
- ਇੱਕ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ (ਵਰਤੇ ਕੇ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ) ਤੌਲੀਆ।
- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ, ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ।

## ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਗੜੋ, ਫਿਰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ। ਨਲ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਢੱਕੋ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਗੜੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸੁੱਕ ਨਾ ਜਾਣ।

## ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕੋ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਤਲਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

## ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਭਰੋ

ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈ ਸੂਚੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਅਗਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਲੀ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।

ਹਰੇਕ ਦਵਾਈ ਲਈ:

1. ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
2. ਗੋਲੀ ਦੀ ਬੋਤਲ/ਬੋਤਲਾਂ ਉੱਤੇ ਦਰਜ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਕਰਿਆ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੋਲੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 2.5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (mg) ਖੁਰਾਕ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ 1 (0.5 mg) ਗੋਲੀ ਅਤੇ 2 (1 mg) ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
4. ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈ ਸੂਚੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਕਦੋਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
5. ਦਵਾਈ ਦੀ 1 ਖੁਰਾਕ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਖਾਨੇ/ਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:
  - ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਈ, ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ ਸਵੇਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ 1 ਖੁਰਾਕ ਪਾਓ।
  - ਹਰ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਈ, ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ ਸਵੇਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ 1 ਖੁਰਾਕ ਪਾਓ। ਫਿਰ ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕ ਪਾਓ।
6. ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਕਲੀਨਿਕ ਫੇਰੀ ਤੱਕ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋ।
7. ਗੋਲੀ ਦੀ ਬੋਤਲ 'ਤੇ ਕੈਪ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਗਾਓ। ਇੱਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਵਾਪਸ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਦਵਾਈ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਗੋਲੀ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ ਭਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰੇਕ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੀ ਬਚੀ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ 5 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ, ਦਵਾਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

# ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਭਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਥਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜੇ ਇਹ ਗਿੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣਗੀਆਂ। ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਆਪਣੇ ਪਿੱਲ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇੱਕ ਠੰਡੀ, ਸੁੱਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਾ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕਾਂ 'ਤੇ ਲਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ  
"bXNrLW5vZGUtbGluazogMTg4ODU0\*\*\*] ਪੜ੍ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵਰਚੁਅਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) 'ਤੇ ਜਾਓ।

How To Fill a Pill Box - Last updated on October 17, 2025

ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸਲੋਨ ਕੇਟਰਿੰਗ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ

ਪਿਛਲੇ ਅਪਡੇਟ ਦੀ ਮਿਤੀ

ਅਕਤੂਬਰ ਅਕਤੂਬਰ 17, 2025

Learn about our [Health Information Policy](#).