Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home
Medications and Home Remedies - 2

BHUTANESE

རེ་ཚོ་སྐབས་ ཞམ་ལི་གི་རྒྱང་འཚོ་འབད་སར་སོང་ཞིན་ལས་ རྒྱང་འཚོའི་སྨན་ཡིག་ལེན་རོ་ཡོད་པ་མས། སྨན་ཡིག་འདི་ཁྱོད་ལུ་ཡོད་པའི་ནད་གཞི་དྲག་ཆེའི་སྨན་ཨིན། ཁྱོད་རང་རྒྱང་འཚོ་འབད་སར་འགྱོ་བའི་སྐབས་ གཞན་སྨན་གཅི་རང་བཟའཕ་ཨིན་ན་དང་ཁྱིམ་གྱི་བཅོས་ཐབས་གཅ་རལེགས་ཤོས་སྒྲ་རྒྱང་འཚོ་ལུ་ཁ་ གསལ་ཏེ་ཁྱོ་པས་མ་ཚད་ སྨན་ཡིག་ཚུ་ཡང་ཀྱིག་ཀྱི་སྒྲ་འབག་དགོ། །	Other times, Mrs. Li has gone to the doctor’s office and been given a prescription by the doctor. A prescription is for medicine that will treat a specific problem you have. Make sure you tell your doctor about all the medicines or cures you are taking, including other prescriptions and home remedies.
སྨན་ལ་ལུ་ཅིག་ རྒྱང་འཚོའི་སྨན་ཡིག་ཡོད་པ་ཅིན་ཀྱུར་མ་ཅིག་འཐོབ་ཨིན། རྒྱང་འཚོ་འཕྱད་པའི་ཤུལ་ལས་ སྨན་ཡིག་འདི་སྨན་བཅོངས་སར་ལུ་ཁྱོད་རའི་ཉེན་བཅོལ་ཤོག་བྱང་གིས་ སྨན་ཉོ་བཏུབ་ཨིན། རེ་ཚོ་སྐབས་ སྨན་གྱི་རིན་གཅ་སྒྲོད་དགོས་པ་དང་ རེ་ཚོ་སྐབས་སྨན་རིན་ཕྱེད་ཀ་སྒྲོད་དགོས་ཨིན་ འདི་ཚུ་གཅ་ཁྱོད་རའི་ཉེན་བཅོལ་ཤོག་བྱང་ལྟར་པ་གཅན་ཨིན་མི་དང་འཁྲིལཕ་ཨིན། །	Some medicines you can only get with a prescription from your doctor. When you leave the doctor’s office, you take the prescription to the pharmacy with your insurance card to get the medicine. Depending on what kind of insurance you have, you may have to pay part of the cost for each prescription.
ཁྱོད་རལུ་སྨན་སྒྲོད་མི་རྒྱང་འཚོ་དང་ སྨན་སྒྲོར་མཁས་པ་ཀྱི་བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འདི་གཅ་ནི་བ་ཁག་ཆེཏོག་ཏོ་ཨིན་ གཅ་རེམ་ཅིག་སྒྲ་ཁྱོད་ཀྱི་བཀོད་རྒྱ་འདི་ཚུ་ ཅ་མ་གོ་བ་ཅིན་ ཁོང་ལུ་ལོག་ཅི་རང་ཡིན་ནི་དང་ ཡང་ཅིན་སྐད་བསྒྱར་ཅིག་དགོ་པས་ཟེར་ཞུ་དགོ་ །སྨན་དེ་ཚུ་ཁོང་གི་བྱིན་མི་ཀྱངས་ཁ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དུས་ཚོད་ཁར་ཀྱིག་ཀྱི་སྒྲ་མ་ཆད་པར་འཕྲོ་མཐུད་དེ་འབད་ ཉིན་གྲངས་མ་ཚད་ཚུན་ཚོད་རང་བཟའ་དགོ་ །སྨན་དེ་ཚུ་ནམ་མ་འབད་རྒྱང་རང་སོའི་ཐ་ཚད་དང་ཆར་ནས་འདི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་བགོ་བཤད་བཀྲོན་ ནི་མི་འོང་ སྨན་ཡིག་ཡོད་མི་འདི་ཚུ་ནད་པོ་མ་རྒྱངས་ཁ་ཅིག་གིས་རང་བཟའ་དགོ། །	It is extremely important that you follow the instructions given to you by your doctor and the pharmacist who gives you the medicine. If you do not understand the instructions, ask for them to be repeated, or request an interpreter. Take the exact *amount* of medicine that they tell you. Take it at the time of day they tell you. And *continue taking* the medicine for the number of days or weeks they tell you. Never *share* medicine with family or friends. A prescription medicine should only be taken by the patient it is for.
ཁ་དེམ་ཅིག་སྒྲ་ཁྱོད་ལུ་སྨན་ཀྱིས་ཁོད་པ་འབྱུང་ནི་དང་ མ་འགྱོད་པ་ཅིན་ སྨན་བཟའ་ནི་འདི་མཚམས་འཛིག་འབད་དེ་ དོ་འགྱོ་ལས་རང་རྒྱང་འཚོ་ལུ་ཞུ་དགོ། །དཔེར་ན་ སྨན་བཟའ་ཞིན་ལས་ཁྱོད་ལུ་དབུགས་ཁ་ཏོང་ལེན་ཀྱི་དཀའ་རལ་ བྱང་ཁོག་ན་ནི་ སྒྲ་ཇོ་ཕོན་ནི་དང་ཕོཕ་ན་ནི་ཀྱི་དཀའ་རལ་རེ་འགཕོན་པ་ཅིན་ འདི་གི་ཁྱོད་ལུ་མི་འགྲོད་དོད་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཁྱོད་རའི་རྒྱང་འཚོ་ལུ་དེ་འགྲོ་ལས་རང་ཞུ་དགོ། །	If you have a bad reaction to a medicine, if it makes you feel worse or you have an *allergic reaction*, stop taking the medicine and tell your doctor immediately. For example, if taking the medicine gives you breathing problems, chest pains, a rash, or stomach problems, this might be an allergic reaction and you should talk to your doctor immediately.

Text is from 'Safe, Smart and Healthy: Keys to Success in Your New Home' created by the Ohio Department of Job and Family Services - Refugee Services Section. This handout has been funded in whole or in part with Federal funds from the National Library of Medicine, National Institutes of Health, Department of Health and Human Services, under Blanket Purchase Agreement No. HHSN276201400002B.