



Tej tshuaj yeej yog siv los pab kom koj xis nyob dua qub. Txhua yam hais tom qab no yeej yog tshuaj: tshuaj uas kws kho mob sau ntawv yuav, tshuaj qab los (vitamins), tshuaj nroj ntsuab, los tej yam tshuaj es koj cia li yuav koj tom khw muag tshuaj. Tej thaum yog koj siv ib yam tshuaj xwb los ntau yam tshuaj sib xyaws ua ke yuav ua rau koj qaug tsaug zog, ua voj ua viag, los dias taub hau. Cov teeb meem no yuav ua rau koj sawv tsis tus los sis mus tsis tau kev ncaj.

Nqis Tes Ua Kiag:

- Tham nrog koj tus kws tshuaj thiab kws kho mob txog koj cov tshuaj thiab tej yam kev phiv thaum siv cov tshuaj ntawv. Qhia txog koj lub haum phiaj uas koj tsis xav ntog.

Plaub Yam Tshuaj Los Ntau Tshaj

- Thaum koj siv plaub yam tshuaj los tshaj ntawv koj yuav muaj caij ntau uas yuav phiv tshuaj.
- Plaub yam tshuaj yeej zoo li tsis ntau thaum yus suav cov tshuaj uas kws kho mob sau ntawv yuav, tej yam tshuaj es yus cia li yuav yus tom khw muag tshuaj, tshuaj qab los (vitamins), thiab tshuaj nroj ntsuab.

Nqis Tes Ua Kiag:

- Sau tag nrog koj cov tshuaj koj siv rau ib daim ntawv, thaum twg siv ib yam tshuaj tshiab, los ho tseg ib yam tshuaj tsis siv lawm, los yog ho siv tsawg los ntau dua lawm, muab sau tib si ntxiv rau daim ntawv ntawv.
- Nqa daim ntawv qhia cov tshuaj koj noj nrog koj lub hnab rau nyiaj.
- Tham nrog koj tus kws tshuaj thiab kws kho mob txog koj daim ntawv uas qhia cov tshuaj koj siv.

Tej Yam Tshuaj es Yus Yuav Yus (Over-the-Counter)

- Tej yam tshuaj es yus yuav yus yog zoo li av pi lees (aspirin), tshuaj kho plab, tshuaj pab kaub thuas, tshuaj pab kom txhob mob, tshuaj qab los (vitamins), thiab tshuaj nroj ntsuab.
- Tej zaum tej yam tshuaj no kuj yuav mus xyaw koj cov tshuaj uas kws kho mob muab thiab ua rau koj qaug.

Nqis Tes Ua Kiag:

- Sau cov tshuaj es yus yuav yus (over-the-counter) no rau koj daim ntawv uas qhia cov tshuaj koj siv.
- Tham nrog koj tus kws tshuaj thiab kws kho mob txog tej yam kev phiv tshuaj thaum siv koj cov tshuaj ua ke.



Page 2

Cov Tshuaj Pab Ntshav Siab (High Blood Pressure)

- Qee lub caij, tej yam tshuaj no yuav ua rau koj ua voj ua viag, los dias taub hau.
- Yog koj ua voj ua viag, los dias taub hau:
 - Yog koj zaum es xav sawv, maj mam sawv.
 - Thaum sawv saum txaj los, cia koj ob txhais ceg dai ntawm npoo txaj me ntsis mam sawv ntsug.

Nqis Tes Ua Kiag:

- Sau txog tej kev phiv tshuaj los lwm yam teeb meem thaum siv cov tshuaj ntshav siab thiab qhia rau tus kws tshuaj thiab kws kho mob.

Cawv thiab Tshuaj

- Cawv yuav ua tau kom koj ua voj ua viag, los dias taub hau.
- Cawv yuav mus sib tov tau xyaw koj cov tshuaj.
- Cawv kuj yuav ua tau kom koj cov tshuaj tsis ua hauj lwm zoo los kom muaj lwm yam teeb meem.

Nqis Tes Ua Kiag:

- Yog koj haus cawv, thov koj tus kws tshuaj thiab kws kho mob qhia rau koj txog saib cawv mus tov xyaw rau koj cov tshuaj yuav zoo li cas, thiab saib koj puas yuav tsum tsis txhob haus cawv.