Instructions on Using Oral Contraceptive Pills

උපත් පාලන ගිලින පෙති පාවිච්චිය සඳහා උපදෙස්

கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகளைப் பாவிப்பதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்

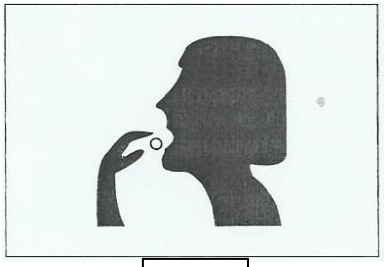

Fig 1

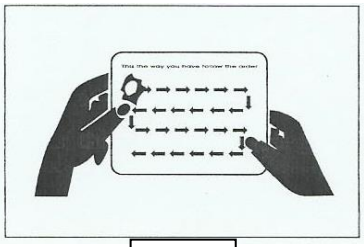

Fig 2

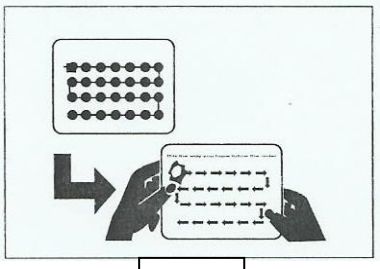

Fig 3

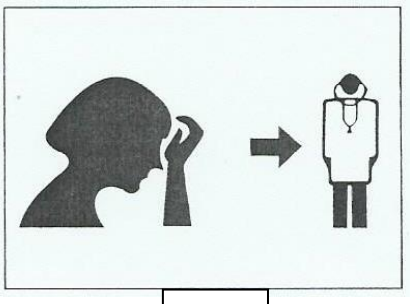

Fig 4

- The packet contains 21 white and 7 brown pills.
- Start taking a white pill within the first 5 days of the menstrual period. (Fig 1).
- Start taking pills from the top of the pack and follow the arrows (Fig 2).
- Take one pill daily after dinner. Continue taking the pills at the same time every day.
- Take all the pills in the pack without fail.
- When you have finished using the last pill in the pack, start on a new pill packet the next day (Fig 3).
- Your next monthly bleeding usually occurs when you are using the last few brown pills on the packet.
- Even if you do not get the monthly bleed, start on the next pack and continue taking the pills without a break.
- If you have any doubts about using the tablets or have any other problem, immediately contact your Public Health Midwife, Medical Officer of Health (MOH) or your Family Physician.
- If you forget to take the pill for one or two days take one pill immediately and continue taking the pill regularly at night. If you miss pills for more than 2 days, please get advice from your Public Health Midwife or MOH.

Warning: Keep medicines away from children

පැකට්ටුවේ සුදු පෙති 21ක් සහ දුඹුරු පෙති 7ක් අඩංගු වේ.

ඔසප් වීම ආරම්භ වී පළමු දින 5 ඇතුළත සුදු පැහැති පෙත්තක් ගැනීම ආරම්භ කරන්න (රූපය 1).

ඇසුරුමේ මුදුනේ සිට පෙති ගැනීම ආරම්භ කර ඊතල දිශාව අනුගමනය කරන්න (රූපය 2).

රාත්‍රී ආහාරයෙන් පසු දිනපතා පෙති එකක් ගන්න. සෑම දිනකම එකම වේලාවක පෙති ගැනීම සිදු කරන්න.
ඇසුරුමේ ඇති සියලුම පෙති නොවරදවාම ගන්න.

ඔබ ඇසුරුමේ ඇති අවසන් පෙත්ත භාවිතා කර අවසන් වූ පසු, ඊළඟ දවසේ නව ඇසුරුමකින් ආරම්භ කරන්න (රූපය 3).

ඔබේ මීළඟ මාසික රුධිර වහනය සාමාන්‍යයෙන් සිදුවන්නේ ඔබ පැකට්ටුවේ ඇති අවසන් දුඹුරු පෙති කිහිපය භාවිතා කරන විටය.

ඔබට මාසික රුධිර වහනය සිදු නොවුණත්, ඊළඟ ඇසුරුම ආරම්භ කරන්න. නොකඩවා පෙති ගැනීම දිගටම කරගෙන යන්න.

ඔබට පෙති භාවිතය පිළිබඳව කිසියම් සැකයක් ඇත්නම් හෝ වෙනත් කිසියම් ගැටලුවක් ඇත්නම්, වහාම ඔබේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිතුමා /තුමිය හෝ ඔබේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා අමතන්න.

ඔබට දින එකක් හෝ දෙකක් පෙත්තක් ගැනීමට අමතක වුවහොත් වහාම එක් පෙත්තක් ගෙන, රාත්‍රියේදී පෙත්ත නිසි පරිදි ගන්න. ඔබට දින 2කට වඩා පෙති මග හැරී ඇත්නම්, කරුණාකර ඔබේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය හෝ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිතුමා /තුමිය වෙතින් උපදෙස් ලබා ගන්න.

අවවාදයයි: ඖෂධ දරුවන්ගෙන් ඈත් කර තබන්න.

ஒரு பைக்கற்றில் ஓமோன் அடங்கிய 21 வெள்ளைநிறக் குளிசைகளும் 7 இரும்புச்சத்து அடங்கிய மண்ணிறக் குளிசைகளும் உள்ளன.

மாதவிடாய் தொடங்கிய முதல் 5 நாட்களுக்குள் ஒரு வெள்ளைநிறக் குளிசையை அருந்தத் தொடங்குங்கள். (உரு 1)

பைக்கற்றின் மேல்வரியிலுள்ள தொட்டுணரக்கூடிய அம்புக்குறி காட்டும் இடத்திலிருந்து குளிசைகளை அருந்த ஆரம்பித்து குறித்துக் காட்டப்பட்டுள்ள அம்புக்குறியின் வழியாக தொடர்ந்து அருந்துங்கள். (உரு 2)

தினமும் இரவு உணவின் பின்னர் ஒரு குளிசை வீதம் அருந்துங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் நேரம் தவறாமல் ஒரே நேரத்திற்கே குளிசைகளை அருந்துங்கள்.

பைக்கற்றிலுள்ள அனைத்துக் குளிசைகளையும் தவறாமல் அருந்துங்கள்.

ஒரு பைக்கற்றின் கடைசிக் குளிசையையும் அருந்தி முடித்ததும், மறுநாளிலிருந்து புதிய குளிசைப் பைக்கற்றை அருந்த ஆரம்பியுங்கள். (உரு 3)

பைக்கற்றின் இறுதியாகவுள்ள மண்ணிறக் குளிசைகளை அருந்தும்போது உங்களுடைய மாதவிடாய் வழமையாக ஏற்படும்.

அடுத்த மாதவிடாய் ஏற்படாவிட்டாலும் கூட, நீங்கள் அடுத்த பைக்கற்றிலுள்ள குளிசைகளை ஆரம்பித்து இடைவிடாது தொடர்ச்சியாக அருந்திக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் பாவிக்கும் குளிசைகளைப் பற்றி ஏதேனும் சந்தேகங்கள், பிரச்சனைகள் ஏதும் உங்களுக்கு இருப்பின் உடனடியாக உங்களது பொதுச்சுகாதார மருத்துவமாது அல்லது சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அல்லது உங்கள் குடும்ப வைத்தியரை நாடுங்கள். (உரு 4)

நீங்கள் 1 அல்லது 2 நாட்களுக்கு உங்கள் குளிசைகளை அருந்த மறந்தால், ஒரு குளிசையை உடனடியாக அருந்துங்கள். பின்பு வழமைபோல் இரவில் ஒழுங்காக குளிசைகளை அருந்துங்கள். நீங்கள் 2 நாட்களுக்கு மேல் குளிசைகளை அருந்தத் தவறினால், தயவுசெய்து உங்கள் பொதுச்சுகாதார மருத்துவமாது அல்லது சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் அறிவுரையை நாடுங்கள்.

எச்சரிக்கை: இந்தக் குளிசைகளை பிள்ளைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வையுங்கள்.

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
குடும்ப சுகாதார பணியகம்
Family Health Bureau