











Buza uso- khemestiwakho akuphe ingcebiso

-  Lawula uxinzelelo
-  Zilolonge ntsuku zonke
-  Thetha nenkokheli yezonqulo okanye yasekuhlaleni
-  Ungalahlithemba





Ukugula ngengqondo kuyanyangeka

-  Uncedo lufumaneka ngapha
-  Thetha nosokhemesti wakho
-  Cela inkxaso kusapho kunye nabahlobo
-  Thatha amayeza ngokwemiyalelo
-  Sukuvela nje uyeke ukusela amayeza akho
-  Ncokola ngazo naziphi na iziphumo ezisecaleni ezibangelwa kukuthatha amayeza
-  Impilo yakho isezandleni zakho








Xa ufuna uncedo kunye nolunye ulwazi qhagamshelana:

- USokhemesti wakho onobuhlobo;
- Iklinikhi yakho ekufutshane;
- Isibhedlele sakho esikufutshane.

Kgopela rakhemisi wa gago maele

-  Laola kgatelelo ya monagano
-  Ithobolle letšatši le lengwe le lengwe
-  Bolela le moetapele wa sedumedi goba wa setšhaba
-  Eba le kholofelo

Bolwetši bja Monagano Bo ka Alafega

-  Thuša ka tsela ye
-  Bolela le rakhemisi wa gago
-  Kgopela thekgo go balapa le bagwera
-  Enwa dihlare bjale ka ge o laetšwe
-  O se ke wa no lesa go nwa dihlare tša gago
-  Boledišana ka ditlamorago dife goba dife tše dimpe go tšeo di hlolago ke dihlare
-  Tšea taolo ya maphelo a gago

Go hwetša thušo le tshedimošo ka botlalo kgokagana le:

- Rakhemisi wa gago wa botho;
- Kliniki ya gago ya kgauswi;
- Bookelo bja gago bja kgauswi.

SEPTEMBER Pharmacy Month

Are these challenges affecting your mental health?

Mental illness can be treated Ask your pharmacist for advice



Ask your pharmacist for advice



For help and more information contact:

- Your friendly pharmacist;
- Your nearest clinic;
- Your nearest hospital.

Vra u apteker vir raad



- Beheer stres
- Oefen elke dag
- Praat met 'n godsdienstige of gemeenskapsleier
- Wees positief

Geestesgesondheidsprobleme kan behandel word

- ➔ Hierheen vir hulp
- ➔ Praat met u apteker
- ➔ Vra familie en vriende vir ondersteuning
- ➔ Neem medisyne soos voorgeskryf
- ➔ Moenie skielik ophou om u medikasie te neem nie
- ➔ Bespreek enige newe-effekte van medikasie met u apteker
- ➔ Neem verantwoordelikheid vir u gesondheid

Vir hulp en meer inligting, kontak:

- U vriendelike apteker;
- U naaste kliniek;
- U naaste hospitaal.

Cela iseluleko kusokhemisi wakho



- Lawula ingcindezi
- Zivocavoce nsuku zonke
- Xoxa nomholi wezenkolo noma womphakathi
- Yiba nethemba

Ukugula ngokwengqondo kungalapheka

- ➔ Usizo lutholakala lapha
- ➔ Khuluma nosokhemisi wakho
- ➔ Cela usizo emndenini nakubangane
- ➔ Sebenzisa imithi ngendlela oyalelwe ngayo
- ➔ Ungayekeli nje ukusebenzisa umuthi wakho
- ➔ Xoxa nganoma yimiphi imithelela emibi ebangwa yimithi
- ➔ Beka impilo yakho ezandleni zakho

Ukuze uthole usizo nolwazi oluthe xaxa, xhumana:

- Nosokhemisi wakho onesihe;
- Nomtholampilo wangakini;
- Nesibhedlela sangakini.