

ਇਹਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

# CentennialCare Pack

ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਤੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ!

- 1** ਰੋਲ ਦੇ ਪਾਊਚ ਨੂੰ ਛੇਦ 'ਤੇ ਪਾੜ ਦਿਓ।
- 2** ਉੱਪਰਲੇ ਖੱਬੇ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜੋ।
- 3** ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- 4** ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪਾਊਚ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਕਰੋ।



ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ!