

使用鎮靜安眠藥

4要

5不!



不自行購買鎮靜安眠藥



不擅自增量或停藥



不併用酒精性飲料



不開車或操作機具



不轉售或轉讓



用藥要遵照醫師處方



用藥要配白開水



用藥後要馬上就寢



要配合調整睡眠作息

有任何用藥上的問題，
應回診諮詢醫師或藥師，由醫師協助您調整用藥唷！
少用3C產品、適當運動、減低壓力，也有助於擺脫失眠唷！



更多資訊請上睡睡平安粉絲團