



AFFIX PATIENT IDENTIFICATION LABEL HERE

UMRN:

Family Name:

Given Name:

Calcium

Medicine name	Strength	Example of brand		Dose directions
Calcium (tablets)	600mg	Cal-Care		
		Calci-Tab 600		
	500mg	Cal 500		



English

Calcium

Why do I need to take Calcium?

We need calcium for strong bones. Calcium is found naturally in dairy foods (milk, cheese, yoghurt), tofu and seafood. Some people with low calcium levels or very low vitamin D levels, or people who do not eat much calcium in their diet may need extra calcium (calcium tablets).

How do I take Calcium?

Calcium tablets should be taken with food. If you are also taking iron tablets or liquid it is important that the calcium is taken at least two hours before or after your iron. This is because calcium can affect the absorption of iron.

Are there any side effects?

Side effects are unlikely if you take the medication as you have been advised. Some people may experience mild side effects such as constipation and bloating. If you take calcium tablets for a long time, then there might be a small increased risk of heart disease or kidney stones. Most people will not need to take calcium tablets for a long time if they increase the amount of calcium that they are getting through the foods they eat.

If you think you have taken too much calcium please tell your doctor or nurse

Burmese

ကယ်လ်ဆီယမ်

ကျွန်ုပ် ကယ်လ်ဆီယမ်ကို ဘာကြောင့် သောက်သုံးရန် လိုအပ်ပါသနည်း။

အရိုးများသန်မာစေရန်အတွက် ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ် လိုအပ်ပါသည်။ ကယ်လ်ဆီယမ်ကို သဘာဝအားဖြင့် နို့ထွက်အစားအစာများ (နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ချဉ်)၊ တိုဖူးနှင့် ပင်လယ်စာများတွင် တွေ့ရှိရပါသည်။ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ် နည်းပါးသူများ သို့မဟုတ် ဗီတာမင် ဒီဓာတ် အလွန်နည်းပါးသူများ သို့မဟုတ် အစားအစာတွင် ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်ကို များများမစားသူများသည် ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ် (ကယ်လ်ဆီယမ်ဆေးပြားများ) ပိုမိုလိုအပ်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ် ကယ်လ်ဆီယမ်ကို မည်သို့သောက်ရမည်နည်း။

ကယ်လ်ဆီယမ်ဆေးပြားများကို အစားအစာနှင့် တွဲသောက်သင့်ပါသည်။ သင်သည် သံဓာတ်ဆေးပြားများ သို့မဟုတ် ဆေးရည်များလည်း သောက်နေပါက ကယ်လ်ဆီယမ်ကို သင်၏ သံဓာတ်ဆေးမသောက်မီ သို့မဟုတ် သောက်ပြီးနောက် အနည်းဆုံး နှစ်နာရီခြား၍ သောက်ရန် အရေးကြီးသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်သည် သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိပါသလား။

ဆေးကို ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း သောက်ပါက ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ မဖြစ်နိုင်ပါ။ အချို့လူများသည် ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် လေဖောခြင်းကဲ့သို့သော အပျော့စား ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ကယ်လ်ဆီယမ်ဆေးကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ သောက်သုံးမည်ဆိုပါက နှလုံးရောဂါ သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်နိုင်ခြေ တိုးနိုင်ပါသည်။ လူအများစုသည် ၎င်းတို့စားသည့် အစားအစာများကတစ်ဆင့် ရရှိသည့် ကယ်လ်ဆီယမ်ပမာဏ တိုးမြှင့်မည်ဆိုပါက ကယ်လ်ဆီယမ်ဆေးပြားများကို ကြာရှည် သောက်သုံးရန် မလိုပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ် အလွန်အကျွံသောက်သုံးသည်ဟု ထင်ပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ်

immediately.

Your doctor or nurse practitioner will discuss with you how long you should take calcium for and whether you need any follow up blood tests.

More information is available for this medicine in the form of Consumer Medicines Information (CMI). CMIs are available from hospitals, pharmacies and medical practices and from the Therapeutic Goods Administration website (www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi). The CMI contains important information about your medicine and must be read in conjunction with this leaflet.

သုနာပြုအား ချက်ချင်းပြောပါ။

သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သုနာပြုဆရာမက သင့်အနေဖြင့် ကယ်လ်ဆီယမ်ကို မည်မျှကြာကြာ သောက်သုံးသင့်ကြောင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ သွေးစစ်ဆေးမှုတစ်ခုခု လိုအပ်ခြင်းရှိမရှိကို သင်နှင့် ဆွေးနွေးပါမည်။

ဤဆေးအတွက် နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို စားသုံးသူ ဆေးဝါး သတင်းအချက်အလက် (CMI) ပုံစံဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ CMI များကို ဆေးရုံများ၊ ဆေးဆိုင်များနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များနှင့် ကုထုံးဆိုင်ရာ ကုန်စည်စီမံခန့်ခွဲမှု ဝတ်ဆိုင်ကို (www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi) တို့တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။ CMI တွင် သင်၏ ဆေးဝါးနှင့် ပတ်သက်သော အရေးကြီး အချက်အလက်များပါဝင်ပြီး ဤလက်ကမ်းစာစောင်နှင့်အတူ ဖတ်ရှုရမည်။

The Humanitarian Entrant Health Service (HEHS)
1/311 Wellington Street Perth 6000
Phone 9222 8500
Fax: 9222 8501
Email: HEHS@health.wa.gov.au
Opening hours: 8:15-4:15
Monday to Friday
(closed weekends and public holidays)

လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ လာရောက်သူ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု (HEHS)
1/311 Wellington Street Perth 6000
ဖုန်း - 9222 8500
ဖက်စ် - 9222 8501
အီးမေးလ်- HEHS@health.wa.gov.au
ဖွင့်ချိန်- 8:15-4:15 တနင်္လာနေ့မှသောကြာနေ့
(စနေ/တနင်္ဂနွေနှင့် အများပြည်သူအားလပ်ရက်များတွင် ပိတ်သည်)

We are proud to be a smoke-free site.



Thank you for not smoking or vaping in any buildings or on our grounds.

This document can be made available in alternative formats on request.

© North Metropolitan Health Service 2023

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းစင်သော နေရာဖြစ်သည့်အတွက် ဂုဏ်ယူပါသည်။



မည်သည့်အဆောက်အအုံတွင်မဆို သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ ၏ အကြောင်းနေရာများတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် စီးကရက်အတူမျှခြင်း မပြုလုပ်သည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ဤစာရွက်စာတမ်းကို တောင်းဆိုပါက အခြားပုံစံများဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

© မြောက်ဘက် မြို့ပြကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု 2023

