

# جەنۇبىي ئاۋسترالىيە چىش ساقلىق مۇلازىمىتى

## قۇرامغا يەتكەنلەر چىشىنى تارتقۇزغاندىن كېيىن دىققەت قىلىدىغان باسقۇچلار

### بۈگۈن

- تارتىلغان چىشىڭىزنىڭ ئورنىغا قان توختىتىشقا ياردىمى بولسۇن ئۈچۈن پاختا سېلىپ قويۇلدى. مۇشۇ ۋاقىتتىكى باشلاپ ئەڭ ئاز دىگەندە يېرىم سائەت بۇ پاختىنى ئېلىۋەتمەڭ.
- چىشىڭىز تارتىلىپ 24 سائەتكىچە ئاغزىڭىزنى چايقىماڭ ، چۈنكى بۇنداق قىلىش ئۇيغۇن قانغا تەسىر قىلىشى مۇمكىن .
- 24 سائەتكىچە تاماكا چەكمەڭ ۋە ھاراق ئىچمەڭ.
- ئاغزىڭىزنىڭ چىشى تارتىلمىغان يەنە بىر تەرىپىدىن ئىچمەك ۋە يېمەكلىك ئىستىمال قىلىشىڭىز بولىدۇ ، ئەمما بەك قىزىق ياكى بەك سوغۇق بولمىسۇن. يىگەن ياكى ئىچكەن نەرسىڭىزنى ئاغزىڭىزنىڭ ئىچىدە ئۇياق بۇياققا يۆتكەمەڭ.
- ئىككىنچى كۈندىن باشلاپ ، بىر ئىستاك ئىلھان سۇغا يېرىم قۇشۇق تۇز قوشۇپ ، ئاغزىڭىزنى تۈز سۈيدە يەڭگىل چايقاپ بىرىڭ ، مۇشۇنداق چايقاشنى تاماقتىن كېيىن ۋە بېتىشتىن بۇرۇن ئەڭ ئاز دىگەندە بەش كۈن داۋام قىلىپ بىرىڭ.

### قاناش

- چىش تارتىلىپ 12 سائەتتىن 24 سائەت ئىچىدە ئاز مىقداردا قاناش يۈز بەرسە بۇ بىر نورمال ئەھۋال دۇر
- ئەگەر قاناش ئەھۋالى ئېغىرراق ياكى توختىماي يۈز بەرسە
  - ئاغزىڭىزنى سوغۇق سۇ بىلەن يەڭگىل چايقاڭ
  - قوللىرىڭىزنى تازىلاپ ئاندىن پاكىز پاختا ياكى پاكىز لاتىنى قاتلاپ قاندىغان ئورۇنغا بېسىڭ
  - سېلىنغان پاختا ياكى لاتىنى يېرىم سائەت ئەتراپىدا بوش چىشلەپ تۇرۇڭ
  - بېشىڭىزنى ئىگىز قويۇپ ئارام ئېلىڭ
- ئەگەر چىشىڭىز توختىماي قانداۋەرسە ياكى ئەھۋال ئېغىرلىشىپ كەتسە ، چىش ساقلىقى شىپاخانىسى بىلەن (پەقەت خىزمەت ۋاقىتلىرىدىلا) ئالاقە قىلىڭ
- بۇ يەر بىلەن ئالاقە قىلالىشىڭىز ، 8222 8222 نۇمۇرى ئارقىلىق ئادەلەت چىش دوختۇرخانىسىنىڭ ئېغىز بوشلۇقى كىسەللىكلىرى ئامبولاتورىيەسى بىلەن سۆزلىشىڭ
- نورمال خىزمەت سائەتلىرىدىن باشقا ۋاقىتلاردا ، ئۆزىڭىزنىڭ ئائىلە دوختۇرخانىسىغا ئالاقە قىلىڭ ياكى ئۆزىڭىزگە يېقىن دوختۇرخانىنىڭ جىددىي بۆلۈمىگە مەلۇم قىلىڭ

- چىشىڭىز تارتىلىپ ئۇچ كۈنگىچە ئاغرىش ھىس قىلىشىڭىز مۇمكىن
- ئاغرىق پەسەيتىش دورىلىرىدىن پانادول (Panadol)، پانادىن (Panadeine) ياكى باشقا ئاغرىق پەسەيتىش دورىلىرىنى ئىستىمال قىلىشىڭىز بولىدۇ، دورا قۇتسىدىكى كۆرسەتمىلەر بۇيىچە قوللۇنۇڭ.
- **ئاسپىرىن Aspirin ياكى ئىبۇپروفېن Ibuprofen (مەسىلەن نىۇرۇفېنغا ئوخشاش)** تۈرىدىكى دورىلارنى قەتئىي ئىشلەتمەڭ، چۈنكى بۇ دورىلار قاناش ئەھۋالىنى يامانلاشتۇرۇشىدۇ

## ئوپراتسىيە ئارقىلىق چىش تارتقۇغاندىن كېيىنكى قۇشۇمچە بىلگىلەر

- ئوپراتسىيەدىن كېيىن ئىششىپ قېلىشمۇ بىر نورمال ئەھۋال بولۇپ بەلكىم چىش تارتىلىپ 36 دىن 48 سائەتكىچە بەكرەك ئىششىپ كىتىش ئەھۋالى كۆرىلىشى مۇمكىن
- ئىششىپ كىتىش ئەھۋالى تۆت بەش كۈن ئىچىدە يېنىشقا باشلايدۇ
- ئۆيىڭىزدە تۇرۇپمۇ ئىششىقنى ياندۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى بولسا مۇز قۇتسىنى يىڭىقىڭىزغا 20 مىنۇتلارچە تۇتسىز، ئون مىنۇت ئېلىۋىتىپ يەنە داۋام قىلىشىڭىز بولىدۇ
- ئىششىق يانغانسىرى ئازراق كۆكرىپ قىلىش ئەھۋالى كۆرىلىشى مۇمكىن
- ياتقاندا بېشىڭىزنى ئىگىزىرەك قىلىپ ياكى ياستۇقنى قوشلاپ قويۇپ ئۇخلاڭ
- ئاغزىڭىزنى ئاچقاندا قىيىنلىق قېلىشىڭىز مۇمكىن، بۇ ئەھۋال ئىششىق يانغانسىرى ئوڭشىلىپ كېتىدۇ
- بۇ ۋاقىتلاردا ئامال بار سۇيۇق سەلەك ۋە يۇمشاق غىزالارنى ئىستىمال قىلىڭ
- بىرەر ھەپتىلەردىن كېيىن ئۆزىڭىزنىڭ ئىشتىھاسى تارتقان بۇيىچە ئۇزۇقلانسىڭىز بولىدۇ
- چىشىڭىزنى نورمال چوتكىلاشنى قانچە تىز باشلىشىڭىز شۇنچە ياخشى بولىدۇ
- چىشنى فتىور بىرىكمىسى (fluoride) بىلەن چوتكىلىغاندا، سۇ بىلەن چايقىماي، تۇكۇرۇپ چىقىرىۋىتىش تۇرپا سۈيى ئىچىش ئۈچۈن ئەڭ لايىق ئىچمىلىك

تېخىدىنمۇ كۆپ بىلگىلەر ئۈچۈن

ساغلاملىق تەربىيەت بۆلىمى

PO Box 864,

Adelaide 5001

تېلېفون: +61 8 8222 9016

فاكىس: +61 8 8222 9020

گاسلار ئۈچۈن: +61 8 8222 8390

[www.sadental.sa.gov.au](http://www.sadental.sa.gov.au)

03/10

© Department of Health, Government of South Australia. All rights reserved

بۇ ئۇنۇن ھوقۇقلىرى جەنۇبىي ئاۋسترالىيە ھۆكۈمىتى سەھىيە مىنىستىرلىكىگە تەۋە