

Apan chamṛa ke dheyan rakho

palmscheme.gov.au

Āp ke chamṛa ap ke sharir ke jemz se bachae he aur āp ke maddat kare he swast rahe me.
Agar āp ke apan chamṛa ke bare me chintā he to āp apan bōs se bāt karo ya apan ḍokṭa ke pās jāo.



Bōil aur chamṛa ke bimāri

Bōil aur chamṛa ke bimāri konchi he?

- Boil chamṛa pe lāl fūla ghāu he.
- Boil sake choṭa rahe (1 cm) ya baḍa (5 cm ya jada).
- Chamṛa ke ghāu bekṭeria, vaeras, fangi ya perasaṭ se hoe he.



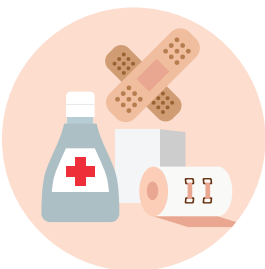
Boil aut chamṛa ke ghāu se kaise bacho

- Hardam apan hāth sabūn se dhō.
- Taūl, raiza blāiḍ, sabūn ya kapṛa shea nai karo.
- Apan taūl aur kapṛa hardam dhō.
- Koi bhi kaṭā jagha ke acha se safa kar ke benḍaj lagao jab tak u thīk nai hoe jae. Agar kaṭa jagha thīk nai hoe to apan bōs ya dokṭa se bāt karo.
- Roj sabūn se nahaō aur pasina nikle ke bād bhi nahaō.
- Hardam khaṭiya ke chaddar aur takkia ke khōli ke dhō, khās kar ke garam la ṭāem.



Kuch nishani pe dheyan rakho

- Lāl, fūla, aur chamṛa pe ghāu
- Pīp ya chamra se pāni nikle
- Bahut garam ya bukhār ke rakam lage



Chamṛa ke aur rakam ke hālat

Kaṭā, chilān ya jhalka

- Kaṭā aur chilān:
 - Pāni se ghāu ke dhō.
 - Enṭiseptīk ke istamāl karo (jaise Banṭāḍāin, Sevlōn ya Ḍīṭōl).
 - Ek safa aur dawai la benḍaj se kavā karo.
 - Agar kaṭā ghairā he ya khūn nai band hoe to meḍikal maddat lō.



- Jhalka:
 - Jhalka ke fōro nai.
 - Jhalka ke safa aur dawai la benḍaj se tōp ke rakho.
 - Agar jhalka fuṭ jae to pāni se dhōe ke enṭiseptik lagāo.

Sanbēn

- Bachāo: Ṭopi pahino, kapṛa jon āp ke chamṛa ke tope aur SPF 50+ sanskrīn lagao. Jitna jada hoe sake chāī me raho.
- Ilāj: Ek ṭhanḍa taūl jara la jagha pe rakho aur elō vera lagao. Dher pāni piyo. Agar bahut jada jara he, jhalka hoege he ya āp ke bukhār lage laga he to meḍikal maddat lo.



Kirwā kāṭe

- Bachao: Insekṭ rīpelanṭ istamāl karo, lamba bahaī ke shaṭ aur lamba pajama pahino.
- Ilāj: Kaṭa jagha pe ṭhanḍa pek ya āis pek lagao. Agar kaṭa jagha khajuwae he to kemis ke pās jae ke salha lo kon dawai thik rahi. Kuch dawai lon moṭar ya mashīn chalāe la tāem nai sako istamāl kare. Meḍikal sahaeta lo agar āp ke muh ya gatai ful jāe aur āp sās nai le pata he.



Choṭa mota jarā he

- Ilāj: Jarā jagha ke chalte ṭhanḍa pāni ke nich 20 minaṭ tak rakho. Ek safa jon chapke nai dresin ya kapṛa se kava karo. Jara jagha pe āis ya koi rakam ke laushan nai lagana. Agar jara jagha 20 sent se baḍa he, muh, hāth, gōṛ ya gupt sṭhan pe he to meḍikal sahaeta lo.



Maddat lena

Agar āp ke pās koi sawāl he ya sahaeta mangta he, pucho:

- apan wōk health saifṭi ya fest āiḍ ofisa se
- apan PALM skim la bōs se
- apam welfea aur wel bing ofisa se
- PALM skim sapōṭ sebis lain: **1800 51 51 31** pe kol karo (8.30 am- 6.30 pm AEST tak uplabd he) ya imail karo: (palm@dewr.gov.au)
- apan helth insūrans kampani se.