

Kuidadu ba ita-nia kulit

palmscheme.gov.au

Ita-nia kulit proteje isin-lolon husi mikróbiu ka kuman sira hodi ita nafatin isin-di'ak. Se iha preokupasaun ruma kona-ba ita-nia kulit, ko'alia ho patraun ka konsulta doutór ida.



Fisur no infesaun (bubu) kulit nian

Saida mak fisur no infesaun kulit nian?

- Fisur mak kulit ne'ebé kór mean no bubu ka iha kafuak.
- Iha fisur ki'ik (sentimetru 1) ka boot (sentimetru 5 ba leten).
- Baktéria, vírus, kulat ka parazita sira mak kauza infesaun kulit nian.



Oinsá atu prevene fisur no infesaun kulit nian

- Fase liman ho bee no sabaun.
- Keta fahe ita-nia toalla, jilete, sabaun ka rounpa ho ema seluk.
- Fase toalla no rounpa beibeik.
- Se iha kanek ida, hamoos no taka ho ligadura to'o sai di'ak fali. Se kleur ona maibé seidak sai di'ak, ko'alia ho patraun ka konsulta doutór ida.
- Bainhira kosar, hariis ho sabaun loroloron.
- Fase beibeik lensol no hena ba sumasu, liuliu bainhira rai manas.



Matan-moris ba simptoma tuirmai

- Kulit mean, bubu, sente moras no iha kafuak
- Pús ka been-tasak suli sai
- Moras ka sente manas



Problema kulit sira seluk

Kanek oioin no fokar (melepuh)

- Kanek oioin:
 - Fase kanek ho bee.
 - Tau antiséptiku (hanesan Betadine, Savlon ka Dettol).
 - Taka ho ligadura ne'ebé estéril (moos didi'ak).
 - Se kanek klean ka raan suli sai nafatin, konsulta médiku sira.



- Fokar sira:
 - Keta hakfera fokar.
 - Taka ho ligadura ne'ebé moos no maran.
 - Se fokar ida nakfera, fase ho bee no tau antiséptiku.

Kanek kona-loro

- Prevensaun: Tau xapeu, hatais roupa ne'ebé taka isin-lolon no tau kreme protesaun loromatan nian ho valór SPF50+. Se bele, keta sai ba loro-manas.
- Tratamentu: Tau toalla ne'ebé malirin ba kulit ne'ebé kanek kono-loro no tau aloe vera. Hemu bee barak. Konsulta médiku sira se kanek todan, iha fokar ka ita isin-manas ka moras seluk.



Insetu nia tata

- Prevensaun: Tau ai-moruk kontra insetu nian, no hatais roupa ho liman no ain naruk.
- Tratamentu: Tau cold pack ka jelu ba área kulit ne'ebé insetu tata, bá farmásia ida no husu informasaun kona-ba ai-moruk. Dala ruma iha ai-moruk ne'ebé labele hemu ka tau se ita opera karreta ka mákina ruma. Se oin ka kakorok bubu ka difisil atu dada iis, konsulta médiku sira.



Keimadura ki'ik (Kanek husi ahi ka buat manas)

- Tratamentu: Tau kanek ne'e iha bee ne'ebé suli dadaun nia okos ba minutu 20 laran. Taka ho pensu médiku espesiál ne'ebé la belit ba kulit. Keta tau jelu ka kreme ba iha área kanek nian. Se kanek ne'e boot liu osan besi 20-cents, ka iha oin, iha parte liman ho liman-fuan ka parte ain ho ain-fuan, ka fatin lulik, konsulta médiku sira.



Buka ajuda

Se ita hakarak husu pergunta ruma ka presiza tulun ruma, husu:

- ita-nia ofisiál seguransa no saúde nian ka primeiru sokorru nian iha serbisu-fatin
- ita-nia empregadór eskema PALM nian
- ita-nia ofisiál protesaun no bem-estár nian
- eskema PALM nia liña telefone ba servisu apoiu nian: **1800 51 51 31** (loke 8:30 dadeer to'o 6:30 lokraik AEST) ka manda emai ba: (palm@dewr.gov.au)
- ita-nia kompáñia apólise-seguru saúde nian.