

Lukautim gut skin bilong yu

palmscheme.gov.au

Skin bilong yu i save banisim bodi bilong yu long ol jems na bai yu ken stap helti. Sapos yu wari long skin bilong yu, toktok long employiya bilong yu o go lukim dokta.



Boil na skin infeksi

Boil na skin infeksi em wanem ol samting?

- Boil em i retpela sua i kamap long skin bilong yu we yu pilim pen long en.
- I gat liklik boil (1cm) na bikpela boil (5cm o moa).
- Skin infeksi em i samting bakteria, vairsu, fangi, o parasait i save kamapim.



Hau yu ken pasim boil na skin infeksi

- Wasim ol han bilong yu wantaim sop.
- No ken yusim ol tawel, resa, sop o klos em ol narapela tu i save yusim.
- Wasim ol tawel na klos bilong yu klostu klostu.
- Klinim kat i kamap long skin na karamapim em long bandeji inap long taim em i kamap orait gen. Sapos em i no kamap orait, toktok long employiya bilong yu o dokta.
- Yusim sop na waswas long olgeta de na mekim olsem tu bihain long yu swet.
- Wasim bed sit na pilokes klostu klostu, moa yet long taim weda i hot.



Ol samting yu mas was gut long en

- Skin i retpela, solap, o sua i gat pen
- Susu i kamap long skin
- Pilim hot o sik

Ol narapela samting i kamap long skin

Ol kat, skin i bruk, na blista

- Ol kat na skin i bruk:
 - Yusim sop na wasim hap skin i gat liklik bagarap long en.
 - Yusim antiseptik (olsem Betadine, Savlon o Dettol).
 - Karamapim wantaim klinpela bandeji i no gat ol jem.
 - Kisim helpim long dokta sapos kat i dip o blut i wok long kamaut.





- Blista:
 - No ken brukim blista.
 - karamapim blista wantaim klinpela, drai bandeji.
 - Sapos blista i bruk, wasim wantaim wara na putim liklik antiseptik.

San i kukim skin

- Hau yu ken pasim: Werim hat, ol klos em i karamapim skin bilong yu na SPF 50+ sanskrin. Stap long hap we san lait i no sut i kam long en taim yu ken mekim olsem.
- Tritmen: Putim kol tawel long hap skin em san i kukim na putim liklik aloe vera. Dringim planti wara. Go lukim dokta sapos san i kukim nogut tru hap skin bilong yu, o sapos yu gat ol blista, o sapos yu pilim sik.

Ol binatang i kaikaim

- Hau yu ken pasim: Yusim insekt repelent, werim longpela sliv na trausis.
- Tritmen: Putim samting i kol/ais long hap skin we binatang i kaikaim. Sapos dispela hap skin i sikarap, go lukim wampela kemist na askim em long wanem marasin em i gutpela. Sampela marasin i no gutpela long yusim taim yu draivim o operetim ol masin samting. Go lukim dokta sapos pes o nek bilong yu i solap o sapos yu no inap pulim win.

Paia kukim liklik

- Tritmen: Larim wara i ron inap 20 minit o moa long hap skin i paia liklik. Karamapim long klinpela dresing o laplap i no save pas long skin. No ken putim ais o losen long hap skin we paia i kukim liklik. Go lukim dokta sapos em bikpela moa long 20 sent-koin, o dispela samting i kamap long pes, han, lek, o sem bilong yu.



Kisim helpim

Sapos yu gat ol askim o nidim helpim, askim:

- wok helt seifti o fes eid opisa bilong yu
- PALM skim employa bilong yu
- welfea na welbing opisa bilong yu
- PALM skim sapot sevis lain: **1800 51 51 31**
(yu ken ringim ol long 8:30 am - 6:30 pm AEST)
o email: (palm@dewr.gov.au)
- helt insuerens kampani bilong yu.