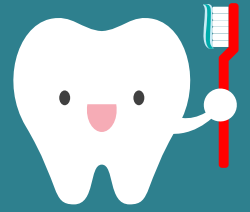


Çawa diranên xwe saxlem bihêlî



1 Sibê û êvarê diranên xwe firçe bike

Mecûna diranan ya florîd û firçeya diranan ya serê biçûk û nerm bi kar bîne.

Firçekirina diran û piduyan bakteriya kêr dibe ku dibe sedema pirsgirêkan di devê te de.



2 Fêkî û sebzayan zêdetir bixwe

Vebijarkên Tendurist: sebze, nok, nîsk, fasolî, fêkî, penîr, mast, nan yan fistic.



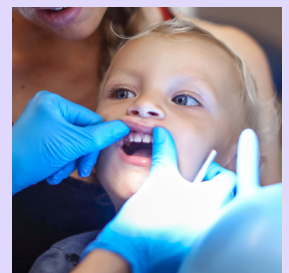
3 Avê wekî vexwarinekê hilbijêre

Ava henefî çêtir e. Ew florîd di nav de heye, ku ji bo parastina diranan alîkar e.



4 Bi rêkûpêkî kontrola diranan bike

Serî li klînîka diranan xîne ji bo kontrolkirinê, li bendê mebe heya ku di diran yan devê we de êş hebe.



Sibê û êvarê diranên xwe firçe bike



Fêkî û sebzayan zêdetir bixwe



Avê wekî vexwarinekê hilbijêre



Bi rêkûpêkî kontrola diranan bike

Diranên Dergûşan

- Şîrê dayikê ji bo dergûşan çêtirîn bijarteye û ew xwarin û vexwarina bi tenê ye ku hewceya dergûşan heya şeş mehî pê ye.
- 'Kûpek' dikare di temenê 6 mehî de were pêşkêşkirin. Hûn dikarin ji şûşeyê (botilê) av, şîrê dayikê yan şîrê qutiyên bidin zarokî.
- Heke tu şûşeyê bikar tînî, tenê avê, şîrê dayikê yan yê qutiyê têxe.
- Zarokê xwe bi şûşeyê nekin xew.



Diranên Zarokan

- Diranên yekem yê zarokî girîng in.
- Divê tu alîkarîya firçekirina diranên zaroyê xwe heta dibin 8 salî bikî.
- Dema zaroyê te dibe yek sal bibe klînîka diranan.
- Klînîkên diranan yê gîştî ye belaş hene.



Navçeya Tenduristî ya Herêmî Jimara telefon

Sydney/South Western Sydney	02 9293 3333
Western Sydney	02 8890 6766
Nepean Blue Mountains	02 4734 2387 or 1300 769 221
Hunter New England/ Mid North Coast/Northern NSW	1300 651 625
Northern Sydney	1300 732 503
Central Coast	1300 789 404
South Eastern Sydney	1300 134 226
Illawarra	1300 369 651
Southern NSW/Murrumbidgee	1800 450 046
Western NSW/Far West	02 6809 8621 or 1300 552 626

Di navbera serdanên klînîka diranan de bi rêkûpêkî li diranên zarokê xwe miqayit be.



Diranên zarokan yê tendurist.



Niha hevdîtineke diranan çê bike.



Niha hevdîtineke diranan çê bike.



Niha dermankirina bilez ya diranan werbigire.

Klînîkên diranane gîştî belaş

Kî dikare xizmetên diranan yê gîştî ye belaş bi destxîne?

- Hemî zarokên di bin 18 salî de ku Medicare Card hene.
- Mezinên ku hem (1) Medicare Card û hem jî (2) Centrelink Health Care Card yan Pensioner Concession Card hene.

Ji bo daxwaza wergêr telefone TIS 13 14 50 bike.

