Kurdish Kurmanji

Çawa tendirustiya diranên xwe biparêzin

(How to keep your teeth healthy)

1 Zêdetir fêkî û sebze bixwe

da ku diranên we saxlem bin

Hin xwarinên saxlem: şênkatî, zerzewat, fêkî, penêr, mast, nan, an gûz.

Ji xwarinên şêrîn ên nebaş ên wekî kek, biskuvît, dondirma an çîkolatayan dûr bikevin.

2 ji bo vexwarina xwe avê hilbijêre

Ava henefan ya herî baş e.

Ava henefan florîdê dihewîne, ku ji bo parastina diranên we dibe alîkar.

Vexwarinên şîrîn ên wekî ava fêkiyan, an vexwarinên gazkirî venexwin.

3 Sibehê û şevê diranên xwe firçe bike

Macûna a ku florîd tê de heye û firçeya diranan a bi serê piçûk û firçeyên nerm bi kar bînin.

Firçekirina diran û goştê diranan alîkariya kêmkirina bakteriyên di dev de dike, ku dibena sedema nexweşiyê.

4 Ji bo pişkinînê zûzû serdana doktorê diranan bike

Ji bo pişkinînê salê carekê serdana doktorê diranan bike, li bendê nemîne heta ku diranên we biêşin

Bi hevkariya

NSW GOVERNMENT

NSW Refugee Health Service

NSW GOVERNMENT

Diranên zaroken sava

- Şîrê dayikê ji bo pitikan pir baş e û ji bo xwarin û vexwarinê jî tenê şîr lazim e heta temenê wan bibe 6 meh.
- Şûşa şîr bi zarokê xwe re nexin nav nivînan.
- Tenê şîr an avê têxin şûşeya zarokê xwe.
- Di 6 mehî de dest bi karanîna Fincanan bikin û di 12 mehî de dev ji şûşê berdin.

Diranên zarokî

- Diranên pêşîn ên zarokan girîng in û hewce ne ku bi baldarî werin şopandin.
- Divê hûn alîkariya zarokê xwe bikin ku diranên xwe firçe bikin heta ku ew bibin 8 salî.
- Zarokê xwe ji bo pişkinîna yekem berî ku temenê wî bibe yek salî, bibin cem doktorê diranan.
- Klînîkên giştî yên diranan hene ku belaş in.

Klînîkên diranan yên giştî yên belaş

Kî dikare lênêrîna diranan ya belaş ji navendên diranan ên giştî werbigire:

- Hemî zarokên di bin 18 salî de ku xwediyê Karta Medicare ne.
- Mezinên ku ev kartên wan hene:
  - Karta Medicare û
  - Karta Lênêrîna Tenduristiyê ya Centrelink an Karta Pensioner.

Di navbera serdanên klînîkek diranan de, bixwe diranên zarokê xwe bipişkinin.

Tenduristiya diranên zarokan.

Ji bo dermankirina diranên xwe niha hevdîtinekê bistînin.

Ji bo dermankirina diranên xwe niha hevdîtinekê bistînin.

Niha diranên xwe bi lezgînî derman bikin!

Hevdîtinekê bistînin ji bo dermankirina diranên xwe

Têkilî bi navenda diranan ya giştî ya devera xwe bikin. Ew ê hûrguliyên qerta weya Medicare bixwazin. Ger hûn mezin in, herweha Karta Tenduristiyê ya Centrelink an Karta Pensioner a we pêwîst e.

Ji bo gihîştina Xizmetên Diranan ên Giştî yên NSW telefona vê jimareyê bikin: **1800 679 336**

Alîkarî ji bo ku hûn vê xizmetê bistînin:

- Bi zimanê xwe, li ser **131 450** telefonê Navenda Wergerandinê (TIS) bikin
- Ger astengiya we ya bihîstinê an axaftinê heye, ji Servîsa Relay ya Neteweyî **1300 555 727** re telefon bikin

November 2024 © NSW Health. SHPN (COHS) 240415-Kurdish (Kurmanji)