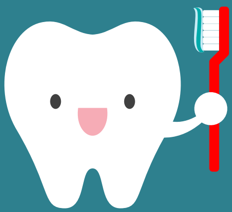
Kurdish Sorani

NSW Health

چۆن ددانەکانت تەندروست ڕادەگریت



1 فڵچە بدە لە ددانەکانت بەیانیان و شەوان

هەویری ددانی فلۆراید و فڵچەی ددانی سەر بچووك و تووك نەرم بەکار بێنە.

فڵچەلێدانی ددان و پووکەکانت یارمەتی کەمکردنەوەی ئەو بڕە بەکتریایە ئەدات کە ئەبنە هۆی کێشەکانی ناو دەمت.

2 میوە و سەوزەی زۆر بخۆ

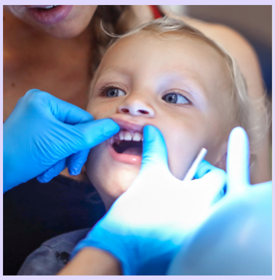
بژاردە تەندروستەکان: سەوزە، پاقلەمەنییەکان، میوە، پەنیر، ماست، نان و گوێز و فستق و بادەم

3 ئاو هەڵبژێرە وەك خواردنەوە

ئاوی بەلوعە باشترە.

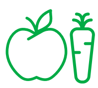
فلۆرایدی تێدایە، کە یارمەتی پاراستنی ددانەکانت ئەدات.

4 بەرێکی پشکنینی ددانی بکە



سەردانی نۆرینگەی ددانی بکە بۆ پشکنین، چاوەڕێ مەکە تا ددانەکانت و دەمت توشی ئازار ئەبن.

فڵچە بدە لە ددانەکانت بەیانیان و شەوان



میوە و سەوزەی زۆر بخۆ

ئاو هەڵبژێرە وەك خواردنەوە

بەرێکی پشکنینی ددانی بکە

health.nsw.gov.au

چۆن ددانەکانت تەندروست ڕادەگریت

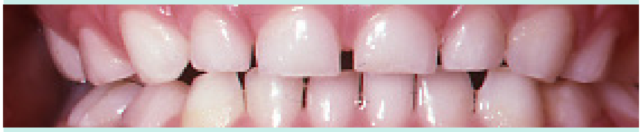
ددانەکانی منداڵانی ساوا

- شیری مەمك باشترە بۆ منداڵانی ساوا و تاکە خۆراك و خواردنەوەیە کە پێویستیانە تا ئەگەنە دەوروبەری تەمەنی ٦ مانگ.
- ئەکرێت 'کوپ' لە دەوروبەری تەمەنی ٦ مانگیدا بدرێت. ئەتوانیت ئاو، شیری دەرهێنراو لە مەمك یان خۆراکی کۆرپە لە کوپدا بدەیت.
- ئەگەر مەمەشوشە بەکاردێنیت، تەنیا ئاو، شیری دەرهێنراو لە مەمك یان خۆراکی کۆرپەی تێکە.
- منداڵەکەت بە مەمەشوشەوە مەکە ناو جێی نوستن.

ددانەکانی منداڵان

- یەکەمین ددانەکانی منداڵی ساوا گرنگن
- تۆ ئەبێ یارمەتی بدەی لەفلچە لێدانی ددانەکانی منداڵەکەت تا ئەبنە نزیکی ٨ ساڵان.
- منداڵەکەت ببە بۆ نۆرینگەیەکی ددان لە یەکەم ساڵرۆژی لە دایکبوونی.
- نۆرینگەی گشتی ددان هەن کە هیچ خەرجێکی پارەیی نیە.

بەبەردەوامی تەماشای دندانەکانی منداڵەکەت بکە لە نێوان سەردانی کردنەکانی نۆرینگەی ددانیدا.



ددانەکانی منداڵانی تەندروست.

کات دیاری بکە بۆ پشکنینی ددانی هەرئێستا.

کات دیاری بکە بۆ پشکنینی ددانی هەرئێستا.

چارسەری ددانی پێویست وەربگرە هەرئێستا.

ناوچەی تەندروستی لۆکاڵی	ژمارەی فۆن
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

نۆرینگە گشتییەکانی ددانی خۆڕایی

کێ ئەتوانێت بەخۆڕایی دەستی بگاتە چاودێری ددانی لە خزمەتگوزاری ددانی گشتییەوە:

- گشت منداڵانی خوار تەمەنی ١٨ساڵ کە کاردی میدیکێریان هەیە.
- ئەو گەورە ساڵانەی کە هەردوو (١) کاردی میدیکێر و (٢) کاردی چاودێری تەندروستی سەنتەرلینك یان کاردی داشکانی خانەنشینیان هەیە.

پەیوەندی بکە بە خزمەتگوزاری وەرگێرانی نوسراوی و زارەکی TIS بۆ وەرگێڕ بە ژمارە 50 14 13.

NSW GOVERNMENT

January 2022 © NSW Ministry of Health. SHPN (COHS) 210899-10