Government of Western Australia
North Metropolitan Health Service
Mental Health, Public Health and Dental Services

သွားနှုတ်ပြီးနောက် လိုက်နာရမည့် ညွှန်ကြားချက်များ

သွားနှုတ်ပြီးနောက် သင့်အနေဖြင့် လိုက်နာသင့်သည့် ညွှန်ကြားချက် များစွာရှိသည်။

ယနေ့

- သွေးထွက်ခြင်း ရပ်တန့်နိုင်ရေး အကူအညီဖြစ်စေရန် သင့်ပါးစပ်ထဲတွင် ဂွမ်းပတ်စတစ်ခုအား ထည့်ထားရမည်။ ဂွမ်းပတ်စအား မဖယ်ရှားခင် မိနစ် ၃၀ ကြာ ဂွမ်းပတ်စပေါ် သေသေချာချာ ကိုက်ထားပါ။
- သွေးထုံး/ သွေးခဲခြင်းအား အဟန့်အတားဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် သွားနှုတ်ပြီးနောက် ၂၄ နာရီကြာ ပါးစပ်အား အာလုတ်မကျင်းပါနဲ့။
- ထုံနေစဉ် စားသောက်ခြင်း မပြုရပါ။ အထုံပျယ်သွားပြီးနောက် ပါးစပ်၏အခြားတစ်ဖက်နှင့် စားသောက်နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း ပူလွန်း/ အေးလွန်းတာ မစားရပါ။
- ထုံနေစဉ် သင့်၏နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် ပါးမို့အား မကိုက်မိစေရန် သတိထားပါ။
- သွေးထုံး/ သွေးခဲခြင်းအား အဟန့်အတားဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် အေးလွန်းသည့်အရာများ/ ရေခဲရေများ မသောက်ပါနှင့်။
- သွားနှုတ်ပြီးပြီးချင်း တစ်နေကုန် အားကစား သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပြီး အနားယူပါ။
- ၂၄ နာရီကြာ အရက်မသောက်ပါနှင့်။
- အနာကျက်ရာတွင် နှောင့်နှေးနိုင်သဖြင့် ၇ ရက်တိတိ ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။

မနက်ဖြန်

- ရေနွေးထည့်ထားသည့်ဖန်ခွက်ထဲသို့ ဆားလက်ဖက်စားဇွန်းတစ်ဝက်ခန့်ထည့်ဖျော်ပြီး သွားနှုတ်ထားသည့် နေရာတစ်ဝိုက် ဆားဖျော်ရည်ဖြင့် အသာအာလုတ်ကျင်းပြီး ထွေးထုတ်ပါ။
- အစားစားပြီးတိုင်းနှင့်အိပ်ရာမဝင်မီ ၇ ရက် ဆက်တိုက် ဆားဖျော်ထားသည့်ရေဖြင့် သွားနှုတ်ထားသည့် နေရာ တစ်ဝိုက် ညင်သာစွာ အာလုတ်ကျင်းပါ/ ဆေးကြောပါ။

သွေးထွက်ခြင်း

- ပထမ ၁၂ နာရီ မှ ၂၄ နာရီအတွင်း သွေးအနည်းငယ်ထွက်ခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။.
- အကယ်၍ သွေးမတိတ်ဘဲ ဆက်ထွက်နေပါက လက်ကို စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။ ထို့နောက် သန့်ရှင်းသည့် ဂွမ်းပတ်စတစ်ခုအား အဆိုပါနေရာတစ်ဝိုက် ထည့်ပါ။ မိနစ် ၃၀ ကြာ အဆိုပါဂွမ်းပတ်စအား သေသေချာချာ ကိုက်ထားပါ။
- ခေါင်းအနည်းငယ် မော့ထားပြီး အနားယူပါ။.
- အကယ်၍ သွေးဆက်ထွက်နေပါက သို့မဟုတ် ပိုမိုပြင်းထန်လာပါက သင့်၏ သွားဆေးခန်းသို့ ဆက်သွယ်ပါ။ အကယ်၍ ဆေးခန်းပိတ်ထားပါက အကြံဉာဏ် တောင်းခံရန် တယ်လီဖုန်းအမှတ် ၁၈၀၀ ၀၉၈ ၈၁၈ သို့ ညနေ ၆၃၀ မှ မနက် ၈ နာရီအကြား ဖုန်းဆက်ပါ။

နာကျင်မှုသက်သာခြင်း

- နောက် ၃ ရက်ကြာအောင် နာကျင်မှုအား ခံစားနေရမည်။ လိုအပ်ပါက ပါရာစီတမော့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး သောက်ပါ။ ဆေးညွှန်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် ညွှန်ကြားချက်များအား လိုက်နာပါ။
- ၎င်းတို့သည် သွေးပိုမိုထွက်စေသဖြင့် အက်ပရင် သို့မဟုတ် အိုင်ဘျူပရိုဖန်း (ဥပမာ နျူရိုဖန်း) အား မသောက်ပါနှင့်။
- နာကျင်မှုအတွက် ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးစရာတစ်စုံတစ်ရာရှိပါက သင့်၏ အထွေထွေဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူအား မေးပါ။

Continued on next page

သွားနှုတ်ပြီးနောက် အရွယ်ရောက်သူများ လိုက်နာရမည့် အခြားအချက်အလက်များ

- သွားနှုတ်ပြီးနောက် ဖူးရောင်ခြင်းသည် ၃၆ နာရီ မှ ၄၈ နာရီကြာ ဆက်လက်ရှိနေမည်။
- ၄- ၅ ရက်ကြာပြီးနောက် ဖူးရောင်ခြင်း စတင်လျော့နည်းလာမည်။
- ဖူးရောင်ခြင်း သက်သာစေရန် ဖူးရောင်သည့်နေရာတစ်ဝိုက် မိနစ် ၂၀ ကြာ ရေခဲပတ်အသုံးပြုပါ။ ၁၀ မိနစ် ခွာထားပါ။ ထို့နောက် ထပ်ကပ်ပါ။
- ဖူးရောင်ခြင်း လျော့သွားသည့်တိုင် အချို့ ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာများသည် ကျန်နေနိုင်သေးသည်။ .
- ခေါင်းအုံး ၂ လုံးဖြင့် အိပ်ပါ။ သို့မှသာ သင့်ခေါင်းသည် အနည်းငယ် မြင့်နေလိမ့်မည်။
- ပါးစပ်ဟရန် အခက်အခဲရှိကောင်းရှိနိုင်သည်။ ၎င်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး အရောင်ကျသွားပါက ပိုမို လွယ်ကူလာမည်။
- လိုအပ်ပါက အရည်များနှင့် အစာပျော့များသာ စားပါ။ တစ်ဖြည်းဖြည်းနှင့် နောက်လာမည့်အပတ်တွင် ပုံမှန်အစားအသောက်များ ပြန်လည်စားသောက်ပါ။
- ပုံမှန်သွားတိုက်ခြင်းအား တတ်နိုင်သမျှ လုပ်ပါ။ .
- ဖူးရောင်တာ မရပ်ပါက အောက်ပါဖုန်းအမှတ်ပါ ဆေးခန်းသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

CLINIC
STAMP

အခြားသိလိုသည့်အချက်အလက်များအတွက် သင့်၏ သွားဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

အချက်အလက်များပိုမို သိရှိလိုပါသလား သို့မဟုတ် သဘောထားမှတ်ချက် ပေးလိုပါသလား?
ဤစာရွက်စာတမ်းအား တောင်းခံလိုပါက မျက်မမြင်လက်ရေးစာ၊ အသံတိပ် သို့မဟုတ် အီလက်ထရောနစ် ပုံစံတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ပြောင်းလဲပေးနိုင်သည်။

Communications Officer, Dental Health Services
Locked Bag 15, Bentley Delivery Centre, WA 6983

(08) 9313 0555

publications@dental.health.wa.gov.au

www.dental.wa.gov.au

ဤစာရွက်စာတမ်းတွင် အသုံးပြုထားသည့် ရုပ်ပုံတစ်ခုတစ်ရာသည် သရုပ်ပြရန် ရည်ရွယ်ချက်သက်သက်ဖြစ်ပြီး ယေဘုယျလမ်းညွှန်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

CONSUMER REVIEWED

HealthyWA Health information for Western Australians

© 2020 Dental Health Services WA. All rights reserved.

DHS14 v 09/22_Burmese