नेपाली / Nepali

दाँत निकालेपछिका लागि निर्देशनहरू

आज

- रक्तस्राव नियन्त्रण गर्न तपाईंको मुखमा गज प्याक (कपास) राखिएको छ। कम्तिमा आधा घण्टाको लागि सो ठाँउमा गजलाई थिच्ने गरी राख्नहोस्।
- २४ घण्टासम्म मुख कुल्ला नगर्नुहोस् किनकि यसले रगत जम्नमा समस्या हुन सक्छ।
- धूम्रपान नगर्नुहोस् र २४ घण्टासम्म रक्सी नपिउनुहोस्।
- एक घण्टापछि, तपाईं आफ्नो मुखको अर्को छेउबाट खान र पिउन सक्नुहुन्छ, तर धेरै तातो वा धेरै चिसो होइन।
- आफ्नो मुख भित्र खाना वा पेयलाई वरिपरि नघुमाउनुस्, किनकि यसले रगत जम्नमा बाधा पुर्‍याउन सक्छ।
- आफ्नो ओठ लाटो भएको बेलामा ओठ नटोक्नका लागि होशियार हुनुहोस्।
- भोलिदेखि, एक गिलास तातो पानीमा आधा चम्चा नुन घोल्नुहोस्। घाउलाई भिजाउने गरी छोटो समयसम्म सो नुनपानी मुखमा राख्नहोस् । खाना खाएपछि र राति सुत्नुअघि कम्तीमा पाँच दिनसम्म नुनपानीले बिस्तारै कुल्ला गर्नुहोस्।

रक्तस्राव

- पहिलो १२ - २४ घण्टामा अलिकति रगत आउनु सामान्य हुन्छ।
- यदि रक्तस्राव धेरै वा लगातार भइरहेको छ भने, आफ्नो मुखलाई चिसो पानीले बिस्तारै कुल्ला गर्नुहोस्, त्यसपछि रगत बग्ने ठाउँमा सफा गज प्याक राख्नहोस् वा १० सेन्टिमिटर वर्गको सफा सामग्री पट्याएर राख्नहोस्। टिस्यु वा कपासको ऊन प्रयोग नगर्नुहोस्।
- ३० मिनेटको लागि प्याकलाई थिचेर टोक्नुहोस्।
- आफ्नो टाउकोलाई अलिकति माथि राखेर आराम गर्नुहोस्।
- यदि रगत बगिरहन्छ वा गम्भीर छ भने तपाईं जानु भएको दन्त चिकित्सा क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस् वा यदि क्लिनिक खुला छैन भने एडिलेड डेन्टल अस्पताल ओरल र म्याक्सिलोफेसियल सर्जरी युनिटलाई 8222 8220 नम्बरमा फोन गर्नुहोस्।
- घन्टौँपछि पनि गम्भीर रक्तस्रावको लागि *हेल्थडाइरेक्ट अष्ट्रेलिया (healthdirect Australia)* लाई थप हेरचाह विकल्पहरूको बारे सल्लाह लिनको लागि 1800 022 222 मा फोन गर्नुहोस्।

पीडाबाट राहत

> तपाईंले आगामी केही दिनहरूमा पीडा अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ।
> यदि आवश्यक भएमा प्यारासिटामोल र/वा इबुप्रोफेन (अर्थात्, Nurofen) वा यस्तै दुखाइ कम गर्ने दबाइ लिनुहोस्। प्याकेटका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।
  कृपया ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईंलाई यी औषधिहरूको एलर्जी छ, दम, रिफ्लक्स वा ग्यास्ट्रिक अल्सर छ भने आइबुप्रोफेन वा एस्पिरिन नलिनुहोस्।
> दुखाइ कम गर्न थप सल्लाहको लागि, तपाईंले गएको दन्त चिकित्सालयमा वा आफ्नो स्थानीय डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

शल्यकृया गरेर दाँत निकालेपछिको लागि अतिरिक्त जानकारी

> सुन्निनु सामान्य हो र शल्यक्रिया पछि लगभग ३६ - ४८ घण्टा सम्म यो बढी सुन्निन सक्छ।
> ४-५ दिनपछि सुन्निएको कम हुन थाल्छ।
> यदि आवश्यक छ भने, घरमा सुन्निएको कम गर्न मद्दतका लागि आफ्नो गालामा २० मिनेटको लागि आइस प्याक राख्नहोस्। पहिलो २४ - ४८ घण्टामा १० मिनेटको लागि हटाउनुहोस् त्यसपछि आवश्यकताअनुसार दोहोर्‍याउनुहोस् ।
> सुन्निएको कम हुँदा केही धर्सा देखिन सक्छ।
> तपाईंले आफ्नो मुख खोल्न कठिनाइको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। यो सामान्य हो र सुन्निएको कम भएपछि सजिलो हुन्छ।
> आफ्नो खाना तरल प jदार्थ र नरम खानेकुराहरूमा सीमित गर्नुहोस्।
> बिस्तारै अर्को हप्तादेखि आफ्नो सामान्य आहारमा खानुहोस्।
> सकेसम्म चाँडो सामान्य रूपमा दाँत माझ्न सुरु गर्नुहोस्।

थप जानकारीका लागि

SA Dental
GPO Box 864
Adelaide SA 5001
टेलिफोन: 1300 008 222

www.dental.sa.gov.au

www.ausgoal.gov.au/creative-commons

Interpreter

© स्वास्थ्य र कल्याण विभाग, दक्षिण अष्ट्रेलिया सरकार। सर्वाधिकार सुरक्षित।
V1_Printed अक्टोबर 2022_Stock #7134

Government of South Australia