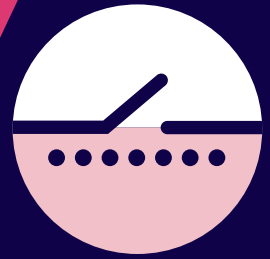


Tiċrit fil-ġilda

Tagħrif għar-residenti u għall-familji u l-kerers.



Tiċrita tal-ġilda hi qasma jew tiċrita fis-saffi ta' barra tal-ġilda. Il-ġilda għandha mnejn titqaxxar jew taqa' kompletament.

Tiċrit tal-ġilda huma komuni fid-dirgħajn, fl-idejn u fir-riglejn Tiċrit kbir tal-ġilda jistgħu jieħdu ħafna żmien biex ifiequ.

Il-ġilda tiegħek tista' ssir niexfa ħafna u fragli hekk kif int tikber fl-età. Anki daqqa żgħira jew ħbit ma' x'imkien tista' twassal għal tiċrita fil-ġilda.

Hu kura ekstra biex tħares u tiegħu ħsieb il-ġilda tiegħek biex tgħin fil-prevenzjoni taċ-tiċriet tal-ġilda.

Metodi kif tipprevjeni tiċrit fil-ġilda

- Uża likwidu tal-ħasil tal-ġisem li ma fihx sapun jew wajps li ma fihomx fwieħa miżjuda. Dawn huma ħafna aħjar għall-ġilda tiegħek mis-sapun, u ma jnixxfuhiex. Int tista' tixtri dawn il-prodotti fis-supermarkit jew mill-ispizerija.
- Uża moisturizer fuq il-ġilda tiegħek darbtejn kuljum għax il-ġilda niexfa faċilment issofri ħsara.
- Meta tixxotta l-ġilda tiegħek, taptapha bil-mod, Togħrokhiex ħafna.
- Kul ikel sustanzjuż (frott u ħaxix tal-borma) u ixrob ħafna xarbiet (għajr meta ikollok limitu tal-fluwidu).

Kif tevita l-ħsara tal-ġilda tiegħek

- Żomm id-dwiefer tiegħek u ta' saqajk maqtugħin qosra u lixxi.
- Tilbisx gojjelli li jistgħu jċarrtu l-ġilda tiegħek.
- Aghmel kuttunar jew taffi l-impatt tat-truf li jaqtgħu fuq l-għamara u affarijiet bħal għajnuniet biex timxi jew sigġijiet tar-roti.
- Ara li jkun hemm biżżejjed dawl. Int għandek bżonn tara waqt li tkun qed timxi biex tkun tista' tevita li taħbat mal-għamara.
- Ara li ma tgħaġġilx (speċjalment biex tmur t-tojlit). Dan hu l-waqt meta l-biċċa l-kbira tal-ġilda tista' tiċċarat.
- Jekk ma tkunx ħafna sħana, ilbes ħwejjeġ bi kmiem twal u qliezet twal biex tħares il-ġilda tiegħek.
- Jekk hu faċli ħafna tagħmel ħsara fil-ġilda tiegħek, int għandek mnejn tixtieq tuża aktar protezzjoni (dawn huma spiss magħrufa bħala laqgħ tas-saqajn/riglejn) biex tħares il-ġilda.
- Tużax tejs (bħal plasters li jeħlu) fuq il-ġilda tiegħek. Dan jista' jikkawża ħsara.

Metodi ta' kif tikkura ruhek meta tiċċarat il-ġilda

L-istaff ser ikunu jafu kif jieħdu ħsieb tiċċrit fil-ġilda. Għarrafhom minnufih jekk tkorri. Kwalunkwe ħruġ ta' demm hemm bżonn jitwaqqaf u l-parti titnaddaf b'mod ġentili bl-ilma jew bl-ilma bil-melħ (salin). Jekk jistgħu l-istaff ser ibiddlu l-flap tal-ġilda billi igerbuha lura bir-reqqa fuq il-ġerħa u jgħattuha b'faxxa li ma twaħħalx.

Naħdmu flimkien

Int u l-familja tiegħek intom membri importanti tat-tim tal-kura. Int taf x'inhum tajjeb għalik.

Għarraf minnufih lill-istaff jekk tinnota xi tiċċrit fil-ġilda jew tinnota xi ħsara fil-ġilda tiegħek. Toqgħodx tistenna biex tara jekk titjibx – l-aħjar haġa hi li takkwista għajnuna kmieni.

Meta naħdmu flimkien mal-istaff dan ser jgħin biex iżżomm ruhek b'saħħtek u barra l-isptar. Tkellem mal-istaff u staqsihom il-mistoqsijiet. Għandhom bżonn l-għajnuna tiegħek biex jagħtuk l-aqwa kura.

Mistoqsijiet li għandek tistaqsi lill-istaff

- Tista' tgħinni niċċekkja l-ġilda tiegħi?
- X'inhuma l-aħjar prodotti biex nuża halli nżomm il-ġilda b'saħħitha?



Ċaħda: Dan it-tagħrif dwar is-saħħa hu għall-skopijiet ġenerali biss. Jekk jogħġbok kellem lit-tabib tiegħek jew lill-professjonist ieħor tas-saħħa biex tara li dan it-tagħrif jgħodd għalik.

Biex tirċievi din il-pubblikazzjoni f'format aċċessibbli ibgħat email lil acqiu@dhhs.vic.gov.au

Awtorizzat u ppubblikat mill-Gvern ta' Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Department of Health and Human Services, Frar 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
Jinstab f'<https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>