<u>ಹಲ್ಲು ತೆಗೆದ ಬಂತರ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು</u>

೧. ಹಲ್ಲು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಇಟ್ಟ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ಅದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨. ಹಲ್ಲು ತೆಗೆದ ದಿನ ಎಂಜಲು, ರಕ್ತವನವನ್ನು ಆಚೆ ಉಗುಳಬಾರದು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬಾರದು.

೩. ಹಲ್ಲು ತೆಗೆದ ದಿನ ಬಿಸಿ, ಗಟ್ಟಿ, ಖಾರ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯಬಾರದು.

೪. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನ ಪ್ರಭಾವ (ಮರಗಟ್ಟಿರುವುದು) ೨–೩ ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇರುವುದರಿಂದ, ತುಟಿ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಗಾಯವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೫. ಹಲ್ಲು ತೆಗೆದ ಜಾಗವನ್ನು ಬೆರಳು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ಯವುದರಿಂದಲೂ ಮುಟ್ಟಬಾರದು.

೬. ಹಲ್ಲು ತೆಗೆದ ೨ ದಿನದ ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆ ನೇರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

೭. ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿದ ೫ ಅಥವಾ ೭ ದಿನಗಳಿಗೆ ಬಂದು ಹೊಲಿಗೆ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೮. ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೯. ಹಲ್ಲು ತೆಗೆದ ದಿನ ಧೂಮಪಾನ/ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು.

೧೦. ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಕಂಡಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

೧೧. ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ೧೫ ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ೫ ತೊಂದ ೬ ಬಾರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.