

NYINY YIN BƏC YE ALETH GOL NYIC



Aleth aleu be beny to ne raan guop cəkdit areetic, beny ci tuany de piou ka tuany thukar. Kəc juic ye thou ne theek ci piny ke tuoi aye kəc eke bec wentheer. Aleth aleu be tuany cit mande arem de guop, deŋ de guop ka yaŋar nom gol. E thandun to piny ene abe yin nyuc dəm ye tueny tueny ye ben kene aleth dəm.

	DOM YEKEEK DƏM	YEŋO LEK BA LOI
AREM DE GUOP	Tok de guop Arem ne raan juny, raan kək ka ne raan cok	Pel ke loi eben ku nyucic atuepaic Deke ne piu lir Lonj ne theek juic ku duone go dhuk ne keloiic Lor tenonj diktur te dhie arem ke to
DƏEN DE GUOP	Be guop rot wel ku thuat ne tuui Be piou gut areetic Be guop dhiir, ku lueny raan Ayuicyuic ku tək de nom Kor de piou ku anjək Be raan thök	Lo taaci te lir Kel rot te leu en rot Deke ne piu lir tecin yin anjək Lony yikou ago yin piör Thuac yin guop ne piu lir ka aleth tiop Lor paan akim
YAXAR NOM (yen aleth be raan nok)	Ku jol ya döm ye raan ci dak aleth dəm ku dhiam de tuui yeneka liu thin yetok Nom liap e dit, ku be raan ke loi rot kui Ba raan yuic ci mande nok Be raan yuic ku deny piny ku thök Be raan thök	Yuope ambulen ne 000 Lo taaci te lir Lony yikou ago yin piör Thuac yin guop ne piu lir ku kel rot Taaci ran ci thök ke rönj ku nyai ke to neye thok ku ye wum ago wēi

DHEL LEU BI PIR KU GEL WEIKU TECI PINY TUC AREETIC

Na kor lekdit ke yin lor ne wethai de Better
Health Channel – www.betterhealth.vic.gov.au

Yuope NURSE-ON-CALL ne 1300 60 60 24 keek
aye to ne theek ke 24 ku kaye kəc wet ka lor
tenonj diktordu te tueny yin.

Na nonj rök r ke yin yuope 000

Athöore ato ne thök kək ne www.health.vic.gov.au/heathealth

Na kor athöore ne dhel pieth keneyin leu bine kuen ke yin yuope
Health Protection Branch ne 1300 761 874.

E gar ne Akuma de Victoria, piny de Melbourne.

© E gar de Department of Health and Human Services, e car ne
Peithierku tok 2015 (1310013)

Ajuer de gar e muk akutnom de Finsbury Green.

Apieth ba reec de tui de piny nyic,
ku nyic yeŋo leu be riak ku dhel leu
bin rot juir.

SURVIVE THE HEAT

Visit betterhealth.vic.gov.au

SURVIVE THE HEAT

Visit betterhealth.vic.gov.au



Teci piny tuc areetic ke raan aleu be guop thok ne piu ku yin raan alëë th de guop. Naci yekene rot loi eka yin raan arem de guop, yin leu ba guop dak ka yin yin yayar nom. Yayar nom e tuany leu be raan yin nap atheer, ka thou raan te kene raan yien yilac. Tuoc de piny aleu be tuany to ne guopic cok jot rot nhial.

LEU BE KERAC ROT LUI YIN KA RAANDE NYIC?

- Teci piny tuci areetic keka leu be raan yien bec, ku koc leu bi doc tuany aye koc citmande
- Koc ci dhiop ye run 65 cienj ke pei
 - Koc nong tueny tueny cit mande beny thukar, beny rok ka raan tuany e nom
 - Koc dek wel ci kor atuoc de piny, wel cit mande
 - Wel ke akuok (antihistamines)
 - Wel ke dhokit (beta-blockers)
 - Wel ken thöök (anticonvulsants)
 - Wel ke lac (diuretics)
 - Wel ye raan cok citek ka bi liap de nom dhuok piny (antidepressants or antipsychotics)
 - Koc ye miol ne miao
 - Koc niop nok nap
 - Koc thuet cath, koc nong tueny tueny yeke cok to piny agenic ka raan ye thöök ne kurthik
 - Diar liac ku diar thuat keek
 - Miththii kor ku mith piecke dhieth
 - Koc ci cuai areetic
 - Koc ye lui ku koc ye lo pol biyic
 - Koc eke piec ben ne yan lir

RIAN CI YIC DOM ATUOC E KOC NON

- Duone mith, kocdit ka lai ye wan arabiya teci piny tuoc. Arabiya aleu biyic dom ne arakrou ne yuul diak abac teci piny tuoc areetic.

GUOM YIN TUOC ALËETH GUUM

- Ye dek ne piu areetic agut te kin yin ca yal (na nong tuany ci diktör yin yook ci be ya dek areetic, keyin thiec diktör ye cin de piu yinde leu ba dek ne köl tuci piny areetic).
- Ye rot thuat ne beikir ci jual ne pir lir ago guop lier, ye yin cok taau ne piu lirik ku wake ne piu lir (duone wak ne piu lothuat e thuat).
- Ye reet te lir kane tieu nong marou ye koc kol ka col yot lirik (yan cit mande thuuk, yot ke kuen, yot ke thilima ku yan ke guer aliric).
- Ye awëer thiek nyin akolic ago akol yot ci ruelic.
- Ye awëer liep nyin te nong en yuiëc to.
- Ye rëer atiepaic te ruel akol ku leth piny areetic.
- Na nong ajuer eci loi ke bin la biyic ne ruelic ke pel ne luoi. Na ye ajuer rielic areetic cileu be rot puol keyin to atiapaic ku muk piu juic areetic.
- Ye cerj ne kuom, ku cienje alath lo calcal ku cikee loi ne gutun.
- Ye cam ne mieth kor e bithbith, ku came ne mith lir cit mande thalat.
- Ye mieth ye riak ye kor ne talaja tou apieth.
- Duone loi loi thiek ci mande pol kura, puor ku yienj de yot ye loi ne atuoc.
- Pinge ne welyam ku diai alarak ago nyic yengo luel ne kol ci piny tuoc areetic.

DHÖL LEU BINKE KOC KOK KUONY

- Ye jam wene koc kun keruai ku methkun tuany niop. Them bake yuop aca dor tok abac ne kol ci piny tuci areetic.
- Yeke yook biya dek ne piu areetic.

- Gam me rot ba methku, koc keruai ka koc ci dhiop ye run 65 kuony, ba kaken karki keek diei thuuk agoki ci cath akolic. Lare keek ne yan lir bike lo col thin ka leki nin thin teci yotken yic ye lier.
- Na ca raan tij ke bec ne beny thiak kene tuoc de piny, ke cok nyic diktör.

JUIR ROT KE PINY KE GUO TUOC AREETIC

- ☐ yoc mieth ke ciem, piu ku jol ya welke akim ago ci ye ber cath teci piny tuci. Jam wene diktordu ago nyic lan nong en kebe war ne welkun dekkee yic ne theek ci piny ke tuci.
- ☐ Ye wal tou te lir cike gor ne walköth.
- ☐ Them ba tij lan lui ne maröudu ka aliir yör. Cok ke loikee bi lui tecikee riak.
- ☐ Loi ka be yöndu cok ye yic lier ne theek tui pinyke, aye kacit mande ba awëer kum nyin te cie akol yönduic.

JUIR ROT NE THEEK YI KARABA KE TEM

- ☐ Kore rot mathariya, thionj mobal, kore radi du yic wujiëer ku muj wujiëer kok.
- ☐ Tou mieth cie doc riak ci kör beke ya tou ne talajaic, mieth cit mande kudëer, belipim ku yec
- ☐ Kore rot piu juic ke dek.
- ☐ Kore rot wel juic ku jol ya kok juic kok ke pir.
- ☐ Apieth ba rot kor marou ye lui ne wujiëer ago yin kol ne theek lethe piny ke.