

Yiiw laaac ɳethä thuɔl

Wargak thukä ke kuic wec

Yiiw laaac ɳethä thuɔl ɳu?

Yoow laaac ɳethä thuɔl laa je a nooɳ thul m̥ dak bendɛ min laa jiaac tin te ke thuaar a lok rei puari ɛ la thul ke nin tin la ciɛk ke ken juaac tɔtɔ. M̥ ci ke thäc math, ken juaac tɔtɔ bi ke rɔ lɛp kã baa thuaar m̥ diit kam raar.

En thuaar ɛmɔ ke hööciwe ɛlɔɳ laa we rei puɔth ke guaath in yië ke raan. Kã thaɳ nath, ɛn thuaar ɛmɔ laa kuuk laaac a nooɳ. Kuuk ɛmɔ be puɔth jakã be puɔt, be räl jakã ciw kã be kãk ruɛɳi nööɳ rei dupni tin ciɛw-ciɛw tin jäl je jiom rei puɔth. ɛno be cuu tuɔk ɛn höö be raan pɛn yië kã be cuu te ke juey yiiwä laaac cet ke yië puɔth, root laaac ken kiɛl.

Ken nyuuthni yiiwä laaac titi baa rɔ ku rep ke pɛth ke guaath m̥ kuiy.

/Ci ke ken thuɔl dial tin put ke jen guaath kuirä juaacni tin te ke thuaar ken tin nööɳ ke yiiw laaac thuɔl tɔ.

ɛna m̥ jiek riɛk yiiwä laaac thuɔl?

Yiiw laaac thuɔl laa jiäke kã naath tin ciɛɳ rɛkni tin diit, wi ken rei ciɛɳni. Jen bã laa kääpɛ naath tin /kan met tom ke wäl juath yiiwä laaac thuɔl.

Naath tin diit riekdien ke jiek juath yiiwä laaac thuɔl te reidien ke naath tin te ke juey yiiwä laaac thuɔl ni wen, tin /kan met tom ke kuic juath yiiwä laaac (nɛnɛ piny) ken tin te ke lɛth puanyim̥ diit m̥ took thuaar juaacni je (ɛ ciɛk lɛth puany in laa tuɔk ke guaath in pɛn ke thuaar) kiɛ tuɔk ke thuaar juaacni.

Kã hän kua le te ke yiiw m̥ /kan tom?

Nyuuthni yiiwä laaac tin laa male ɳac ke je ke:

- yië puɔth - ke jɔw m̥ diit m̥ bã raar looc ke guaath in yië ke raan
- Ciak yieekã - be raan pɛn höö be jiom jiek a goaa
- Be tuɔk ɛn höö be loc ran rot
- Kiɛl - keel ke nyuuthni kɔkien.

/ɛ dera jen höö ken nyuuthni dial titi i bi ken dial kɔɳ tuɔk kã ji i baa ji kule tom ke wal juath yiiwä laaac kiɛ bi biɛt m̥ ɛ tuɔk kã ɛ thuɔk.

M̥ ci je diw ɛn höö deri te ke juey yiiwä laaac, dere goaa ɛlɔɳ ɛn höö deri we kã kim ke höö be duɔɔp lar in dëe tom ni juey. /Cuu je dhɔt - m̥ ci te ke juey yiiwä, wedu ke pɛth guaath in de je gaɳ thɳ, bi puɔthku dhil goaa ke pɛth, bi pual puanydu jiek ɛ loc guathɛ kã be cuu goaa ke ji cãɳ lɛn thul yiiwä laaac ben nyɔk.

Ke gor läärä m̥ lem ke kuic nyuuthni juath yiiwä laaac, guil: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma>

Dëe rɔ rialikã idi ke juey thuɔl yiiwä laaac?

M̥ caa ji tom ke juey yiiwä laaac, m̥ ti ke nyuuthni yiiwä laaac kiɛ caa je ɳac ni wen ɛn höö ti ke juey yiiwä laaac kiɛ laa ti ke lɛth puany in laa tuɔk ke guaath in laa pɛn ke thuaar juaacni, goorɛ je ɛn höö bi wiɔu te cuuɳa ke tin dial tin dɔɳ dee riɛk juath thuɔl yiiwä laaac nööɳ.

Awidu te jinã ke guaath in caa thuɔl bendien lar k ɛ je cet ke nin tin caa lar k ɛ je i bi thuaar DIIT ke je .

Rialu ke ro kä:

- Mī tīi ke juey yīwā laaac dere goaa en hōō bī te ke cap ganḁe kā bī te ke wal ganḁe cian
- Ruacnī ke kīmdu ke duōp in derī gan juey thuḁl yīiā kā matnī je rēi duōp kā min cī jiek ī derī lat mī ce tuok.
- Mī thile jī gāān, thiec kīmdu mī dere goaa ke jī en gāān emō ε dere jī luāk
- Mī lotē rō nōōnī rō ke thuaar kīe nuōn kēēliwō cī we rēi joamō ke guaathō cī thiak ke thulō kā bī dhil te duel mī caa wernyinde ken bapḁe gāk amānī mī cī thul thuok. Tēēnī jinā ke nyuuthnī diaal tin tō nyin juath yīwā laaac.
- Tite en hōō yuōpdu ke lēth puaany luākē jī ke gan juath yīwā laaac. Ruacnī ke kīmdu kīe ram ḡac wal ke kuic duōp in dee tom lēth puaany.

Mī cī thul thiak:

- Lape jāli ke walku tin dēē jī luāk. En nōmō ε jen duōp in nhiam in dee jī luāk kā riek juath yīwā laaac.
- ḡacnī nyuuthnī tin dēē jīiāk juath yīwā laaac rep kēel ke duōp in nhiam in dee tom je.
- Mī cī nyuuthnī juath yīwā laaac tuok kā jī, guurī cap/lat gan de.
- Mī thile jī luāk in laa kuuth thok ran duān hōne ke gōr (derī je jiek kā tharbet kōkā wal duel kōk wal) kā guurī dup tumā juath yīwā tin nhiam.
- Nī guaathō cī diēer ke jī mō ke puōnydu ke juey yīwā cet ce rō rep, cōl 000 kā lar hōō ce jī moc juey yīwā. Nyuuthnī ke mī cī ke pēth dēē luākdu kuēē kā /caa jī dēē mal luān ke luāk ke thōp kīe thile mī de hōn ke lat kā ram in cī je bāt, be jī pen ruac kīe be thok ran jakā yiel.

Kā hān bā lāār jiek īdī?

- Guaath in derī naath tin laa lar ke rēp thuaarā ke rō jiek thīn kā Melbourne jen en - www.melbournepollen.com.au/index.php/forecast
- Kuēēn thuaarā Melbourne – [free mobile app](#)

- AusPollen – Kuēēn thuaarā rēi wīinī tin dīt - <http://www.pollenforecast.com.au/>
- Deakin University (AirWatch) kuēēn thuaarā juaacnī www.deakin.edu.au/students/faculties/sebe/les-students/airwatch
- Lāār ke kuic joam kā BOM ken raadiēw ken laat tin wēē bēn kā tīlēbīcin - <http://www.bom.gov.au/vic/index.shtml>
- Ken Asthma Australia Asthma App- kaa kā aytioōn (iTunes)
- Ken Asthma Foundation Victoria webthay (website) www.asthmaaustralia.org.au/vic/home
- 1800 Asthma (phone 1800 278 462)- ruacnī ke naath tin cī gōar ke juey yīwā laaac

Guaath luākā ke cān rikā mī rup-rup

- Ke cān rikā mī rup-rup, nī cian cōl (000)
- Muktāp riknī tin ruōp-ruōp rēēduel wal in thiak ke jī
- Kīmdu
- Guaath kōkā walō thiakō (ke kānī wal)
- NURSE-ON-CALL talēpoon. 1300 60 60 24 – ke kuic lāārā kā ram ḡac cīaān puolā puaany (ke thaaknī tī 24, nīn 7 ke juok)
- Talēpoon Kīmā Wec. 13 SICK (13 7425) ke kōr-thaaknī guel kīmā cien. ḡuan yīou ke (bulkbilled).

Ke hōō bī wargak emē jiek ke talēpoon 1300 761 874, ke National Relay Service 13 36 77 kīe īmēl: environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

Thōp ke luāḡe kā bēē raar kā Kuume Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne. © Wec Victoria, Department of Health and Human Services Pay Kēl, 2017.