

Kiel mi kääp rol keeliw

Thiëcniku tin ca loc

Wargak eme looce thiëcniku ke kuic juath kilä min kääp rol keeliw.

En kiel in kääp rol keeliw enu?

Kiel in kääp rol keeliw late ruac ke kuic juath in coalj bairäth (flu) in rëep ro rei nath kä thile juey mi joc mi noone kä naath. En bairäth eme tää dääk ke juey in la tuok ke guaath ruunä min laa naath a luëen ni wen, kä noon bęc puony kä naath dial ke höö thile ran kel mi ruut je.

La reepe ro idi?

En juey kile neme tää ke luej mi diit kä döap je ke yiëe kä ran e radodien ke dup diok:

- ke ruëy tin kac thok raam kel e we kä ram in döj (cet ke kiel kie thiam)
- ke gueer duora mi ci luej jiek ke thok ran kä döj bi thokdu guëer, kie wanju kie wumdu
- ke nuon in te rei jcam guaath mi nuan naath thin kä thile jiom mi put.

Dë ro kule yop idi kon naath tin kon ke jen juey kilä neme?

Tää ke dup ti thiak-thiaak kä bum e tet ke kuic puola puany ran ti deri guor ke höö /ci juey ro bi rep lora:

- Lak tetni e kel kä ken dup titi tin gan ke rëp juath ke ro e be naath luëj. Lak tetku, mi payi jiek ke naath kokiën tin ci juey ke káp, cet ke gaat. Mi ci juey ji kap, päl jiek tetni ke naath dial. Ni raan be tetde dhil lak e not /kene ni mith, ke kor kä mi ce we raar, ke kor kä mi ce kieel, thiam kie ce wumde thony. Wargakni thunyä ba ke dhil yiäk mi ci raan thuk ke thony.
- Yoop kilä/thiam e kel bä mi bum. Mi kilä kie thiam ritni widu gekä kä kum thokdu kene wumdu ke wargak. Yiäknj wargak ke pëth kä lak tetku
- Gan höö bi ro guëer ke naath tin kon ken kuak. Cu naath tin ce moc kiel guil eni mi te ke duor kel mi bum mi de ji jakä guilike. Mi ce watdu moc kiel, yop kuak ke cet ke than, e nan ke kuak tin kon tin lat ke ji ciëj. Lak kuak tin kon cet ke nyin duel puokä, kuak duel that ken thanduk, ke kor kä mi ca ke guëer e ram ce moc juey.
- Tit höö /ca kuak mieth bi nyuak, kuän kie tin math ke. Hone bä en höö bi nyuur e nan ke ram ce moc juey.

Mi ce hä döp en kiel, e guaath mi nindi dere joc ke je mo puonydä?

Guaath in ce döp raan kene guaath in de joc ke je la tooke ro kä nien kel e we kä nin barow. Ni cian la male tuoke rei nini dan diok.

Mi ci ce hä káp en kiel dere jääny puonydä ke pek mi nindi?

Guaath in deri naath döp juey ke je lapë male cän kel e not /kene ni joc kä ji (cän ni mo dake mo) e ku we kä nin barow.

Kä gaat tin runkien 12 kie kuyi, la lipë kä ke - e räth kä nin ti 21 ke kor kä min ce ke döp.

Nyuuthni ke ke nuni?

Nyuuthni kilä min kääp naath dial cät ke ke nyuuthni kilä min thiak-thiak ke ken lëth puany, bak wec, cuoc puany, kiel mi thil käk, kuuk likä, thony-thony kene bęc rääl.

En juey eme kä gaat laa nyuuthni diok ε nyoothe: Lëth puuany mi rup-rup, bak wec, ken bëc puuany, cuoc mi diit, bak wec, kiel, kuuk likä, thony-thony, jaal laaac, njök, we raar, cuiëy wuom, ken thil mieth ken math piini mi com.

Nyuuthni ti nuan la ken ε thuk rei niini dan rew ε we kä barow, can ni min la kiel ε lip ε mäath.

Jen laa naath ε näke?

Hon, kue la höö, wal a thin kene dup tin de gan je i /ce de tuok ke nhiam. Victoria tëë ke dup gan ti te thin ke höö /ce bi tuoc ken höö ba yuoth pinye /ce ro bi rep kä naath tin cian ke wec.

Ke nuni golä la noore to?

Kokien tin la noore ke luëjni laaac ke bacteria, thuuke piw puuany ran kene höö la reepe juath kokien cet ke bëe laaac, yiw röö ken dit thokëer rei riem. Dere gaat non juey rääl tin jääl riem ken luej jithni tin noon jen juey emo. Naath tin runkien 65 ken tin nuan runkien ke naath dial tin te runkien däär en wano kä te ke juath te ken dial ke riek mi diit ke jen juey kilä emo.

Dë je gan idi kää dë je tom idi en juey kilä neme?

Tuomde en juey kilä goore lan, piw ti nuan ken kuän, keel ke math wal ke höö be lëth puuany ken bëcde gan, cet ke athpiriin (ce goaa ke gaat) keel ke parathetamool.

Wal tin gan tin tek puony /ca bairäth eme luän ke gan, ke höö no thil ke luot ke kiel eme. Thaan nath dë wal titi gor ke höö don te ken ke juath kokien cet ke yiw laaac, juey puoth, keel ke kiel. Naath tin ce luej elon goor ken duel-wal, okthijin ken duop mi de yië ke raan ke nyin wal tin ca lat ε gat raan.

En täme te kon ke wal dan rew ti gan bairäth eme ke gaaath mi tot ke höö /ci kiel raan de käp kie be luej jakä ciek gaaathde mi ca mal thöp ke pëth min pay juey kap (ε la tuom). Ke ken otheltamibir (ke ciöde min thiak: Tamiflu) kene dhanamibir (ke ciöde min thiak: Relenza) ken dan rew ba ke dhil thöp ε kim.

Luande en wäl bairäthä ke gande ke juey kilä /ce höön ε com. Duop yupä puolä puony Victoria ke kuic juath kilä min dop rol keeliw ce dup ti tot lath piny ke kuic juath ken gueeri, Kue laa höö, ke gaaath in ce tuok en juey, don de ke nan ken wal. Ca rialikä en höö mi ce tuok ba kon tomni naath tin dit riekdien ke nhiam.

Läär mi reepro

Better Health Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

Department of Health and Human Services:

www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza

Talepoon: 1300 651 160

Thöp ke luande kä bë raar ka Kuume Victoria, 1 Gaaath Riänä, Melbourne.

© Kuume Wec Victoria, Department of Health and Human Services Pay Bakel 2016.