

Tuom juath kilä min käap röl keeliw

Läär rei wec

Wargak eme nune läär ke cian tumä juath kilä min käap röl keeliw.

Hän taa ke juey kilä neme jock?

Dup tin njec ke je en juey kilä neme e lëth puany mi rup-rup (e räth kä theemni ti 38 kie e we nhiam), kiel mi thil käk ken bëc puony, cet ke bak wec, kuem kocni ken ciök. La male të cuaan ken cuoc puany kene höö be raan moc tacc mi diit.

Nyuuthni tin koj e koc, bak wan, thil mieth, këc mithni thok ran ken thony-thony. Thiäk kap juath ke raan eloj mi ci ro guëer ke ram ce moc juey, kie të kä duor dadien mi ci guëer cet ke naath tin bä wini tin koj tin diit juey eme thin

Min ba ku tit ke kuj kilä:

- Nien 1–3: lëth puany mi rup-rup, bak wec, bëc rääl kene luaaj puany, kiel mi thil käk. këc thuok kene thony-thony ke thaaj guäthni.
- Cäj in 4: lëth puany ken yuthde ke kaw ran piny. Thot, kööt rool kie këcde, kiel ken bëc liikä ba ke nen . Daj be raan moc cuoc puany baaj.
- Cäj in 8: bi nyuuthni titi ro yuoth piny. Kiel kene cuoc puany daj de ke liep thin ke juok kel kie rew kie e we nhiam.

Ke gaaath in ci juey kilä naath dial káp, nyuuthni ke en juey daj dere tuok en höö bi ke taadien in wen bäl kä dere kokiën nööj. Gaa e en höö bi mal thiec ke duor in deri jiek walk e nin juaath.

Ke wal tin kien de kan to?

Dere tuok i dak wal tin gan ke bairäth kilä neme ke gaaath in ce kápni rol keeliw. Kä ino bi Kuume Australia läär nun ke taa wal thin ke gaaath in ce kápni rol keeliw kä be nac en höö bi naath tin goor wal cop gaaath wal. Gaa e en höö ba jakä joc en höö tëë ke naath ti gor ke wal. Ken wal titi gaa jiekdiën ke rei thaakni ti 24 e we kä thaakni ti 48 ke kor guath in káp juey ke je. Gaa höö bi raan wal thiec ke pëth ke höö be ke mal tok ke kani.

Dup kökä wal:

- Gaa höö bi raan kogni wäl kel mi de ynuuth kel käröa thuk; duor eme gan kani wal tin daj /ci de gor ke jen gaaath eme, kie daj dere dadien le we nööj.
- Kuen min ca gor puony wäl ke höö bi je kule nac mi dere min bec thuk puonydu.
- Wal tin la jany rei riem te ke ke riek dadien mi laa took kene /ci ke päär ke wal tin laa male thuk.
- Kuen gore kä lij min ca lar ke kuj rikä min laa noore ken guacdiën ke wal tin koj ke kuj puanydu.
- Mi ti ke juey dadien mi ci jäany puonydu kä goori höö kani wäl dadien, thiec ram in kok wal kie kim ke höö be ji lar wäl in de gaa ke ji.
- Naath tin daj te ken ke riek ken dial ke kani wal e daj de raan riek dadien thiäm piny, cet ke rik rääl ken njeth, cet ke ruëc wec.
- Mi ti ke thiec ke kuj wal, ruacni ke kimdu kie ram in kok wal.

Ke nuni gow i de lat to ke tiidä ke ro?

- Käni loaj - Döj dere ji moc luaaj kä deri thil buom puany amäni mi ci jiom puanydu lony guäthde (ke kor nini daaj diok), kä loaj mooce ji gooy kä jake ji kä jiekü buom puany in nyieny ke juey.
- Teeni cienj - Bi dhil te cienj a thil mi läti/duel-goar kä /cu raan puonyde gueer ke duöop in lot ro ke guaath in tii ke juey. Guaath in la döj ke naath juey ke je e naath tin pek runkien kä 12 e rei nini daaj barow min pay nyuuth juath in nhiam jöoc.
- Math piw ti nuan - Goore pi ti roj ke höö be pi tin ci thuk ke kuic leethä puany (ke leth) luoc thin. Mi col cowku, goore je bi maath elöj. Hön höö bi gubay piini la maathi ke rei thaakä kel min /keni ni töoc.

Dup kokiien tin döe ji jakä loc puonydu guathde ke kor kilä:

- Math wal tin puöal-puöaal cet ke parathitamool kie ibupöröpiin cet ke min ca lar kä wargakde, ke höö bi bëc puany thuk kä bi puonydu köac (eni mi ci kim e lar).
- Gaat tin /ken runkien 18 cop /ca wäl bi kän e ken mi te reide ke athpiriin. Mat juath kilä ken athpiriin puöony gaatä ca nac i laa Reye thindöröm (Reye syndrome) a nooje, luej mi jiaäk mi yiar nieth ken cuäny.
- Wal tin ganj ke tin tek rei puany thil ke luot ke ganj juath kilä ke höö juey kilä e bairäth kä ken wal titi luaj ke ni baktiria. Kue laa höö, bi kimdu ke lar ji mi ci jueydu räth kä luëj baktiriakä keel ken juey kilä.
- Lukni kä kogni ke piw ti muor-muor ke höö bi bëc liikä we piny. Alawe min thil thoker kie lodhengi (lozenges) de ke ji luäk bä.
- Wile piini ti leth kie min laa läth ke pi ti leth thin dere bëc rääl jakä thuk bä. Puaak ke pi ti leth e kel bä mi goaa.
- Wäl thony-thonyä min la nuac ke goaa e bä ke wumdu. Wäl puötä bä goaa e ke riem in ci ro ruk rei rääl wuom. Ruacni ke kimdu kie ram in kök wal ke duöop in bi math wal kene wäl in dee goaa ke ji.
- Cu tap math - nomo be duöop jöam in yiëe ke ji yiar.
- Kiel goaa e mi ci thuny käny raar.
- Hön höö bi tul mi mor-mor bät. Läthni barat maac ke piw kä wocni piw kä than wic tharbëtä. Ku wicdu luoj rei thänä e ci kum ke biy kä ku yiëedu nuor rec ke minitni ti 20. /Cu rei piini moc ke dödien.
- Thiec duöop in de luäk ji mi ti käröa, mi e jin dieeth kel, kie mi yooopi radödien mi thil luaj kie te cuoj puanyde ke diw. Col radödien ke höö be ji ben luäk amäni mi ci puonydu päär.
- Tiite, mi koki wal guaath kökä ke höö bi juey ben tom (ni wii tharbëtä kökä), guic wäl in de goaa ke ji yene ram in kök wal keel. Lar e mi ti ke juey dödien mi ci jäänny puonydu kie mi tii ke wal dödien ti käni.

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 Guaath Riänjä, Melbourne.

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