

Adhima de Dënyom

Lek de baai

Yeŋo cɔl adhima de denjom?

Adhima de denjom ayi denjom gɔl, anɔŋ dëŋ kɔk ke yom ye ayër ku alök de noon biak nhial ne piolic ne theëk ye noon ke yëër. Teci ayëër de noon waai ne piuc, ke ka ræetic ku jɔl atheer thii ye kɔc gɔl bec rōth thiai piny. Ke athethör kɛ a kɔr areetic ku leu bi raan ke wei ne gɔyɔkic. Tenɔŋ kɔc kɔk ke ye aleu be gɔyöök kuukic. Yen akuok kene e bur gɔl, ku dhieci wei yic ku cɔk raan e gɔyöökic ka rëët we wei yic. Yen e wei cɔk rielic ku wel rɔt ke ye adhima, cɔk raan ye wei e ruitit ku yɔl. Ye adhima aleu be rɔt da juat ku yin raan töökdi. Apieth ba nyic lan adɛ ke ka cie denj ke yom ke dhieci ke ye adhima gɔl ne thanj cil e noon.

Yeŋa leu bi adhima de denjom dac dɔm?

Adima de denjom aleu be kɔc cin pen, kɔc ci ne paan ne dumi, ka biyic paan de belet dɔm. Yen aleu be raan eben dɔm agut raan kene kan bei adhima. Ku kɔc leu be dac dɔm areetic aye kɔc ci kan tuany adhima, kɔc tɔ adhima ne ke gup ku kuc, kɔc nɔŋ alæthdi de yom (alæth ye kɔc dɔc te ci piny rɔt war) ka kɔc ye ayëër ku alök de noon ke yien akuok.

Leu ba nanj adhima tɔ ne yɛn guɔp ke kuci?

Ka ye adhima nyuoth eke:

- Wei e ruitit – be raan ya wei e ruitit ke ci tuany nhia piou.
- Be wei ya domic – be raan ye wei ya dak te wëi en.
- Be raan röm piou
- yɔl - raan aleu bi yɔl dɔm eya.

Na kene dɔm ye adhima dɔm rɔt cak nyuoth, ke yin leu be yin yook ke yin nɔŋ guɔp adhima ne keye dɔm de rɔt nyuoth ku jiel.

Na ye rɔt ypok ke yin ci tuany adhima, keyin lɔr tenɔŋ diktordu ago yin lo caar. Duone dhelic – na nɔŋ adhima, kuci yin dac yien welke ke gɔyöökku abed ac pial, ke yin be guɔp pial ago theëk yi adhima de denjom ke dɔm yin yok ke yin laau guɔp.

Na kɔr lek de dɔm yi adhima dɔm ku lek de ka ye yen gɔl ke yin lɔr ne:

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma>

Leu ba rɔt juir adɛ ne ben de theëk ke adhima de denjom?

Naci yin kan yook ke yin nɔŋ guɔp adhima, ka nɔŋ guɔp ka ye adhima nyuoth ka ca tuany ne alæth de yom, ke ka pieth ban yin tiit ne ka leu bi adhima de denjom ke gɔl.

Ye yi yic thiɛu ne theëk leu bene ke denjom cal ke bɔ ku yen aye cal ne theëkci alök de noon ke yëër AREET kan ci DIT AREETIC.

Ba röt juir:

- na nōŋ adhma, ke yin kuany ajuer dun de yilany adhma cok ku ye wɛlkun ke adhma ye yen gel dek.
- Jame wene diktordu ne lo de adhma de denjom ku lan leu bene yen mar ne ajuerdun de adhmaic
- Na ci ye dek ne wɛl ke gel adhma, ke yin lɔr tenōŋ diktordu ago lo jamic wene yen lan bene yin yien wɛl ke gel adhma.
- Te leu en röt ke yin duone lo biyic te pur e yom ku nōŋic athōthōör ke alōök ku aŋcɛr de noon ne ke yi keek adhma gɔl, lo yör ku thiske thōök ku adhere kedhiɛ agut be yom kööc. tiɛte nyin ne ka leu bi adhma gɔl.
- Apieth ba nyic lan adɛ ku ca nyin tiit apieth ne röt ku gel alɛth de ye yom, ke yin leu ba adhma gel wei duoke dōm yin. Jam wene diktordu ka raan ayada ye yōc ne wal ago yin lek ne lo de alɛth de yom ku yilanyde.

Te biyi denjom:

- Ye wɛlkun ke adhma cok tɔ kene yin. Keek ake leu bi yin dac kuony te dɔc en yin.
- Apieth ba dōm ye adhma kɔr be dit dōm nyic ku nyic dhōl leu bin ke [röt dac kuony](#).
- Te yin röt yook ke yin ci adhma dōm, keyin kuany [ajuerdun de yilany adhma cok](#).
- Na ci wal de adhma ye kuoth ne raan rör ye tɔk ne turuba thin malɛnic ke them ba kɔr röt (aleu ba yōc ayadaic) ku kuany ajuer de kony wēi cok.
- Ne guot de thaŋ cin na adier ne adhma ke yin yuope 000, ku luɛl ye yɛn ci adhma dōm. ka yinke ye nyic lan ci adhma dit ne yin guop aye ka cit mande be wal yi kuoth ne yi thok bakic, ba jam thuöt ka wɛl dɛl de yin thok ke ye malɛn.

Leu ba lek de tuany adhma ya yook adɛ?

- Ajuer de ciɛl alōök de noon ne Melbourne (Melbourne Pollen Count forecast) - www.melbournepollen.com.au/index.php/forecast

- Ajuer de ciɛl alōök de noon ne Melbourne (Melbourne Pollen Count) – [free mobile app](#)
- AusPollen – Ajuer de ciɛl alōök de noon ne bēɛl dit yic - <http://www.pollenforecast.com.au/>
- Deakin University (AirWatch) ye alōök de noon cal www.deakin.edu.au/students/faculties/sebe/les-students/airwatch
- Ciɛl de yom nhial ku dēŋ ne akutnom de BoM ku ciɛl de welyam ne radi ku telebicionic - <http://www.bom.gov.au/vic/index.shtml>
- Ajuer de Asthma Australia Asthma App- tɔ ne yaiɲiōnic (iTunes)
- Webthai de Akutnom e Asthma Foundation Victoria www.asthmaaustralia.org.au/vic/home
- 1800 Asthma (telepun 1800 278 462)- jam wene dupiōöc adhma

Leu ba kuony yok teno tenōŋ en rör tēem röt

- Tenōŋ en rör tēem röt ke yin yuope abac adiak (000)
- Akutnom ye kɔc kuony tenōŋ en rör teem röt tɔ paan akim thiak kene yin
- Tenōŋ diktordu
- Tenōŋ yada thiak kene yin (aleu bin wal yok thin)
- NURSE-ON-CALL Tel. 1300 60 60 24 – ago jam wene akima nōŋ nyic leu be yin lek (aye lui ne thɛɛk ke 24, nin ke 7 ne wikic)
- Diktor ye lui ne bɛi yic ne yān kedhiɛ e paane (National Home Doctor Service) telepun 13 SICK (13 7425) te kɔr yin diktor be ben paandu ne thɛɛk ci luoi ke thok (wēu ayi medikɛr ke cuat piny).

Na kɔr e athōöre ne dhel leu bin yen kuen ke yin yuope ne telepun namba 1300 761 874, ka telepun de miŋ cɔl National Relay Service 13 36 77 te kɔr yin en, kane imel: environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

E gar de Akuma de Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.
© wilaya de Victoria, Department of Health and Human Services, Pɛitok 2017