

Ke kor nyɔac: Riek- lëyni kene kɔaam

Läär kä jī wec

Mī luɔce rei wec mī cī nyɔce dāk, tite eh hōö lëy dɔaar cet ke kuɔɔn, thɔɔl kene kar-kari, de ke dhil ben duëli, kɔäknī kene rei kaaknī.

Dup tiitä

- Cu rɔ thiëke ke lëy dɔaar. Ke hōö bī taadien ken lëy ɲac, thiëc naath tin ɲac ciaaɲ lëyni, kal lëyni kie naath tin cī ca lëy gɔr.
- Bia kuan dial tɔw a gɔaa ke hōö /ca ke bī gueer ε kuɔɔn duëel kie kun nyikaan (caat, tɔw kuanku ke yioom ti teke kuɔɔm).
- Tit rɔ ke thɔɔl.
- Riem nyiäth thiäke en hōö be lonɲ rei piini tin ci cuɔɲ kä de loc nath jal ε ken. Käni tiit ke nyiith rei dhɔaaru..
- Mī ci lëy liw cien, yiäke ke pëth. Thiëc naath tin cī thuɔk ke ciaaɲ lëyni kie muktäp ke ciaaɲ in deri jiek mal.

Tiit ke kuic thɔɔli

Cet ke ɲak tin kɔɲ, thɔɔl bā ca dhorkien päl ke kuic nyɔac. Ke hōö nɔ, bī ke gɔr ke cienɲ kɔkien rei duëli guath tɔwni kuaknī kene gaaath kɔkien. ɲak tin cī tiath kie cī dak ke ken gaaath tin nhɔk thɔɔl ke.

Mī wii jal:

- Lāthni waari lat tī buɔm-buɔm kene kuumni tetni ke bāntholon mī bäär mī bī ciöku gan.
- Lapni gaaath in läthi ciookdu kene tetdu thin a guici mī poci nuɔɔn.
- Mī cī thɔl nen, yuthni rɔ jɔk ε mäath kutde kä päli je jien. /cu je gueer.
- Poc nuɔɔn keeliw in te dhɔoru ke pëth ke hōö ε jen gaaath in laa nhɔk kuɔɔne, kerkëri kene kɔaam tin la cam thɔɔl ke thin.
- Tit thɔɔl bā tin ket rei piini tin goor hōö bī ben puɔny duëlu.

Mī tii dueel:

- Mī cī thɔl jiek dueelu, /cu dual.
- Thiee ram de jī nyuɔth duɔɔp in de joc thɔl. Ruacni ke mukpät in lät ke kuic gɔɔyā Wec, Mun, Piw kene tin kɔɲ ke 136 186 ke ciööt nath tin thiak tin de kap thɔaal ɲac.

Mī cī tɔli kac:

- /Cu gaaath in ca kac lak ke piw.
- Pälni rɔ piny, kä gɔr wäl ke pëth, cɔl kuëen banjä dan diɔk titi (000).
- Mī thile gaaath mī copi duelwäl duɔɔp in nhiam in deri luäk rɔ me – nyuri kie tɔcni ε cī gaaath in ca kac luɔɲ pinykä a löcdu te nhial. Rith kac ke bii mī thil niet, kie yieen mī gɔaa, kä mī lote rɔ yien lëtdu.
- Mī lote rɔ bā gornī thaak in kac jī piny kene gaaath in lën bii ben yian ke je.
- /Cu riem pen llöny, ret thok kacä ke hōö bī wäle loony raar kie lot wäl thɔaal ke thokdu.

Kar-kari

Mi ca ji kac e kar-kar en jok lual:

- Lak kac ke ka coth ke tilic kie pi tilicä ti gow.
- En höö bi riem hok /ce gaa ke kar-kar in jok lual ke höö la reepe ni bécde.
- Gor guaath walk e pëth.

Mi e kac kar-karä dodiën:

- Lak kac ke piw kene thaabuuny.
- Moc thokde tilic mi koc-koc mi not e bec.
- Mi e kac kar-karä dodiën, thile duop mi deri luäk rö karoadu.
- Wër ka kiim mi we ke mi reep bécde rö.

Joc lonthiëyni

- Lonythiëyni (cet ke kundüel kie kun nyikaan) te puanykien ke juath ka la jalke loc nath.
- Woc kuan kene kuak tin de lonythiëyni rö taw thin.
- Mi ci thuok ke lat, la kthan kene halen diaal ke pëth.
- Woc tin dial tin ci pëen kene nuon keeliw ke pëth ka yori ke guaath jiaäni mi te ke kuum min not ke /kan ke bee e naath tin la yiake.
- Moc rö ke kääp lonythiëyni rei duël cet ke min ca lar ka a ke /ca cop e gaat kene lëy tin koj.

A cieñ thil nyiith

- Kä Victoria, thaaj nyiethni la te puanykien ke juey cet ke bairäth yieer kene bairäth ruop (Ross River virus or Barmah Forest virus), tin la doap ke naath ke kac nyieth.
- Nhiaal kene nyoc la ken nyiith a reep ke höö piw ti nuan a cuñ rei puoli.

Tin bi lat ke höö /ci nyiithi bi cam:

- Läthni bäntholon mi bäär, curapnö ken luot mi bär tetke, ka yir rö ke wäl nyieth in reide ke N, N-diethyl-m-toluamide (DEET) kie coth guopdu ke pircaridin .
- Kue la höö tit dup tin we ke wäl koamni cet ke min ca lar.
- Tit wäl eme mi yiri gaat. /cu tet gatä guëer ke je ke höö don bi gat thokde we thiap iyoo.

Duop in de nyiith pen nuan dhöoru:

- Mi nhoki je, woc piw dial tin ci cuñ cieñ kene kuak tin hööñ wuothkien cet dhaari tin ca gaakni kuëñ thin, yoom tin ca päl baaj a thil lat, ciök thurbieeli kene jiendeeli.
- Ger piw tin math lëy cieñke cian-cian a thil pak.

Luaan

- Luaan la te puanykien ke juath ka jal ke loc nath.
- Mo ci kuan kene nuon duolo cieñ, la luaane cuo leel e la guaath dapadien.
- Woc duoth kuan ke pëth a thil gal ka läthni ke guaath jiaäni mi te ke kuum min not /ken naath tin la ke a yiake nö ben.

Ke höö bi laar mi reepro jiek

Mi ci tholi kac gor guaath walk e peth ka col kuëen banä dan diok titi (000).

Mi ci kek kie ley dadien kac kie moc buot ruacni ke kiimdu.

Ke kuic läärä ke jiek raam in nac kap tholi ruacni ke Department of Environment, Land, Water and Planning guaath läärä ke kuic nath e 136 186.

Ke kuic läärä mi reepro ke kac kaaam, wer ka Better Health Channel ke:

www.betterhealth.vic.gov.au