

DUOP EN BI NÄC NI JUÄTH TIN NÖÖNKE E LIETH



Lieth la repe juiy ram mi te ke juiy punyde cet ke juiy lo ac kie diabetes. Thän Juäthni dialal tin la näke naath tuuke ke kuj kä yöö ci yow te ke lieth puanyini neni tin te ke juäth.

en lieth ba dere juäth ti kōj nöör cet ke bec chioknä ku kene chuuc, kä en nōmo dere juiy mi de ran nak nöör, cet ke yieth piny. Kä mēme te piny be ji luā k ke yöö bi nyouthe juäthni njac kä e nu bi cu lät o.

	NYQ QUTH	E NU BI LÄT O
BEC IN LA MOC NAATH BEC CHIONÄ	Mi bec rā ā l puanydu Mi ce te ke bec jechdu, tetku kene chuku	Pal min lā ti kä bi nyour guā ā th mi koch Māth piw ti Koch elō ŋ Bi dhil luō ŋ ke thaani e ni loc lätādu Bi wā kä diktōr mī ŋot punydu ke bec
CHUUC IN BÄ K KEEL KE LIETH	Mi ce bil nhamdu ger kene yöö ce ran moc ke lieath mi dī i t Mi douace locdu elō ŋ Mi ci rā ā l ku bec, kä moce ji doual mi dī i t Mi wile wic ran kä moce je bā k Mi jale locdu , kä moce ji ŋō ak Mi ci ran mō o un	Wer guā ā th mi Koch kä bi touy piny Moc rō ke min la jiō m mi koch Math piw ti koc mi ci ŋōak Woc biyniku tin tee rar Bi punydu wac ke piw ti koc kie biyni ti koc Wer kä diktōr
YIÄTH PINY (Juiy min de ran näk)	Ken nyouth eto cet ke yöö mi ci ran chuuc kä ci lieā th ran cu chour Mi ci ŋōak njac, kä wiee ke bec Mi ce ji moc ke min coali nō k Mi ce ji yiath piny Mi ci ran ŋōak kuic	Yutni thurbil ambulancä kē talpon eme 000 Wer guā ā th mi Koch kä bi touy piny Woc biyniku Wāc pounydu ke piw, kä te nä guā ā th mi koc Bi ram mi ci mō o un läth touy gekä, kä bi je dhil te guā th mi te ke jiōm

Mi gō o ri läri wer kä Better Health Channel-
www.betterhealth.vic.gov.au.

Yuntin NUREE-ON-CALL ikä kä 1300 60 60 24
rey thaani ti 24- bi cu ruac ke ji phoulä puany kie
diktōrdu mi ti ke juiy

Mi gō o ri luā k, yut, 000

en waregak eme te thi n ke thuk ti göl kä
www.health.vic.gov.au/heathealth

Mi gō o ri waregak eme ke pek mi goaa yutni muktāp eme ikä Health
Protection Branch kä talepon eme 1300 761 874

en ruac eme lā re muktāp kume kä Biktōria, kä Melbourne.

© Department of Health and Human Services, latke je ke pay wäl kel ke
ruon 2015 (1310013)

en waregak latke je kä Finsbury Green.

DERE RÖDU GÄN IDI KÄ DERE CIAN E GOAA IDI MI CE TEE KE LIETH MI DİIT ELON

Nā cni yöö e nu de lı th mī dī i t e lā t
o, kä e na de tee ke rı k o, kä dere rō
rialikā idi amāni ney ti kōj.

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au



Mi cε tee kε li εath mi di i t εlɔŋ thiakε en yöö dε pounydu thil piw, mi cε tuuk, bε ji moc kε bec, kene cuuc kε lieth pouany amäni yieth piny min la ku chuɔŋ puany diaal lε jakä chuɔŋ, dere ran näk ba. en lieath puany mi di i t εlɔŋ rεpε juiy puany ran kä bε cu bey kä wëë kε wä nhiam.

JIN TI Kε JEN RI K EMɔ, KIE RAM Dɔŋ MI NACI?



en li th in di i t εlɔŋ dere naath diaal moc kε rik, kä ney tin la jeke rik kε :

- Ram mi tee kε ruon 65, cet kε ney tin cienj kä rɔdien
- Ram mi tee kε juiy cet kε diabetes, juiy rökä kene ram mi te kε juiy yuɔŋä
- Ram mi math wäl kä dere taa in puanyde wä bech cet kε :
 - ci wä gɔaa kε je (antihistamines)
 - juiy rim kene juiy loac (beta-blockers)
 - ram mi math wal
 - ram mi math wal pini (diuretics)
 - ram mi math antidepressants kε antipsychotics
- mi ti kε rik kε math kɔaŋ kene wäl
- ram mi ti kε rik pounyde
- ram mi ci rɔdε lɔŋ kε jal kε ram mi te guath kεl kε mi jal kε kɔm min coali wheelchair
- Mɔn tin ruet kε man tin luethke gaat
- gaat tin pay dɔp kene gaat tin tietni
- ney tin te kε pouny mi di i t
- ram mi lat kε ram mi lat ran
- Ram mi pay ben guath mi tee kε jiöm mi koc

THURBILI TIN LI TH NAKε NAATH



- Cu gaat, ney ti di i t kε ley tin cienj keel kε naath, bany rey thurbili ti li th. Kε yöö en li th in tee rey thurbil mi te chuŋa liethe kε kur minitni.

Kε XÖÖ CI LEITH JIB A NÄK



- Math pi ti nɔan, ε cɔŋ ci rew ji nak (mi ku diktɔrdu ji la jiök i mäh pi ti tɔt, thiec ε en yöö kε pi tin in di dere math ɔ mi ci yɔw leith).
- Bi tee guath th mi koc cet kε yöö bi rɔdu moc kε biy mi ci lony kε piw, bi chioku läth pini ti koc kä bi poua k kε piw ti koc ba.
- Bi dhil te guath th mi koc kε pek mi bar εlɔŋ, cet kε guath th tin ca moc kε ti kɔac – kɔac, guath thni kokä, libarenä, cinemnä kε guath th komnitinä).
- Bi cɔŋ dhil gäk rar cienjdu kε bi guath th diaal gak kε biy ni kene tin komke.
- Lep windowni mi cε te kε jiöm mi koc.
- Cu ja bi te guath th mi te kε cɔŋ mi ci/ yɔw la cɔŋdaar.
- Pal wä jal rar, kä mi gɔ ɔ ri en yöö bi dhil wa rar, bi tee guath th mi te kε tik kä nɔŋ piw keel kε ji.
- Bi rɔdu moc kε kɔm cɔŋ kε thɔ ny cɔŋ, bi biy ni tit ε kε billil ti lɔ r ε mɔ th lath kene biy ni ti ca lat kε lath.
- Cam mith ti tɔt kene mith ti koc cet kε thalade.
- Naci je en yöö mith tin koc ba kε dhil läth guath th mi koc.
- Cu ja bi lat mi thik lat cet kε nari, lat rey cienjdu kene lat rey kakädu.
- La liŋ ruacni kene lääri tin ruac kε yöö mi bi yɔw tee kε lieth mi di i t εlɔŋ.

DERI NEY TI Kɔŋ LUAK I DI



- La thiec ney tin te kε juath kε mähniku kε ji maraud tin la bec puanykien.la thiecke guath in ci yöö te kε lieth mi di i t εlɔŋ.
- Cum kε kε yöö bi kε dhil math kε piw ti nuan.

- Luak ji märädu, mähniku kene ji thiakädu tin tee kε ruon 65 ε wä nhiam, kε ney tin tee kε juiy. Bi kε luak kε nööŋ nɔaanikien kä thouk kε yöö ci kε bi jäl rey cɔŋ. Nɔŋni kε guath mi koc
- Mi ci je guec en yöö te ran kε

RIALNI RɔDU IKÄ Kε LEITH MI DI I T

- ☐ Bi mieth, piw kene wäl lath wini kε yöö ci bi wä rar mi ci yɔw tee kε lieth. Wer kä diktɔrdu bi je wä thiec mi tee kε wäl ti bε ger kε guath in ci yɔw te kε lieth mi di i t.
- ☐ Bi wäl diaal dhil lath guath mi gɔaa .
- ☐ Guec min la moc ji kε jiöm mi koc kene min la coali airconditioner, guec ε mi ca je lät.
- ☐ Guec nɔak diaal tin dε cienjdu jakä koc ε gɔaa cet kε tin la kumke ni windowni, biy ni tin la kumke ni cienj rar kε yöö ci yɔw bi tee kε cɔŋ.

BI RɔDU RIALIKÄ MI CI KÄRÄP CHUŋ

- ☐ Bi dhil te kε mac mi tɔt, mi ci thiäŋ ε gɔaa, mobile pon, kε radio mi te kε dey, kene dey ti nyin nuan.
- ☐ Bi te kε mith tin ca la läthke guath mi koc cet kε dey jiëen, mith juayni, riëŋ,, ric, joräy ni kene dey jiëen.
- ☐ Bi dhil te kε piw ti nuan ti ba mäh
- ☐ Bi dhil te kε wäl kene ti kɔŋ tin goori.
- ☐ Bi te kε min la moc ji kε jiöm mi koc, kä bε dhil lät kε dey kε yöö bε ji luak kε jiöm mi koc.