

Teci aböör deu: Lai ku kam leu be raan wäi

Lek de bai

Te dhuk yin pan eci boor keka kor ba nyic lan adε ke lai, karöör ku kam aleu bake yook yöndu, domic kane tiipic.

Ka bake nyic

- Duone röt theny lai röör. Na kor lek de lai keyin jam wene kanthil de tecer, koc ye nyin tiit e lai ka diktör ke lai.
- Ye miith tou apieth ago kam ku lok keci yok (ye miith tou ne aduuk yeke rit niim yic)
- Ye röt tik ne karöör.
- Dhier e kuat tenor en piu ke athongol to ne bai lööm kuyen aleu be yin ya yörguop. Loi ka be dhier nyai.
- Nyai e lai ci lo thou bai. Jam wene kanthil de tecer ka diktör de lai ago yin lek nyiei bin lai ci thou nyai paandu.

Tit de röt ne karuör

Karöör aye aboor ke thörbei ne tuolkenic. Keek aye röth lo tou ne tiepic, yötic ku yan ke tou eya. Tiep ci aböör ke riok aye karuör ke röth thiany thin.

Te to yin biyic:

- Cer wεr rir niim, gelöp ku bantholon bar cok ago yin gel kuol.
- Ye yin cin ku yi cok yöi te wei yi yötic wei.
- Naca keröör tij, keyin yoc röt e math ku par e nom ago lo teden leer en thin. Duone jak.
- Nyai e kaci kuom ka athethor yöndu neke yikeee lai cit luok, arik ku kam thel yot, ku keek keka yi karuör ke kuany cok, neke yikee piir nekeek.
- Ye röt tij ne karuör ye kuan, korke be lo ne yanthony.

Te to yin ne tiepic:

- Duone rioc tecin keröör yok yöndu.
- Thiec raan nyic nyiei yene karuör nyai. Thiec Akutnom Wei ke piny, Mac Ajuer Piny, Piu ku Ter de Lotuer ne 136 186 ago yin lek rinke raan thiok kene yin ye dom ne karuör.

Teci keröör yin gut:

- Duone teci keror gut wak ne piu.
- Rëer e eduk ku biste, ku yuope diktör ne abac adiak (000).
- Tecin be dac lo paan de akim, keyin kuony e röt ne luoi de Pëth Yët – taci ka rëer kucok teci keror gun to piny ago yuiri cie lo ne yi piou. Kum teci keror gut ne alanh ci guop acuol, ka dut ne bedec, kuna leu röt keyin duot e teci keror gut piny ago to ne duk.
- Na leu röt keyin gare than e gure keror yin piny ku than e dut yin bedec.
- Duone teci gut dut neka lo pit, duone tem ku duone yuiri thuat ne yi thok.

Akekar

Teci akekar madol yin kai:

- Wak teci akekar kai ne piu ku thany eyic koilier ethuat ka tau e ne piu lieric.
- Duone kei thanyic ne riɛl, neke yen arɛm de akekar madol juakic.
- Dɔc lo paan de akim.

Kei akekar kɔk:

- Wak kei ne piu ku thabun.
- Aci kuɔny de kɔr teyen kei de akekar kɔk kɛ kedhiɛ.
- Thiec diktɔr du te nek yen yin.

Loi ke be lok gɛl wei yöndu

- Luök aye cath ke tuɛny tuɛny.
- Nyai e miith ka ye luök bei yot kedhiɛ.
- Ye apɛc ke ciɛm wak tecin thok ne ciɛm.
- Nyai e kaci riak kedhiɛ, tau e keek ne ke wathaka yic.
- Ye luök deep ne cerek ku duone cɔk wei mith ku laikun bai.

Ye rɔt tiit ne dhier

- Piny de Victoria, ke dhier a tuɛny tuɛny cit mande Tuany Roth Bairɛth ka Barama Poröth Bairɛth man yekeek wuok teci dhier raan tuany ne keek kai kule raan ci tuany bɛr kai eya.
- Deŋ ku abor aye dhier bei teci piu kɔr bi deu ku leki athoŋgölic.

Ka bakeek loi ago dher yin ciɛ ye cam:

- Ye ceŋ ne batholon bar kuɔl, gamith bar kok, ku ye rɔt tɔc ne wal de dhier nɔŋjic wal cɔl N, N-diethyl-m-toluamide (DEET) ka picaridin ago yin ya gel.
- Ye wel cike gɔr ne wal de dhier kɔk kuany cok.
- Ye nyin tiit te tɔc yin mith thii kor ne wal de dhier. Duone mith ye tɔc cin agoki ken yin ci jak ne wal.

Ba dhier nyai ne pandu lɔm:

- Na leu rɔt ke yin nyai e piu tɔ athoŋgölic, ka piu cau biyic ne tonyic.
- Ye piu ke laiku ken ke dek war ne nyindhiɛ.

Luan

- Luan e tuany bei kuke kɔc yör gup.
- Na tɔ wathaka ka mith rat bai kekee aye luan cɔk bɔ.
- Ye mith rac kedhiɛ nyai ku tau e keek tede wathaka ku ye kake tɔu de wathaka thiek niim.

Lekdit

Naci keror yin gut ke yin cɔk akim ne abac adiak (000).

Na ci lei yin yien rɔr kaci yin kac ne kom, keyin thiec diktordu.

Na kɔr lek de kɔc ye dɔk ne karuɔr ke yin yuɔpe Department of Environment, Land, Water and Planning ku thiec muktap de lek kɔc ne 136 186.

Na kɔr lek ne kam ye kɔc kai, kaye kɔc moi, akekar ku dhier ke yin lɔr webthai de Better Health Channel nyin ne:

www.betterhealth.vic.gov.au