

# Gam   kuony t  k r y n en – kuony   t ok de tuenytu enyku n ke y nhom

R ec ku piath cenn  tuany   coronavirus (COVID-19) rot thi i   pinyinhom ku jol ya k ju c k k c  men de t kbei yenn  raan rot t kbei n  k c yiic, ku t  u de l onj cenn ke k ju c kuum n  pi r de k c yic; al u bi wu k ya c k y k r th ke ci w  jat pi  th wei, ye w  g m dhuruup, wenn  ye w  c k dhu r pi  th ar et. Aw r the  kuon w an the r, ke ka thiekic ar et ba nyin ya tiit n  tuenytu eny ke k c nh im t nn  y n n  rotdu. An j ku er ju c k k l u binke kuony ya d c y k t  k r y n en.

## Aju er de kuony ye g m k c abac n  k  de piath t nn  tuenytu eny ke k c nh im n  the  ke Coronavirus yic; men ye gam n  the  kee 24 yiic n  nin yiic kee 7 ke wikiic.

Y n l u ba aju er de kuony ya y k n  k  de piath t nn  tuenytu eny ke k c nh im n  the  ke Coronavirus yic; men ba ya y k n  1800 512 348 wenn  n  webthaitic n : <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Yen aju er k nn  aci juir ago k c ya kuony bi k  ya  oot  ke ril n  the  cenn  tuany   COVID-19 piny ri  k nhom  b n ku kee t  n  thook ju c w ac yiic ke cie thonj de Li  lith yet k.

## Aju er d t peei c  juak n  k nj nh im de kuony n  k  de piath t nn  tuenytu eny ke k c nh im n  the  ke Coronavirus yic, aye gam  yad nj n  t ok de panak m yic.

Akuma de Auth relia ee k nj kee 10 ci keek juak n  k nj nh im ke t ok de panak m g m k c – n  pi  c de ku n   k c nh im ye t  ke cenn  w uken t au nh im piny am  th w nth er ke k c t  n  Auth relia ci r th ya y k  ke ci tiaam n  k  de l onj w an ci keek piac t au n  k  de tuany   COVID-19 ci rot thi i   pinyinhom  b n. Jaam  wenn  ak mdu (GP du) n  ku er l u bin ke ye kuony k nn  ya y k. T ok de tuenytu eny aci b ibei ku ka ye lu i k c n  telepuunic (Telehealth)  yad nj. Ku k  ba ya looi yet k, ee ba ya thi c n  k ol l au bin ya b n  nonj wu k ke y   oot paandu n wenn  ba ya looi n  telepuun yic ka n  bi iyo yic.



## Kuony aye g m k c n  telepunic ka n  aliir yic.

Tuany   Coronavirus aci b n kenn  k ju c k k peei ye k c d c tiaam. Na k r w l ju c k k ke kuony, w l ke ji  m, ku jol ya k ju c k k ke kuony ye keek gam abac ku n  w u ci keek t au nh im piny, n  telepuunic, ku kuony d t peei n  k  de tuenytu eny ke k c nh im, ke y  liep webthait de [Head to Health](#). Na k r ba rot rek wenn  kuony g  k ci keek g r n  Head to Health ku y n cie jam n  thonj   Li  lith, ke y  yu p  akut de g  r   thok ku w  r de w l n  131 450.

Y n bi ya rek wenn  agaml nj ye jam n  thonj de paandu n. Aabi rin ku telepun de akut k r ba yu p ya thi  c  nonj y n. R  r  n  telepunic  t  n ku raandaan loi  luo i k nn  abi y n ya rek wenn  agaml nj bi y n ju  r  luo i k nn . Akut de g  r   thok ku w  r de w l ee luui n  the  kee 24 yiic ke nin kee 7 ke wik yiic ku telepuunken aye cam n  w u lik th nj kenn  c t yenn  c ot baai  t nn .

## Kuony t nn  ak imkuon ke luoi

Inthithi ot de j nj col (The Black Dog Institute) ee kuony gam t nn  ak im kuon t  n  y n ke loilooi yiic, agut ci ak im lui t de k c ci dhiop. Aju er amatnhom de k thiekic, men ye col  (The Essential Network - TEN) at   yad nj ku ka ye g m k c n  aliir yic wenn  Google yic ka y n yenn ke App t  u thin.

Smiling Mind ee kuony de abac gam  yad nj ago App d en de ak im lui panak m ya d c y k.

## Kuony thi kic n  k  de tuenytu eny ke k c nh im

Na ye rot y k y  nonj nhom dhuruup wenn  nonj raan nyic ke t  n  dhuruup yiic, ke y n l u ba kuony thi kic ya d c guik n  k  de ji  m wenn  kuony n  Lifeline (13 11 14) ku aju er de kuony t nn  mi h, men ye col  Kids Helpline ya y k n  (1800 55 1800). Aju er de Suicide Call Back Service at   yad nj n  (1300 659 467).