



Australian Government

Department of Health

Muöök dun ë pialgup tënë tuaany ë nhom

Tuaany de Coronavirus ee raan abën döm. Yen aci nañ kē rac tēnē kōc Australia ku pinyhom abën. Kōc ke bēël kōk abën, ciençienj kem ku yān bii kōc ke thīn aci tēden yekē luöl kaken akōlkōl geeric bīk kony nē kōöc de tekpiny de tuaany ku tīit kē nyin ë kōc ken ë baai.

Ka cī tuaany de coronavirus ke rac aci kōc juēc ë yook looi bīk ya diēer, tēktēk ka kōk kē nyin. Yīn alēu aya ba ya diēer nē biäk de kōc machok ku mēth pan dun ë dhiēēth. Yen athiekic bī yōk nyin ya tīit nē pialgup da tēnē tuaany ë nhom, ku jōl ya pial ë gup de kōc, nē thää rillic cīt ë kāk.

Yīn alēu ba ka cī rōt geer ya tīj nē rēer du yic, ku yīn tēk ka tīj ka cī rōt geer kāk nē raan dö guöp, cītmen:

- Yök ë rōt ke tēktēk ka diēer.
- Yök rōt ke cī riel, puöu riääk ka cuök nhiēer ë rōt.
- Yök ke rielic ba nin ka rēer ke nīn.
- Gēr ë rōt de cin athēm du ka tēdun yīn ciēm thīn.
- Yök ë rōt ke cī nhomthiänj ku yekē kakuk ye looi akōlkōl ke pīr rillic.

Kōc lik alēu bī rōt ya yök kake rack bīk jam nē biäk nē tē yekē rēer thīn kekē kōc kōk nē riöc ekē bīi tääu nē kek kōöth kake nōj tuaany ë nhom. Yic ë kän tē yenē rēer thīn kāk akuöt ku kōc juēc tō baai aye rōt yök kake nōj ë kēkē aya.

Lōr ayeer ku jam kekē kōc ke nyic puöth. Rēerē ke jam kekē kōc machok ku mēth nē puunic, bidio ka midie ye kōc rōm thīn alēu bīk kony tēnē tuaany dun ë nhom. Rōm tēdun rēer yīn kekē keek ku tuöc ë keek bīk rōm kekē yīn.

Rēer kōc puöl gup apuöth tēnē tēk ku guöpdu. Them ba ya rēer keyi cī kē looi juiir tē lēu yen rōt. Australian rēer ë yī nōj kē looi ba ya lo cath ayeer, looi rīc ë cōk nē yān yenē ke cath thīn ka tuöc ë guöp baai. Muk nīn puöth cōk, ye cam ë miith puöth cīt dēu ë tiim ku lim, ku tek cääm ë miith ë kōc juaai ku dēk ēka nōjiic thokkērdit yic.

Kuöony atō

Yen apuöth ba ya thiēc kuöony na tē yīn rōt yök keyi kōr kuöony ba karilic tēnē pīir yic nel thää kēnē, ka yök pīir ke rilic. Jam kekē kōc machok, muöth ka dīktordun ë baai loj cienj ka raan ë luoi de pialgup nyic puöu nē biäk de kēdun kōr ku kuer dö yen bī yīn lööm.

Yīn alēu ba jam aya kekē raan ë jīēm ë nhom nē kuat ë thää tē cīn wēu ye thiēc nē cōt e Coronavirus Mental Wellbeing Support Service (Konykony ë Kuöony de Pialgup tēnē Tuaany ë Coronavirus) ë **1800 512 348**. Cōl raan ë thok waaric cin wēu ye thiēc ku nyic ñek ë rōt ë **131**

450 ku luel thoŋdun kɔɔr yin. Yin alëu ba thiëc aya në raan ë thok waaric bī dōör ke yin tënë Coronavirus Mental Wellbeing Support Service (Konykony ë Kuɔɔny de Pialgup tënë Tuaany ë Coronavirus).

Acie raan abën yen nhiaŋ jam kekë raan dö kake tiŋ röt, ku ëkënë acin këreec tö thün. Yin alëu ba webthiaat yök ke nɔŋic lëk ë kuɔɔny, luööl ë app ku ka yenë ke luui ye kɔc nyuöth luɔɔi ku tiŋ tädun leer tuen thün, rɔm akëkööl ku ka ca nyic ë luɔi yic në yän yenë ke röm thün ë laanyic, ka jam kekë nɔŋ kë nyic ë puunic , jam ë web yic/ wël ye göt ku tooc ë kek ku konykony ë imeil.

Nem (këny ë) lɔɔr tënë webthiaat de pialgup headtohealth.gov.au në lëk, luup ë nhom, ku dōör ë kekë puun de kɔc Australia nyic puöu cün wëu ye thiëc ku yenë wëu lik tääu piny ku konykony ke pialgup tënë tuaany ë nhom ë laanyic ku kuɔɔny. Ye aya aci dōör kekë lëk ku ka yenë kë röt kony në thoŋdu yic.