



Australian Government

Department of Health

Tuñár demagi aramiyot or ehétémam gorá

Korunaváires é beggún óre asór goijjé. Yaán é Australiar adde duniyai agagurar manúic óre asór goijjé. Dec ókkol, rosóm ókkol adde mahóul ókkol ór manúic é hítárar fotti dinna zindegít bodola ókkol ainné, váires gwár fóilá ré rukíte ar hítárar sómaj ókkol óre maháfuza rakíte modot goríbólla.

Korunaváires ór asór ókkol é añárare perecan, safaiya yáto ekéla maásus gorábar. Tuñár gór or dec ót fémilí adde fúñáijja ókkol ór babote tuñáttu sinta lagitfare. Ei mockil thaim ot, añará beggún é nizer demagi aramiyot or ehétémam goróon dorhari, héndhilla añárar jisími sehét or ehétémam.

Nizer mezaj adde ehésas ókkol ót tuñúi kessú bodola ókkol kíyal goijjó dé óitfare yáto bodola ókkol híin oinno kiyóttu deikkó dé óitfare, mesal:

- Perecan adde safaiya ehésas gorá.
- Forafora, bezar yáto nizeré nizer dhóil nolaga.
- Gúm ot fora yáto táká mockil wáa.
- Nizer uzón yáto búk ot bodola ókkol.
- Nizeré mojbur dehá yáto nizer fotti dinna zindegí ré mockil faa.

Demagi sehét or mosóla asé hói marhá lagibó boli dhoraiyoré baáz manúic é nizer ehésas ókkol ór babote oinno zon loi hotá hoité dhora. Hákiot óiye dé ki ei ehésas ókkol íin aam, ar sómaj or becí manúic é híin or tojuruba gorér.

Biccác lagede manúic or hañsé zai hotá hoó. Fémilí ar fúñáijja ókkol loi fún, video yáto sómáji mediat thanafoijjal táká ye tuñár demagi sehét óre modot goríbo. Hítára loi tuñár ehésas ókkol cíyar goró ar tuñár loi cíyar goríbólla taráre hoó.

Aram tákoon tuñár dil adde jisím ólla bálá. Zeddúr becí mumken, ekkán ruthin rakíbar kucíc goró. Baár mikká háñçitó neeliyoré, bagan ot zai hát-theng lariyoré yáto gór ot biyam goríyore salu táikko. Gúm or bálá adot ókkol óre zari raikkó, sehéti háná ókkol háiyo zeénneki gulagala adde totorhari, ar miçá becí asé de sóhat adde córbot ókkol homaifélo.

Modot házér asé

Ehón or thaim ot zindegir battí mukabela ókkol óre sámna goríbólla tuñáttu modot lager boli buzíle yáto zindegiré mockil lagilé, modot soón gán thík asé. Ekzon fémilí sáñti, fúñáijja yáto tuñár mokami dhakthor (GP) yáto biccáci sehét mahér loi tuñár zaati hájot ókkol adde tuñáttu sárme mara foribó dé kodom or babote hotá hoó.

Korunaváires Demagi Aramiyot or Modoti Hédmot óre **1800 512 348** ot koól gorí ekzon buz doiya loi zehonó thaim ot maana hotá hoífaribá. Ekzon maana ar biccáci buzái doiya'llá, **131**

450 ot koól gorí tuñár zuban ki hoó. Tarfore Korunaváires Demagi Aramiyot or Modoti Hédmot loi juçai dibollá tuñúi buzái doiya ré hoóifaribá.

Honókiyór loi muká-mukí hotá hoité fotti zon ottú zuit noláge, ar háin thík asé. Modotgar maalumat ola wébsáith ókkol tuñúi faiba, tuñár bidda banai bólla app ókkol adde program ókkol estemal gorífaribá, ar tuñár owza ré saáifaribá, tuñár kaháni ókkol adde tojuruba ókkol óre onláiin mujilís ókkol ot cíyar gorífaribá, yáto ekzon mahér loi fún, wéb lekálekí adde eméil hédmot ókkol ór zoriya hotá hoóifaribá.

Maalumat, mocwara loibollá ar biccáci adde maana yá hom-hóssa Australian fún adde onláiin demagi sehéti hédmot ókkol adde modot ókkol loi talluk goríbólla Head to Health wébsáith headtohealth.gov.au ot gólí soó. Héçe tuñár zuban ot aró maalumat adde asbab ókkol asé.