



Tiëët ë rät de tuaany ë nhom ku pial ë guöp du

Kë cï coronavirus ke rac acï yook looi buk ya ya diëer, nañ tëktëk ka rëer ë rät. Yïn alëu aya ba ya diëer në biäk ë kəc kuk machok ku mëth tō në bëëi kők yiic. Yen athiekic ba nyin tiit në tuaany ë nhom ku pialguöp du.

Yeñu lëu bi yin looi?



Rëerë keyi jam kekë kəc kuk machok ku mëth

Jam kekë kəc machok, mëth, ka kəc muk nhiëlic cï gam në biäk ë tē yen yin rät yök alëu bi yin kuony ba rät ya yök apuath. Rëer ë keyi rām ke kəc ë puun yic ka cõt ë biidio.



Yök nin juëc

Nin athiekic në pialgup ku në rëer yic. Kəc dīt juëc akəer thää ë nin ke 7 lo 8 në wäkön tők yic ku thää ke 9 lo 11 ë wakön tők yic tēnē mīth thii/riënythi.



Tek dək ë māu ku mātth ë tap yic

Pël ka tek dək ë māu ka math ë tap yic.



Kəñ ber löñ tēnē daai de thothiël midie yic

Thää juëc yeke nöñ në thothiël midie yic alëu bik tē ye yin rät yin rac. Lööm ë löñ alëu bi yin cək aye rät yök ke puath.



Rëerë ku cäämë ë mīth puath ë pialgup

Rëer keyi puolguöp apuath tēnē pial ë tək ku guöp yic. Rëer ë keyi tuc guöp në lo cāth, nēm ë këer nhöm thiök, ka pol ë tuuc ë gup baai. Ye cam ë mīth puath ë pialgup cīt līm ku dëu ë tiim. Tek cääm ë mīth ku kaye dek nəñiic thoker yic.



Looi rät ba tō

Cəl muəth yen kën jam kekë yin në kaam bëric, gam ë rät ba raan dō kuony në kəc cieñ baai yiic ka kəc kuk akeunhom. Ye nyintiit ë raan dō nyic yin yen ye pīr yök kerilic në thää kënë.



Cak kaye looi akölköl

Ye köldu juiir ago yin ya nañ thää ye yin kakuk ë baai looi thīn ku luoi. Looi apuath bi yin ya döör kekë kəc kők, looi yin kaye ke nhiaar ku ye nañ thää ë löñ. Nəñ thää kuöt ë nin ku cääm.



Kəər kuəony

Nañ nəñ yin kadhal yiln, thiëc kuəony ke këñ ñoot ëke kën rëëc arët. Kəc muk nhiëlic cï gam ku kəc ë baai alëu bik yin kuony. Yin apuath aya ba thiëc ë kuəony tēnē raan ë luoi ë pialgup.

Ye tēnē lëu bi yin kuəony yök thīn?

Konykony ë gër ë wël yiic ku wër ë thok baai 131 450

Cəl raan ë thok waaric cīn wëu ye cuatpiny ku nyic ñek ë rät bi yin döör kekë Coronavirus Mental Wellbeing Support Service (Konykony ë kuəony de pialgup tēnē tuaany ë nhom në Coronavirus).



Coronavirus Mental Wellbeing Support Service 1800 512 348

Kəc ë luoi de pialgup cī piöc kek lëu yin në kuəony ë puun yic. Yen acīn wëu ye cuatpiny ku atō në thää 24 akältök yic, nin ke 7 ë läät yic.

Ləər tēnē [headtohealth.gov.au](https://www.headtohealth.gov.au) në lək yenë ke röt kuony ku ka yenë ke röt kony në thondu, ku kuəony de raan nəñ kë cī kuen.