

COVID-19

> Ye piääl nhiäämdu tiŋ apeth kaam tueny COVID-19 (coronavirus) thëëi bei kënë yic.

1. Ye rëel yī muorguöp



Käk tuöc guöp ya peth keek nhiömdu ku guäpdu. Yin aleu ba jām baai ba lo luui kāk tuöcguöp aŋer kua awīc ba muuk yī nhoom ba rëel kam mitir tōk kua abak (1.5 metres) tenē kōc kōk. Yē läac luui kāk tuocguöp ku kuēny kedun yīn yuöm puou ba looi. Kënë aye mat thīn agut ci tai-chi, kaat yoga wala b looi ke ye loi baai.

2. Ye n̄iēc mīth



Ŋiēc mieth mīith peth apēth kek piääl nhom ku piääl guöp. Ye mīth mīith tīm juēc tēk yic ku wēl kōk ku mīith kōk lēŋ yīc riēl cimene ruuc, ku ŋap ku ayuum ci nyööp, adëēc (lentils) ku akuëēm.

Duk ye cëēm mīith cī peth ke juēc ku kã ye dek juēc lēŋ yīc aŋöör, kacuëëi ci peth ku awāi. Mieth mīith cī peth ee yaac nyiāŋ piny ke cīn tē lääu tēnē mīith peth kek ye wīc bī rëeldu ku riēl juäk yic, guor mieth rot yaac, ku niin yic.

3. Rëel yī ye jam ke kōc



Ŋiēc ŋic yokrot ke kōc arilic apeidittet tenē piääl nhiēmku. Ye rëel yī ye jam kek kääcku ku mēēthku ee telpun yic wala ŋon wēl aliir yic (online). Ye tē ye yīck rot rōm ke kōc nhiäärke ku kōc kun caldeet puōth akutdun yic ku ye keek thiēc bīk rōm ke keek. Ye nēēmdu tēn kääcku ku mēēthku cōl aciēk. Na ye neem, yake loŋ kaam ye piäätic buōth cōk ku pēēl mitir tok kua abak kaamdun, ku ye ŋiēcduŋ piälguöp looi apeth. Duk ye neem na ye kī cī yīn puäl apēth.

4. Ye löŋ kāk yam ye kek piŋ ku ŋōn wēl alir yic



Ųōn wēl aliir yic aleu bi kuōny ba reel yī ŋic kāk looi rot, ku kaamdut wēn ye nōk thiin aleu ku bī yīek jam puou. Yen apēth ba ye rëel yī ŋic kã looi rot, ku kuāny tene wēn ŋic ye wēl peth lo cōk bēn thiin, cimene akuma.

5. Muök ke ye looi cok



Ye kaamdun ye yīn lo ŋon ku kaam mieth muuk cok. Yē kōldu guīk apeth ba nāŋ kam pandu, ba jam ke kōc kōk, kāk kōk ye keek nhiaar, ku läāŋē.

6. Ye piäl nhiäämdu muk nhom ku riēldu



Kënë yen ake rilic ku ba piääl nhäämdu ku riēldu muuk nhom. Ye aya awīc ban yīn ya tiit kääcku, mēēthku ku kōckun akēēth nhiim wēn leu bīk rëel ke diēer kua nēk jam puou. Kāwēn bi yīn nyin atiit aye määt thin agut rilic yic pēl puou piny, kuöc niin, ku ye rot yīök yī jam puou aye ci tiāām. Kaka ya kāk yen nyuōth yen kaam ba lo aŋer.

7. Wīc kuōny



Duk riōc ku ba jam kek raan toŋdet na ye ke nēēk jam puou yīn aye ci nhom liäp yic. Jam kek mēēthdu ku kääcku kaam tē ye yīck yen. Yīn akēēc yeth kajuääc.

Na ke ye yīin rot yīök ke dhēl yīn, yīn aleu ba jam kek raan ci piōōth jēēm nhom kuat kaamdun ca gam, kuat kōöl eril bi yīn yuopē Tueny Coronavirus Piaal Riēeldu ten: **1800 512 348**. Luōi wēer thook cīn yic ariöp yuopē **131 450** ku luel thooŋdun wīc. Ku yīn abi jal thiēc athōök bi yīn tuöm thok kek luoi Coronavirus kuony piääl nhom (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service).

Na ye ke leer ke buoc ke yīin tuēŋ ke rilic ba kākkuŋ akol ci baak piērdun yic, jam ke akīimduŋ thiōk ke yīin (contact your local General Practitioner (GP)).

Anyjai ten muök piäl nhiäämdu Australia, Piääl Nhom Australia, March 2020

