

Wël ke Thoᅇ Cïn Tuaany

Akim de NSW aci wël puol yiic tak kee dhięc cięc tēᅇᅇ mīth kēᅇ guᅇ lo nē thukul yic:

Nyieç cääm Apuᅇth

- Ye meth muᅇᅇ nē mīth thii ke pial ë guᅇᅇ cimen de nyin ke tiim puᅇᅇ luᅇk, adem ci deet, abik de raap rilᅇᅇ kek awai (kada) nē kᅇᅇl thok ebēᅇ.
- Cuᅇᅇ cääm de mīth dīny nyin piny cimen de lolīth, bithkiwit, cokolet, kᅇi diny (ayithkērim). Aaye ke cam nē kᅇᅇl looi thok yic yetᅇk.
- Mīth lo nuet, mīth diny cimen de mᅇk ë cięc tᅇ nē cuut de meththok aalēu bik meth rac lec.

Nyieç Dēk Apuᅇth

- Ye mēnhdu thuᅇᅇt apuᅇth nē thīn ku cuᅇᅇ thuᅇᅇde nyin piny wakᅇᅇ tē cii yen naᅇ pēi kee dhetem.
- Täacē nē agen nhom ke cīn gun de ca.
- Ye cięc ke thīn ka cięc ke koth tääu nē gut yic ku ye gut nyai na ci meth thäap ë thuat.
- Cuᅇᅇ dēk de kädiny nyin piny cimen de thoda, atiät, atiät cīi liäap, piu ë pol, cāi diny, bun, ku cięc diny. Cääm de dᅇᅇu ke tiim awēr dēk de atiät cīi liäp nē kooth yic.
- Ye mīth riäl puᅇᅇth bik ya dek nē piu ke mathura ke ke ᅇoot ë ke kor, tē puᅇᅇ kek cam (ye piu piäär tēᅇᅇ mīth kēᅇ guᅇ naᅇ pēi kee 12). Piu ke mathura anᅇᅇ yiic puluᅇraid, mēᅇ ye lec ᅇel nē ᅇuēnyiny.
- Pᅇᅇc ë meth nē dēk de koth tē cīi yen naᅇ pēi kee 6.
- Tem dēk de gut tēᅇᅇ mēnh cī naᅇ pēi kee 12.

Nyieɕ Lök Apuɔth

- Dɔc lök/thuöth de lec ke mënhdü gɔl të cii kek cil, ke cii naŋ pëi kee 6, në thuth de meth köc thok, ku **dunë muɔc thok në majun.**
- Të cii meth naŋ pëi kee **thiëër ku bët** kë lec ë meth aalëu bii ke ya thooth yic ë rou në kööl tök yic, në majun koor de mïth cïn yic puluɔraid dït arëët, ku cii tääu në thuth kööc de mïth thok. Mïth aapuɔth bik ke thook ya ɟuɔɔt wei, ku cii ke liek keröt ka lok kë kethook. Thuöth de majun alëu bii dac gɔl të cii ran de panakiim nyic lec ye lueel.
- Ye mïth kony bik ke lec ya nyieɕ thooth agut abik naŋ run kee 8 (bët). Tääu ë yïnhom bi lec ke ya thooth agut abik ɣer.

Nyieɕ pol Apuɔth

- Ye mënhdü böök në yïnyin të pool yen.
- Mïth aapuɔth bik ya cieŋ në geŋ në kenhiim të kueth kek ajala.

Nyieɕ Rëer Apuɔth

- Ye meth ɟaam thok ku ba lec ke ya caar, gɔl në pëi kee dhetem në cil de lëny tueeŋ.
- Ye mënhdü cɔk acar lec në thaa thok ëbën të leer yen në cär de pial ë guöpde yic panakiim.
- Räth ë mënhdü tēnɔŋ akim de lec të cii yen run kee 2 thöl.
- Ye nyierdu ku lecku thooth apuɔth ku bik rëer të cïn tuaany.

Ajuɛer de wër ë thok

Na gör yin ran ye köc waar thook ke yin yuöp ë **ajuɛer de wër ë thok** ku **kä cii göt** në 13 14 50.

Të göör yin wël kök ke pial ë guöp cii göt në thok juëc ke yi löɔr në www.mhcs.health.nsw.gov.au