



TIËŃ TÖK KAM DIÄÄR KA DIÄK CË KAŃ DHIËTHAA RÖT LÄC

TIËŃ TÖK DIÄÄR KA DIÄK YIIC

Na cök ya tij cë dhiët menh tök, tē thöön yin yeen ke tij kęc kaŃ dhiët, ka lëu bë rot ya läc. Na cë tik dhiët mīth juääc, ka acuek keen aŃuum aa bë lär aŃey ku ye rot läc aŃey.

YËŃÖ YĪN ROT LÄC TË CĪN DHIËT METH?

Na yök meth jäl yiëc bë tēek wath yic, ka acuek aŃuum aa ke yiic miit bë meth tēek. Acuek aŃuum kã aa lëu bīk cī ben dhuk nyien den – aa lëu bīk rēer ke cë lär ku yekã tik cöl a lęc rot. Tik ee rot läc tē ƣcöl, tiim, jöt, döl yen wälã tē tuuk yen nē tuk koc riil gup. A ce rot lac looi bë alëec yic ræt tē dhiët tik ku acuek aŃuum ku räl aa lac cak – keya, ka yin a dhil acuek aŃuum ya duääny rin bīk riel.

LËC YËN ROT LÄC KËN BË JÄL ROT?

Na ye rot läc, ka cë bë jäl rot tē cīn ye Ńic muk nom. Lęc rot a lëu bë kōc tē yin acuek kuun aŃuum Ńiec duääny, rin bë riel deen thær dhuk. Na kęc riel deen dhuk mēn tēn dhiët manh tueŃ, ka lęc rot a lëu bë rot göl, rin ye riel acuek aŃuum la ka jäl tē dhicöp tik.

ALËEC DIË YE LUUI KADÄ?

Alëec ee acueŃ ƣör yic wēn kãŃ piäk aŃeer. Yeen a thiäng amääth lęc wēt bei rok yiic, ku a lëu bë bīny ƣet bīiny ka rou (300mla ƣet 400mla) ë lęc muk. Dhël ye lęc tēek thiin ee rēer ka cī acuek aŃuum thiök thok. Na cë alëec thiäng ku wic ba la laac, ka acuek aŃuum aa dëk ke yiic tē cīn nyuc ba laac, ku alëec lęc piäk aŃeer. Ku ben thiäng ku ben laac.

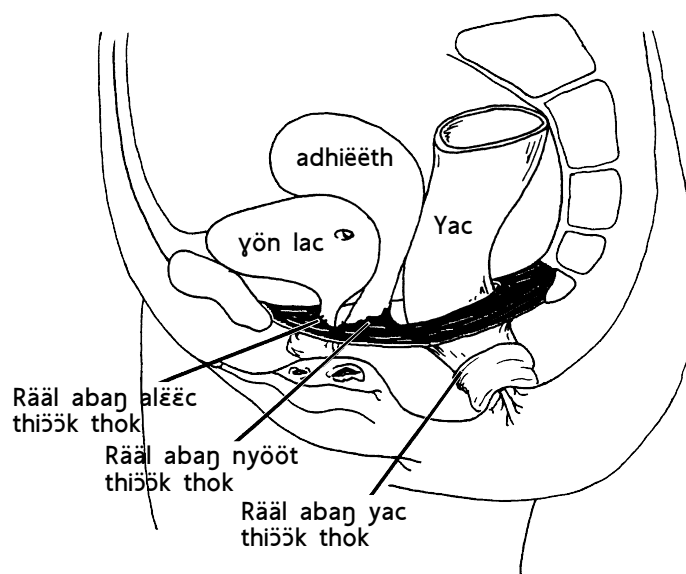


TIEN TÖK KAM DIÄÄR KA DIÄK CĒ KAŋ DHIĒTHAA RÖT LÄC

YENÖ YE ACUEK KIĒEN ANJUM LOOI?

Tij cuura acuek anjum. Acuek anjum aa kä juääc looi, kä yekä looi aa kĳk:

- Keek aa alĕĕc thiöök thok, ku thiökkä mur ku amook thok; ku
- Mukkä alĕĕc, adhiĕĕt ku yäc ke kä yiic nyien den.



YENÖ BĒ ROT LUÖI YĒEN TĔ LE ACUEK KIĒEN ANJUM LÄR RIN CĪ YĒN DHIĒT MĪTH?

- A lĕu ba rot ya läc tĕ yĳol yĳn, tiim yĳn, jöt yĳn, dĳl yĳn, wälä tĕ tuuk yĳn nĕ tuk kĳc riil gup.
- Tĕkdä ka köth a cĳ bĕ ya gur.
- Tĕkdä ka lĕu bĕ læc/la roor yĳn ya cuöönj ku riĕenj yön laac/la roor.
- Tĕkdä ka acuek kuun anjum aa ce alĕĕc, yäc ku cĳin njec muök nhial. Na cĳk keek ye muök nhial ka tök wälä kä juääc kam ken a lĕu bĕ ya diir piny mur nom. Kĕn a ye cĳl tuany ye mur yuu piny. Yuu mur piny ee rot lac looi ku tienj tök diäär ka thiäär yiic Yothralia a lej tuany kĕn.

YEŇÖ BA LOOI BA KÄKÄ CÖL A KÄÄC?

- Duääny acuek kuun ajuum (a buk lëk yïin tē ba luöi yeen)
- Ňic alëëc ku yäny du Ňiëëc:
 - Ye cam mïth tiim ku liëëm;
 - dek biïny piu ka 6 yet 8 kööl tök yic;
 - duk ye la yön laac tē këc la yï mät rin bï yen aläny du cöl a cak; ku
 - ye alëëc cöl a thök yic tē le yïn laac.
- Ye acuek kuun ajuum muk nhïim tē le yïn roor. Rin ba Ňiec nyuc thöny la roor nom, kan yï kök yï yööm ku, ka yï cē yï cuök cuot thöoc lööm, jat cök guur nhial. Päl acuek kuun ajuum yiic piny ku jöl cöl amääth.
- Duk rot cöl a cuai apëy ku ye dhiëk du thööŇ ke bër du ku ruön ku.

Na wïc lëk kök ka yï kuen athör kä: “Duëëny Acuek Ajuum tēn Diäär”, “Duëëny Alëëc” ku “Ňiic Pëeth Alëëc tēn Raan Ebën”.

BA ACUEK KIËËN AŇUUM CĚ LÄR MUK NHÏIM KADÄ?

Tëkdä ka dhiënh meth a cē acuek kuun ajuum cöl a lär. Na leg kë ben cöl wiik puoc meth dhiëet thiin yiic ka acuek ajuum aa lëu bik ben lär apëy. A lëu ba acuek kuun ajuum cöl dhuk nyin deen thëer tē pëen yïn cölcöl. Loi käkä ba acuek kuun ajuum cöl a dhuk nyin deen thëer.

- Ye them ba yï thar ya rot tē tiim yïn, yööl yïn, thoony yïn yï wum wälä tē jöt yïn kë thiek.
- Ňan yï kuöl ku nyith ke yiic tē wïc yïn yööl wälä tē tiim yïn.
- Ye rot cöl a kony tē jöt yïn kë thiek.
- Duk ye cöl apëy tē le yïn roor.
- Duk ye tuk kä yï cöl a këc nhial ku kaac piny.
- A cel rac tē læc yïn kën yic tök wëër yic – duk bër yön tē cïn rot jöt wët meth.
- Duääny acuek kuun ajuum bik riel.

ACUEK KIËEN AŊUUM TÖUKÄ TĒNO?

Kë ba kaŋ looi ee ba acuek aŋuum ka ŋic tē rēer kek thīn ku jol duēeny gəl.

1. Nyuöjē ka yī cē yī ʒööm, aŋuem ku yäc päl piny.
2. Rot yī thar cēmēn raan gur köth. Päl yic. Ye yī thar rot ku päl yic arak juäac yet ba ŋic lön cīn acuek wīc duēeny yök. Them ba aŋuem ku cī ye nyiith yiic.
3. Na lə laac, ka them ba ləc teem kööth bīn bīn ye lēu, ku bēn laac dhuök. Loi kēn rin ba acuek aŋuum lac ku duut ŋic – ku ye looi kēn yic tök wik yic. Aläny du a lēu bē cak tē ye yīn ləc teem kööth abak.

Na cīn tē ye yök, wälä cīn tē ye yīn ləc teem kööth tē mēn wēn cī ye lueel aban 3 yic, ka yī la tēn akiēm du, raan duun yī duäany wälä akuonyakim ē thiu thar. Keek kōc kā aa lēu bīk yī kony ba acuek kuun aŋuum cök piny. Gut diäär cī acuek aŋuum nyīn lār aa lēu bīk tēthi yök tē duēeny kek acuek keen aŋum.

BA RÄL ACUEK KIËEN AŊUUM DUÄÄNY KADÄ?

Mēn cīn acuek kuun aŋuum jal ŋic tē ye kek luui thīn -

1. Ŋöp yī yic ba amook ku mur miēet nhial. Miēet ke nhial. A lēu ba acuek aŋuum ya yök ke jot kēriēec ebēn nhial. Them ba muk nyien tök ku jol kuen yet 8. Bēn ke puöl yiic. A lēu ba gua yök tē ye yīn yic wuu thīn tē päl yīn acuek aŋuum yiic.
2. Beric (rot ku ŋöp nhial) ku päl yic. Apath ba ya löŋ mocmooc ka 8 ku bēn looi. Na cī lēu ba röt ku ŋöp mocmooc ka 8, ka them ba kaam bār yic tē cīt tē ba lēu.
3. Beric “röt ku ŋöp” yic arak juäac tē cīt tē wīc ku duk cəl wan 12. Na ye tiŋ puoc dhiēth, ka gəl 3, ku jol ya la ke juak yiic nē wiik bö yiic.
4. Na ca riēl, ka them ba ya kuen 8 yet 12 arak diäk, ku ye kaŋ löŋ.
5. Loi duēeny kēn (kuēn 8 yet 12 arak diäk) abak ka yī cē töc piiny, cē nyuc wälä ka yī kääc.

Ka yī dhuēeny acuek kuun aŋuum -

- DUK wēēi ye duut;
- DUK ye cəl, ye yī thar ruot nhial; ku
- DUK aŋuem ku ʒööm ye nyiith yiic.

TIEN TÖK KAM DIÄÄR KA DIÄK CĒ KAŅ DHIĒTHAA RÖT LÄC

YE ACUEK KUUN ANJUM NJEC DUÄÄNY

Na ye acuek anjum njec rot ku jot keek arak lik yiic ka cĕ cĭt tĕ yĭn ye looi arak juääc ku a cĭ ye njec looi! Na kuc lon yĭn acuek anjum njec rot ku jot keek, ka yĭ cöl rot a kony akiem du, raan duun yĭ duääny wälä akuonyakim ě thiu thar.

LOI DUĒĒNY KĒN BĒ YA KĒ DUUN YE LOOI ABAK

Na ca rut ku jön acuek anjum njec, ka path ba ya looi abak. Na ye looi abak ka path apɛy, ku ye yĭ puöu tääu thĭn tĕ looi yĭn yeen. Lɔc kaam bĭn acuek anjum ya duääny. Tɛkdä ka lĕu ba ya looi kuat:

- tĕ cĭn la roor;
- tĕ lɔkk yĭn cĭn;
- Tĕ dĕk yĭk;
- Tĕ wɛɛr yĭn meth;
- Tĕ thuĕt yĭn meth; wälä
- Tĕ lɛɛk yĭn.

Apath ba duääny tök njĕec ku ye looi kuat tĕ le yĭn yön la roor wälä tĕ lɛɛc yĭn.

ŃÖ BĒ YIĒNDÄ TĒ CĪN YEN TĒTHIIN YÖK?

Acuek anjum cĕ cak aa lĕu bĭk wiik ka dhĕtem looi ke kĕc dɛm. Na cĭn tĕthiin ca yök wiik ka dhĕtem yicc, ka yĭ la tĕn akiem du, raan duun yĭ duääny wälä akuonyakim ě thiu thar.

AYA, CÖL ROT AKONY AKĪM TĒ LEŃ YEN KĒ CĒ ROT LUÖI YĪIN YE KÄKÄ YIIC:

- thiu lac;
- Tĕ ye yĭn kat yön laac rin lɛc ku peel;
- Tĕ yĭn yön laac/la roor dääk;
- Tĕ cĭn köth ye gur;
- Tĕ ye mur reem yic alɔŃ thĭn tĕ lɛɛc yĭn; wälä
- Tĕ yĭn lac cöl bĭk bĕn.

WĪC KUCCNY

Kuat tij cĕ kaŇ dhiĕt apath bĕ aräl cuek keen aŇuum ya duääny.

Na lej kĕ wĭc ba thiĕĕc biäk duĕĕny acuek aŇuum, wälä tĕ lĕc ya guööm thĭn, ka yĭ tuum yĭ thok kek:

Kcc kcc wĕĕt Telepun ĕ Kuccny ĕ Kcc cĕ lĕc guum – ku yupyup ee majan:

- Lĕk;
- Wĕĕt; ku
- Athör thiik ĕ lĕk.

YUM MAJAN* 1800 33 00 66 (8 nh yet 8 th Köölrrou yet Kööldhĕtem), wälä

Nem lökayukar kĕn: www.bladderbowel.gov.au

Kcc ĕ kuccny aa lĕu bik yĭ cöl raan bi bĕn waar thok tĕn Athook (TIS). Manha yup 13 14 50 Köölrrou yet Kööldhĕtem ku rot a cöl raan lon ĕ Kuccny (Helpline).

Kuat tij cĕ kaŇ dhiĕt apath bĕ aräl cuek keen aŇuum ya duääny

* Na yuöp mabaal ka yĭn a bĕ wĕĕu lik tääu piny tĕ cĭt tĕn kuat mabaal.