



LAAC WĒĒR – JÖN YE RAAN ROT WĒĒR YIC BĒ LA LAAC

YEJÖ CÖL LAAC WĒĒR?

Laac wĒĒr ee jön ye raan rot jöt wĒĒr yic bĕ la laac. Na ye rot jöt arak wan rou thook wĒĒr yic ba la laac, ka yin a tuany.

Laac wĒĒr a dīt tĕn kɔɔc cĕ dhiɔp. A lĕu bĕ kɔɔc cĕ dhiɔp diĕt piĕr den yic. A lĕ bĕ kɔɔc cĕ dhiɔp pĕn nĕn ku a lĕu bĕ keek cɔl a wiĕĕk wĒĒr yic, tĕ ye kek röt jöt bĕk la laac muööth yic. Aya, na cĕ raan rot jöt, ka nĕn a cĕ ben la ye nyin ku na ye nhiäk bæek piny ka cĕn kĕ pæth looi rin cĕ yen guäp ye yök yic. A lĕu ba nin aköl ku ruöou yin. Na cĕ niĕn du ye yic waar kälä ka laac wĒĒr a bĕ ye yic jal juak: a lĕu ba ya yök tĕ alĕĕc thiĕĕng thĕn ku ye nhiaar diĕt yĕ jöt rot ba laac emĕn ku mĕn.

Arak ye raan rot bĕ laac wĒĒr yic aa röt juak tĕ le raan ka dhiɔp. A cĕ yök lɔnadä ka tieg tök diäär ka rou yiic, ku röör ka rou röör ka diäk yiic, ke ye kɔɔc cĕ run ka 50 yet 59 dööt aa diĕt laac wĒĒr tĕn keek. Ku ee ye yic jal juak apĕy tĕ le raan ka dhiɔp – diäär ka dhorou diäär ka thiäär yiic, ku röör ka dhoguan röör ka thiäär yiic, cĕ run ka 80 waan aa leq laac wĒĒr.

YEJÖ YĒN LAAC WĒĒR YIC LAC BĒY?

- tuenytuĕeny ĕ puöu ku rok;
- but kuiĕc thook;
- tĕ ye raan dek wal cĕ buut thĕĕi;
- tĕ ye raan dek piü juääc, möu ku kuat kĕ ye de leq yic wal wiĕĕt (cĕt cäi, bun ku thoda) ku jɔl la nin;
- tĕ cĕ tueny aliem kuöc muk nhom (Aliem 1 wälä Aliem 2);
- Tueny aliem (tueny aliem wĕn ye raan rĕĕr ka nĕk rou ku a lac);
- tĕ wĕr raan rĕĕr yic (cĕmĕn tĕ rĕĕr yĕn yĕ cök yĕ kōu aköl na lä kōu ka yĕ tōu ka riem dīt tet a jal tĕĕk rok yiic, ku loikä lec juääc wĒĒr yic);
- alĕny cĕ cak (cĕmĕn alĕny cĕ wuɔɔk);
- alĕny tuc guöp (cĕmĕn tĕ cĕ räl nhom abĕk riau);
- liĕc;
- tĕ cĕ nĕn riääk, cĕmĕn tĕ ye yĕn la laac rin cĕn päac; ku/wälä
- Kuil wälä tĕ cĕ adheq ĕ nhiaan dīt ka lĕu bĕ alĕĕc ya dec ku ye lec pĕĕn bĕk cĕ thök. Kĕn a lĕu bĕ lec cɔl ye thiu wälä a lĕu bĕ alĕĕc cɔl ye nhom pol wei.



LAAC WĒĒR – JÖN YE RAAN ROT WĒĒR YIC BĒ LA LAAC

Tĕn riĕnythii puł guöp, a leŋ miöklĕc rok pĕn bĭk lec juääc cĭ loi tĕ niin kek. Na run la ke juak ke yiic, ka guöp a ce miöklĕc dĭt tet ben looi, keya ka rok aa lac juääc wuöl – apĕy tĕ niin raan ben lec aköl wuör. Kĕn a bĕ raan cöl ye rot emĕn ku mĕn bĕ la laac wĕĕr yic.

Det: Kĕc kĕk a yekä tak lä na dĕk piü lik aköl ka lec aa bĕ lik maköu ku cĭk röt jĕt arak juääc wĕĕr yic bĭk la laac. Kĕn a ce tĕ de. Na cĭ dĕk piü juääc aköl ka guäp du a lĕu bĕ yic thök piü ku kuiĕelĕ. Aya, a lĕu bĕ lec cöl ke ye lec la dutdut. Lec la dutdut aa lĕu bĭk alĕĕc cöl a wuĕk ku cöl yiin ye la laac emĕn ku mĕn. Na cĭ ye dek piü juääc ka alĕĕc a lĕu bĕ joot ku cĭ lec juääc ye muk, keya ka bĕ gua ya thiän ku ye laac emĕn ku mĕn aköl ku wĕĕr.

YE NJIC KADÄ LÖN LEJ YĪN TUENY Ē LAAC WĒĒR?

Apath ba dhiel jam kek akiĕm du tĕ yĭn ye yök ciĕt yĭ leŋ tueny ĕ laac wĕĕr. Tekdä ka ce tuany thiin puł yic.

Rin bĕ kä juääc njic biäk tueny duun laac wĕĕr, tekdä ka akĭm a bĭ thiĕc käkä:

- pial duun e guöp theer;
- tueny ĕ aläny du;
- wal ye dek (cĕmĕn, ye kaam nen yĭn wal wĕn ya piü dek); ku
- Tĕ ye yĭn nin tĕm köu.

AYA, TEKDÄ KA AKIĒM DU A BĒ:

- kĕŋ caath bĕ tĭŋ lön leŋ yen kĕŋ yĭ cöl a lac wĕĕr yic, kä cĭt kä wĕn cĕ lueel nhial;
- lac ku caath bĕ tĭŋ lön cĭ alĕĕc wuĕk;
- yĭ lĕk laac la muk nhom baai, rin ba:
 1. njic yĕŋö, ku ye nen ku ye kĕ yĭndä ye dek;
 2. njic ye nen ku ye lec yĭndä ye laac;
 3. njic ye nen yĭn nin ku ye jĕt rot nen; ku
 4. Rot quiir bĕ alĕĕc, rok, lec, ku riĕm du la caath yiic panakĭm.



LAAC WĒĒR – JÖN YE RAAN ROT WĒĒR YIC BĒ LA LAAC

LAAC WĒĒR YE WIĒC DÖC KADÄ?

Apath bē kuat kēn tueny ē laac wĒĒR bĕy lac ya dɔɔc wälä apath bē yī lac ya tuɔɔc tēn raan wēn cē kiim kuen bī la kony.

Döcdöoc cē tāk yīn aa leŋ yiic:

- tek kuat kē ye dek yic, kuat kē ye dek thēei ku jɔl la tɔc;
- tiŋ kaam yīn wal wēn ya piu dek;
- ye kuic kuun cē but duut kē la pil;
- ye löŋ yī cē yī cök jat nhial, tään, thäät lik;
- ye dhël la yōn laac mer yic makɔu (cēmēn mermer ē wĒĒR); ku/wälä
- Wic jardhal ba tɔɔu yī löm ba ya läc makɔu.

Tekdä ka akim a bī gät wäl ye puɔɔu kɔc wum wälä kuat wäl wēn bē læc ye guäp makɔu tek yiic. Akim a lēu bī tuɔɔc tēn raan aya rin bē raan cē wël alĕĕc deet apɛy yīn ben la kony dhɔl kɔk. Dhɔl kã aa lēu bik ya wal nyĕy laac wĒĒR wälä nyĕy kã kēn laac wĒĒR bĕy.

Kɔɔc ē kiim lēu bī tuɔɔc thīn aa leŋ yiic raan kɔc duääny rin thiu thar, akuɔnyakim ē thiu thar, akim ē læc, wälä akim la roor.



LAAC WĒĒR – JÖN YE RAAN ROT WĒĒR YIC BĒ LA LAAC

WĪC KUCCNY

Na lej kē dir yīin wälä lej kē wīc ba thiëc biäk laac ë wĒĒr, ka yī jam kek akīm, raan kcc duääny wälä akuccnyakīm ë thiu thar.

Na lej kē wīc ba thiëc biäk tē ye alĕĕc muök nhom thīn, ka yīn yup kcc kã:

Yup Telepun Kuccny ë Kcc ce Lec Guum rin bē yī wĒĒt majan:

- Lĕk;
- WĒĒt; ku
- Athör thiik ë lĕk.

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

Nem lökayukar kĕn: www.bladderbowel.gov.au

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

Wīc kuccny rin laac wĒĒr, a lĕu bē yī kony.

* Na yuöp mabaal ka yīn a bē wĒĒu lik tääu piny tē cit tĕn kuat mabaal.