



KÄ KÖK YE THIU THAR DƆƆC

Kɔc ka diäk kem kɔc ka ɲeɛn ci alɛc wälä yäac ken cak aa lëu bik yök dɔc wälä a lëu bë ke kony bik tuɛnytuɛeny kä ɲiec muk nhiim.

KÄ KÖK YE THIU THAR DƆƆC YE KÄ YĪNDÄ?

Kä kök ye thiu thar dɔc aa ye raan ci alɛc cak ku raan ci yac cak kony bë tuaany ɲiec guum. A lëu bë ke yiék raan kaam tiit yen döny la cök tɛ cïn yen döny pɛeth wën cë lac yök.

Kɔc kɔc wëët biäk thiu thar a ɲic kä kök ye thiu thar dɔc juëc wën lëu bik yi kony ba tuany ë aläny cë cak wälä yäny cë cak gur. Kɔc kä aa bi kony ba kë wën yen bi kony lɔc rin ba la tueɲ ke piër du ka yi tit dɔc.

Akim wälä raan kɔc wëët biäk thiu thar a lëu bë kë ci yiék wic ku gët döny bi kony. Na cïn dëd loi ku alɛth path wälä kä Kä kök ye thiu thar dɔc kek luui yin ku jaai dɔc, ka tuany du a lëu bë la ka juak ye yic.

YE KÄ KÖK YE THIU THAR DƆƆC YĪNDÄ KEK TƆU?

Alɛth kuöth ku matholon pïu jooc

Alɛth kuöth ku matholon pïu jooc aa ye looi ke tɛk yiic ku lɛc yekä jooc aa tɛk yiic. Alɛth kuöth aa ye ceɲ kën yic tök, ku piir ke wei. Alɛth kuöth kök aa ye thuak ku benke ceɲ. A lëɲ bë gäm cabak wën bë alɛth kuöth ya muök nhial bik ci lööny piny. Alɛth kuöth kök aa leɲ kööth kë la nuetnueet wën keek cɔl a nuet matholon yic bik ci lööny piny.

Akät pïu jooc ku alɛth pïu jooc ë thöc

Kä ye thiu thar dɔc kä aa ye kaac tɛ wën keek cɔl a jooc lɛc alɔɲ thin bë tɛ wën cë rot wel raan guöp ya rëër ka cë thiaaɲ. Keek aa ceɲ kedhie kek alɛth kuöth wën ye ceɲ tök ku piir ke wei, rin ye kek ɲiec luuir tɛ ye kek guöp gɔɔt.



Kuöth ë læc

Kuöth ë læc a ye ræk cul thok ku duut yäm köu bë læc jal ya guëer bei ku lek kuöth yic. Kuöth ë læc kën ee rëer ka cë duööt yäm köu.

Ye raan cath, ka kuöth kën a njust duut yäm bë thiaan alëth ye ceŋ yiiç. Na ye wëer yic ka kuöth kën a com thok kuöth nuëen (lita ka 2) dëd yic bë læc wëer muk ebën. Na leŋ kë wäac dël köu ka go tiŋ. Kwat kuöth wën ye læc wet thïn a dhil ya kuöth nuëen aländeen ku a dhil ya luçy tē wën læc pëen bik cī ben ya dhuk ciëen rin na yekä dhuk ciëen ka lëu bik kuöth nuël bei cul thok. Ku na ye kuöth ceŋ raan ye yäm ka dhil ducööt apath wälä a lëu bë duööt diëer köu ku kä ye ye duööt aa bën ke yeen ku a dhil ya wäl yic wei ka këc gua thiek apëy bë rot nuël bei cul thok.

Kä kök raan kony bë la yön laac

Matholonagerem (kën röör ku kën diäär) a lëu bë gäm raan tē yen raan wën ce rot jot. Thöny la roor cë tööu agerem lööm bi raan gua ya nyuc maköu a lëu bë piath ke raan cīn tē yen cath bë la yön laac maköu. Thöny la roor wën cë jat nhial a lëu bë piath ke köcc ce kööth la piny.

YEDÖ BA TAK YIC TË LÖC YİN KÄ KÖK YE THIU THAR DÖCC?

Kë path kem kä kök ye thiu thar döcc ee kë wën luui apath, ku le bath ku kony yiin ba njec pīr. Na löc kä kök ye thiu thar döcc, ka yī tak kākä yiiç:

1. Tuany duun alëçc wälä yäc

Kä kök ye thiu thar döcc ba löc a bë thok thiääk kek kuçony yen wic. Löc alanh kuöth wën bë læc lik bën ya muk ku ye lac waar tē cī yen tiap. Kën ye apath ke yiin tē thöoŋ yin yeen kek alanh kuöth wën læc juääc muk ku jol ya rëer ke læc thäät juääc. Na ye alëth kuöth leŋ yic læc wälä cëth ceŋ thäät juääc ka kën a lëu bi yiek akuöök wälä aläny du a lëu bë wuçk. Aya, nuäc guöp a lëu bë ye yic tek tē ye yin alëth kuöth lac bëëy bei tē cī kek tiap wälä tē cīn la roor thïn ku lök guöp ku çol koth ku jal alanh kuöth dëd ben tääu. Löc alanh kuöth wën cë bë ya tiŋ alëth ku yiiç ku cī ye la yiiuyiiu tē cëth yin.

2. Tē duun yin pīr thïn

Kä kuun wic bin luui, kä baai ku tē bin ceŋ thïn ke pamäth aa bi konya aya ba kä kök ye thiu thar döcc njec löc. Köcc köc wëet biäk thiu thar aa lëu bik yī njec lëk kä ba çöcc bin ya tuk wälä tē le yin keny tē mec.

3. Tē duun yīn ceth thīn

Rin juēc kä kök ye thiu thar dcc, ka path ba yī nom tak tē duun yīn luui thīn ku kä ye lēu Lucy ku jpl kä kök ye thiu thar dcc lcc. Cēmēn lcn puɔɔl yic ba la yōn laac wälä lcn peth yen ba lök yī ceth kuōth pīu jooc ku jpl la yī wīc dōc. Kä kök ye thiu thar dcc aa juēc, ku tōk yen a bē piath ke yīin.

4. Tē bī kākā ya bēn thīn

Kä kök ye thiu thar dcc aa lēu bē ɣcc cuk dīt ye kcc ɣcc miith thīn wälä ayaada wal, ku kök aa ye ɣcc tēn bēyakiim wēn ke guir. Tekdä ka yīn a bē dhiel wīc kuɔɔny ba lcc. Yup Telepun kuɔɔny ē kcc ce lcc guum (yum majan 1800 33 00 66) ku keek aa bī lēk wälä a lēu bik yī tuōm thok kek akuɔnyakim ē thiu thar thiäk ke yīin.

5. Tē bīn ke piær thīn tē cīn thök

Kä kök ye thiu thar dcc juäc aa ye piær wei cēmēn thær ye anyuɔɔn piær wei. DUK kä kök ye thiu thar dcc piir thōny la roor yic.

6. Dhēl ye keek lcc

Alēth kuōth wēn ye lcc ku benke ceɣ aa bē köth laɣ athör kcc lēk tē ye lök keek. Duk alēth kuōth ye lcc ku benke ceɣ ɣc tē cīn yīn makanalök ku makanathiaaɣ, wälä tē wēn ye alēth kör thīn ayeer wēn lēu ba dööt. Rin ye kek alēth pīu jooc, alēth kuōth kä aa ce lac thiaaɣ, ka yeen cɔl rot a kɔɣ gām kē ba la them ba tīɣ tē ye ye laak thīn ku kär.

YEJA YEN KÄ KÖK YE THIU THAR DCC ɣCC?

Kä kök ye thiu thar dcc aa wēu juäc nyaai ku ɣcn juäc yīc ee raan yen kä ke ɣcc.

Na ye raan cī thiu thar du nyin dīt tet dööt, ku ye raan wēn lēu bē kony, ka Aguir ē Wēu ē Kuɔɔny ē Thiu Thar Baai ɣothralia a kony yīin wēu abēk ba kä kök ye thiu thar dcc ɣcc.

Amatnhom ē Wēl Kcc Tɔɣ a leɣ aguir deen tōu yen kcc kony ku a lēu bik yī kony tē muk yīn kan alöök wälä kan ɣertuur.

Aya, akumaa ē bēykor kök aa kcc thäär thiu kony, gut kuɔɔny ē kä kök ye thiu thar dcc. Konykoony aa tēk yīc bēykor yīc, ku tekda ka raan a bē kaɣ caath, ku piöoc ku jpl kony.

KÄ KÖK YE THIU THAR DÖCC

Yön juääc yiic, ee raan cë wël kïim kueen, raan cit akim wälä akuonyakim ë thiu thar, yen a bi dhiel kony ba kuöony ë wëü kën yök.

Na yup Telepun kuöony ë köcc ce læc guum, ka yin a lëu bë yi wëët biäk konykoony ë thiu thar wën lëu ba ke yök.

WIC KUÖONY

A ce yin rot. Tuany ë alëëc a lëu bë njec muk nom tã ci ye wiëc döc. Na päl path ka lëu bë ye nyin juak.

Na lej kë wic ba thiëc biäk tã ye alëëc wälä yac muök nom thïn, ka yi:

Yup Telepun Kuöony ë Köcc ce Læc Guum rin bë yi wëët majan:

- Lëk;
- Wëët; ku
- Athör thiik ë lëk.

YUM MAJAN* 1800 33 00 66 (8 nh yet 8 th Köölröu yet Kööldhëtem), wälä

Nem lökayukar kën: www.bladderbowel.gov.au

Köcc ë kuöony aa lëu bik yi cöl raan bi bën waar thok tën Athook (TIS). Manha yup 13 14 50 Köölröu yet Kööldhëtem ku rot a cöl raan lon ë Kuöony (Helpline).

Kä kök ye thiu thar döcc aa lëu bik yi kony ba alëëc ku yäny duun cë cak muk nhïim.

* Na yuöp mabaal ka yin a bë wëü lik tääu piny tã cit tën kuat mabaal.

