

# MELBOURNE KU MITCHELL SHIRE RËËR Ë BAAI

RëËr ë baai gël ë cäth acï tääu piny ëmën tënë  
Melbourne ku Mitchell Shire.

Yen anɔŋ këŋ (wël) ke 4 kepëc bìn ke ya lɔ ayeer baai.

Yöc ë müith ku kæk ë cieŋ thiekiic kek kɔr yin  
Muöök ku gëm ë muöök  
Pol ë tuuc guup  
Luçi ku piöc na yin acie lëu ba kek looi baai



Ku na nɔŋ yin guöp cït ë tuaany, cɔk rɔt athem

RËËR KE YOK MEC-YIC  
EE YOK CɔK ATÖ ATÖK

Tënë kek gël ë cäth abën tɔ ëmën lɔr né [coronavirus.vic.gov.au/dinka](https://coronavirus.vic.gov.au/dinka)

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne



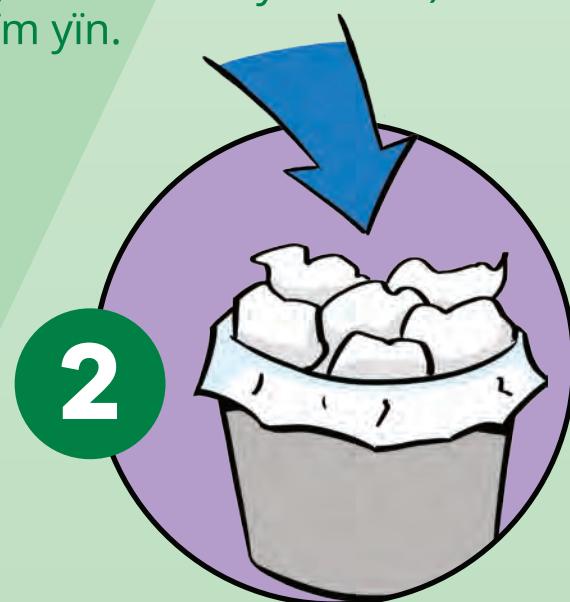
# Gël röt ku kɔcku

## Kum ȣc̄ldu ku tǖm



1

**KUM** thoñdu ku wum në mendil (awërenj yenë koc ke nyin weec) të ȣc̄l ka tǖm yin.



2

Tääu ë mendil cïn röt weec  
në **APUÖR** de karac.



3

Na cïn yin mendil ( awërenj yenë röt weec), yaalë ka tiëëmë ë köndun alath  
ka koordun ca dhukic, **ACIE CINKU**.



4

**LÖK ( WAK)** ë cin në athabun( adaracuɔl) ku pii kat. Wec cinku apuɔth në awërenj ye cuat wei ka  
kë yenë cin kooth kööth

Rëërë ke cïn käm yön ke ku pial ë guöp

# Gël röt ku kɔcku

Lɔk (wak) cinku ë nyindië



1

Nyanj cinku



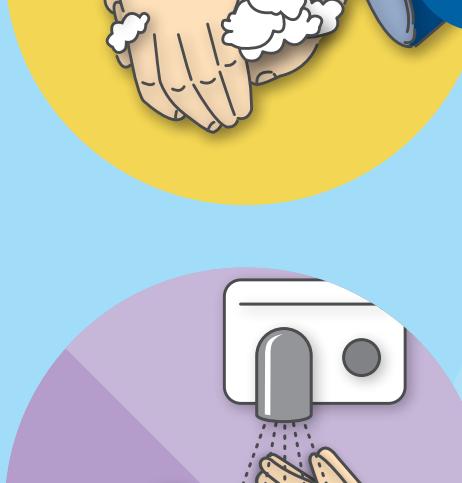
3

Cuɔthë athabun  
(adaracuɔl) në cinku  
kööth abën në kaam  
cít amuɔnzymuɔny  
ke 20.



5

Wec cinku apuɔth në awërenj ye cuat  
wei ka kë yenë cin kooth kööth.



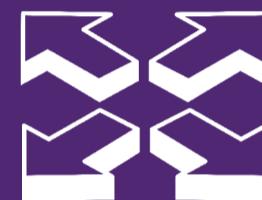
4

Wak cinku në  
piü kat cök.



Rëërë ke cìn käm yön ke ku pial ë guɔp

# KUER KE DIÄK BİNË KE RËËR KË CİN KËREEC YÖK



Na nɔŋ yin cüt ë  
tuaany, rë ë rë baai.

Lök (caw) cinku  
ë nyindhië

Rë ë rë akem ke 1.5  
mec yic tënë koc  
kök të tö yin ayeer.

	RËËR
KE YOK MEC-YIC	EE YOK COK
ATÖ	ATÖK

Të bin lëk étë yenë athäm çök aroi thìn,  
nem [coronavirus.vic.gov.au/dinka](https://coronavirus.vic.gov.au/dinka)

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne



# COK RÖT ATHEM NA NÖN YİN GUÖP CİT Ë TUANY KÄK



Atuöc



Jol ( kuër)  
ë wum



Tök ë röl



lcc



wiir (yuir ) ka  
kuër ë tuc



Awëei cekic



Cuö k njör ë kë ñ

RËËR

KE YOK MEC-YIC EE YOK COK

ATÖ ATÖK

Të bìn lëk ëtë yenë athëm cok aloi thïn,  
nem [coronavirus.vic.gov.au/dinka](https://coronavirus.vic.gov.au/dinka)

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne





## Lëu ba kë yennë koc kewuum kum (face mask) ya cien wudë How to wear a face mask – Dinka

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

Anoŋ käŋ keerou lëu bïn ke yïwum ya kum noŋ: kä yennë koc kewuum kum ye keek keet në alëth (cloth masks) ku jol ya kä yennë koc kewuum kum ke panakim ye keek cuatwei tê cennë keek duöötë koc thook (surgical masks). Kä yennë koc kewuum kum ye keek keet në alëth aye keek looi në alëth ye keek bëer waak ku beerë keek bëer duööt në raan thok tê cï keek riël.

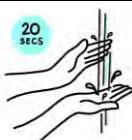
Ago wël juëc koc yök, liep webthait de [DHHS.vic – Face coverings - 11.59pm Wednesday 22 July](#)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>>



**Ciëŋ de kë yennë koc kewuum kum ee yïn gël arëët ku jol ya koc ke wunduön ëbën në kë yen week gäm kaam cennë tuanyë coronavirus (COVID-19) röt bï döc ya thiäi piny.**

**Na liu kë yennëke raan kewuum kum, ke käjuëc koc yennë raan ke ye nyin kum alëu bïkkë yaa kä cïi mën de alëth ye keek duööt è koc yëth (scarf) wennë monydil (bandana).**



Wak yïcin ke yi kën kë yennë koc kewuum kum guo tääu.



Akoor bï yee keduöön ye yïn yïwum kum ya cok kum yi wum ku yïthok ëbën ago keek ya kuom piny apieth. Ye cok kum yithok ëbën agut cï yi ayual, ku yeet è wumdu kou në kaamde kennë yi nyin.



**Duönnë kë ye yïn yïwum kum ye bëer jak kou në yïcin tê cïn en tääu.** Naa ca yen jak kou ëbañ biyic, ke yi döc yïcin wak wennë ba yïcin ya mioc è pïu ye awuook nyaai në koc cin (hand sanitiser) mën ba ya kuooth në yïcin në ye thañ thiin ejek yïn yekou kënnëic. Duönnë kë ye yïn yïwum kum ye cok nöök eyi yeth

Të koor bïn keduöön ye yïn yïwum kum ya nyaai, wak yïcin wennë kou yïcin mioc në pïu ye awuook nyaai në koc cin mën ba ya kuooth në yïcin.



Akoor ba ya bëibei apieth në döm bïn en ya döm në Abiilkæen yennëke yen duöötë koc yïth (ear loops) ku bëibei. Na yekë noŋ abiilkæen yennëke yen duööt, ke kou keek dök në bandeen piiny ke yi kën guo lo në abil tò ébandeen nhial. Na noŋ keduöön ye yïn yïwum kum noŋ yan ye aliir miit, ke döc nyaai ku cuatë wei.

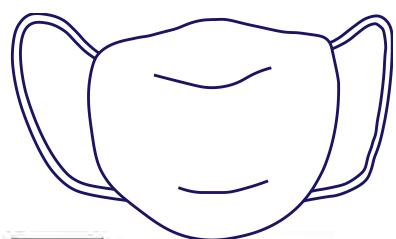
Dhuk keduöön ye yïn yïwum kum kou ku tääuë në adin yennë alëth waak thïn wennë ba cuat në röj yennë kä cï riäk cuat thïn wennë cuał yennë kä cï cuol bï keek bëer lo waak cuat thïn. Kä yennë koc kewuum kum ke panakim (single use masks) abï keek ya cuat wei ke koc noŋ piööth adöt



Wak yïcin wennë ba yïcin ya mioc në pïu ye awuook nyaai në koc cin tê cïn keduöön ye yïn yïwum kum bëibei.

Wak kä yee yïn ke yïwum kum ke alëth në kööl thok ëbën në pïu tuc (60°C) noŋiic thabuun wennë kä yennëke wëk (laundry detergent).

Duönnë kë yennë raan yewum kum ye rom wennë koc koc.



### Yeenjö ñoot ke ba ya loo!

- Ye yïcin waak në nyindhië
- Ye kööc ke yi noŋ kaam de 1.5 metres në kaamduön wennë koc koc pee.
- Cö röt cok them, agut cï tê cok yen ya tuany thiin koor yen cï röt nyuooth në yïguöp.
- Rëërë paanduön tê ye yïn röt yök ke yi cïi guöp piol.

To receive this document in another format [email Public Health branch <public.health@dhhs.vic.gov.au>](mailto:Public Health branch <public.health@dhhs.vic.gov.au>).

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 21 July 2020.

Available at [DHHS.vic – Coronavirus \(COVID-19\) <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)



# Të yenë kuccny ë tɔŋ de kɔc macthok yök thìn në thää de tuaany ë coronavirus (COVID-19)

Na ye yin ka ye raan nyic tö tēnɔŋ kérεec rilic bï yen yön ke yin emetönje **cɔl 000**

Na cïn kériç yin kë yin yuöpë, në bak ékuccny ku bë naq ran käc yïkou ke cɔl: **safe steps**, **Victoria's family violence support service** (konykony tenë tɔŋ ë kɔc macthok ke Victoria) ë **1800 015 188** (thää ke 24 aköltokic, nïn ke 7 ë läätic)

Na kɔɔr yin athook, ke cɔl **TIS National** në **131 450** ku thiëc kek bï yin döör kekë **safe steps** ka kuatë konykony cï kek göt etën.

## Ye yin ka raan nyic yin rɔt yön ke nɔŋ kérεec lëu bï ke yön baai?

Konykony tenë tɔŋ ë kɔc macthok alui ku atɔ bï yin kuccny në thää de tuaany ë coronavirus (COVID-19) kuany baai yic.

Tɔŋ ë kɔc macthok ee yaanë ë kuöc ciëen, wëu, näak ka ɳuëc. Yen alëu bï ya riëec, pëen ë piny ka puöñ ë yaanë ë rec puöñ ka muöc ë nhom ë täktëk ténë raan tö keye raanë kɔc macthok-ku yiic ka raandun rëer wek.

Raan kän alëu bï cäthdu ya gël ka pëen yin ba cuök ye yön kekë mëthku ka kɔc kuk macthok. Kek alëu bïk kérεec yön ténë döm de tuaany ë coronavirus (COVID-19) keye kë riëec yin.

## Rëerë keyi jam ( rɔm) ke kɔc ku nɔŋ ajuiεer ë tiët ë rɔt

Rëer ë kë yï ye jam kekë kɔc nyic puöth, tak wël 'wët ë tiët ë rɔt' ka nyooth ye looi ténë mëth thiökiic ka yin ka kɔc macthok. Të lueel yin ë wët kän, ka bï kek nyic lõn kɔɔr yin kuccny ku alëu bïk bolith cɔol ka akutnhiiñ ë kuccny ekë riliic cï ret tëem.

Yin aye puöñ ba jääl baai ba kuccny lɔ gör. Yin acie bï yin kuum na ca kënë looi. Na cï yin döm ë bolith, lëk ë kek lõn nɔŋ yin kérεec lëu bï yï yön baai ku kek abï yin kuccny.

Tëdö, na kɔɔr yin kuccny ajuiεer ë jääl, të cï yen ciën kérεec tö ténë yen looi, yuöp ë **safe steps** në **1800 015 188** (thää ke 24 aköltök, nïn ke 7 ë läätic) ka ë imeil: [safesteps@safesteps.org.au](mailto:safesteps@safesteps.org.au)

## Göör kuccny

Konykony ë tɔŋ de kɔc macthok, anɔnjic yän ke nïn, bolith ku luöök agëk kake lui në thää de tuaany ë coronavirus (COVID-19) kuany baai yic.

Kënyë webthiaate de **The Orange Door** ë (<https://orangedoor.vic.gov.au/other-languages>) në lëk ë biäk de kuccny yen tö na yen yin rɔt yön ke nɔŋ kérεec bï tuöl, kɔɔr kuccny kuöt ténë muöök de mïth ka adiεer në biäk de të ye raan thiäæk ke yin luɔci thìn.

Cɔl kɔc ke InTouch, Multicultural Centre Against Family Violence, në **1800 755 988** ténë lëk ke tɔŋ ë kɔc mathok ku kuccny. Kek alëu bïk raan ë thok waaric juuir na kɔɔr yin tök.

Victoria Police atö ë tënë bïk këreec loi ya nyic ku nɔŋ kë puɔɔth loi kë bïk kɔc nɔŋ këreec cïk looi cɔk akum ku tit kɔc nɔŋ këreec cï luɔI kek.

Gël ë raan roor në cienjc acie puɔth bï ya geer në tɔŋ ka yaan. [Men's Referral Service](#) agëk ëke gëm kuny ku kuɔnny tënë kɔc diëer në biäk de tëden ye kek tæk thìn në **1300 766 491**.

## **Yaan ë kɔc cï dhiɔp**

Yaan ë kɔc cï dhiɔp ee kuat ëkë loi lëu bï raandit cï dhiɔp yiëk têtök ku aye looi ë raan yen nyic kë ku nyic puɔu, ë nyindhië raan ë kɔc macthok ka amimuk. Yaan alëu bï ya nääk, cienjc, wëu, yiëk nhom täkték ku ka guëc ku alëu bï yic naŋ luɔi karec ku pëlwei. në kuɔnny col :

**Seniors Rights Victoria** – 1300 368 821

**Elder Rights Advocacy** – 1800 700 600

**Office of the Public Advocate** – 1300 309 337

Të bïn kë cï gätayeer kän yön në kuer yenë këŋ tuɔɔc ë imel [Emergency Management Communications](#) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, April 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

Atö në [About Coronavirus \(COVID-19\)](#) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/family-violence-crisis-response-and-support-during-coronavirus>>

How to get family violence support during coronavirus (COVID-19) – Dinka



# Ajui  er    ku  ny cekic de k   c   ku  th

Ajui  er    ku  ny cekic de k   c   ku  th at   t  n  n   k  c n  p n  n   k   rilic c   keek y  k cenn  ke yi  n l  o  n b   keek ya r    r t  den keep  i n   k   de tuaany de coronavirus (COVID-19). Keek an  njic m  i  th thiekiic ku k   ke t  t  t    nyin t  nn   k  c n  n   m  i  th lik ka c  nk   m  i  th, ku c  nk   k  c ke b  iken ku m  thken thi  k b   keek ya ku  ny.

T  l  u yen r  t, y  k ye k  c thi    c b  ikk   k  c ke b  iken ka m  thken ya ju  ir c  i   keek    k  o  r b  ikk   ya r    r t  den keep  l ago keek ya yi  n ku  ny.

T  b  n ye k  nn   y  k, ke y  n b   dhil ya r    r t  du y  t  k n   l  o  n c   keek t    a  u n   w  t de coronavirus, n  n m  i  th lik ka c  n m  i  th, ku c  n k  c ke paandu  n wenn   m  thku  n thi  k b   y  n ya ku  ny. K   ye keek thi  c   b    n aye keek dac them b   keek b    r, b   k   rilic ya t    a  u t  n   n   k   k  o  r kek y  c ar  t.

T  b  n ku  ny c   ju  ir y  k th  n, col telepuun    coronavirus n   1800 675 398. Y  n ee luui n   the   kee 24 n   k  o  l y  c, n  n kee dhor  u ke w  k y  c. Na k  o  r raan    w    r de thok, ke y   col TIS National n   131 450.

Na c  i   l  u ba telepuun ya cool / yu  pic n   gu  pdu, ke raan de paandu  n, m  thdu, raan    nyin t  t  t, ka raan    lu  i al  u b  ikk   ya c  o  t n   nyindu y  c.

Y  n cie l  u ba ya raan ci  n n   Auth  relia ago ya thi    n n   waraga (awarek).

## K   t   n   ku  ny de k   c   ku  th

K   c   ku  th an  njic m  i  th c  i   m  en de r  p ye w  c, c  k ye c  e  n ar  t, thuk  r, p  thta ku l  im c   t    a  u    k  othiic, ku mat kenn   (thaabun), k   y  nn  ke ali  r geeric ku k   y  nn   k  c ke thook go  k. N   t  n t  nn   baai, k   c   ku  th   yad  r al  u b  ikk   yi  c na  j k   c  t k   ke m  i  th ku bu  r (anjau) wenn   j  .

K  k  e ku  ny c   ke ku  th aye ya abac. Ku  nh t  k ac   ju  ir b   y  c ya na  j m  i  th thiekiic ku k  k  e mu    k n   wi  k keerou y  c. Akut    m  i  th ku k  k t   n   k   c   ku  th y  c ab   th  n kenn   cin de k  c t   baai ku k   k  o  r k   keek.

K   c   ku  th k  k  e ac   ke looi n   k   th  i ke c  e  n keep  c ku adakny  n n   k   ke c  e  n b   keek ya gam.

## Mi  th c   thaal

Na c  i   raan tuaany ar  t ke cie ber ya th  t    r  t, ku  er y  nn  ke g  m n   m  i  th al  u b   ya t  njic.

## T  k de ka c   ku  th

Red Cross, Salvation Army ka Auth  relia Post ab   k   c   ku  th ya y  th n   b  i  c t  n  n   k  c r    r baai c   g  m l  o  n b   keek ya r    r t  den keep  i.

Të bïn kë cï gätayeer kän ya yök në kuer yennë käj tuoc në yimeeil [Emergency Management Communications](#) <[em.comms@dhhs.vic.gov.au](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au)>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

Atö në [About Coronavirus \(COVID-19\)](#) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>>

Emergency Relief Packages - Dinka



# Athäm de tuaany ë Coronavirus (COVID-19)

Na nɔŋ yin ka thiéc kek në biäk de tuaany ë (COVID-19), col laany ë kuɔony de tuaany ë coronavirus ye luui në thää ke -24 në 1800 675 398.

Të bï yin tê yen athäm de tuaany ë coronavirus cök aloi thïn, yin col laany ë kuɔony de tuaany ë coronavirus ye luui në thää ke -24 në 1800 675 398 ka këny ë <https://www.dhhs.vic.gov.au/getting-tested-coronavirus-covid-19>.

Na koɔr yin raan ë thok waoric , tueŋ col 131 450, ku thiéc laany ë kuɔony de tuaany ë coronavirus ka thiéc kek bïk webthiaat tñjic tënë yin.

Yin alëu ba lëk juëc cï kek wariic yok në <https://www.coronavirus.vic.gov.au/translations>.

## Athäm de tuaany ë Coronavirus acïn wëu yeke thiëec tënøj koc ë Victoria abën, nɔŋjiic mith ë thukuul bö në bëel kök yiic, koc cï kat ë bëel ken yiic koɔr rëer ka keny ë bëel mec wërköu

Athäm de tuaany ë Coronavirus acïn wëu yeke thiëec tënøj koc abën . Kän anɔnjic koc kek cïn kääd ë Medicare, cïtmen de koc keny ë bëel mec wërköu, mith ë thukuul bö në bëel kök yiic, koc ë luoi cï köt ku koc cï kat ë bëel ken yiic koɔr rëer.

Na nɔŋ yin guöp cït ë tuaany, yin alëu ba athäm cïn wëu yeke yok :

- Victorian hospital coronavirus ( Panakïm ë koc ke Victoria de coronavirus) Acute Respiratory Assessment Clinic
- Community Health Centre Respiratory Assessment Clinic
- Panakïm thin kor yenë tëek ke koc kuëth ë thukic
- Panakïn thin kor yenë tëek thïn pan thin mec ke pen

## Yenja puoth bï ya them guöp tënë tuaany de coronavirus?

Yin apuoth bï yï cok athenem në tuaany de coronavirus na nɔŋ yin kuat ë cït de tuaany::

- Atuöc
- Wiir
- Ycoi
- Tök ë röl
- Awëei cekic
- Kuër ë wum
- Cuök ñör ë këj

Na cok cït kuk ë tuaany kur, yin apuoth bï yï cok athenem.

## Yenju ye tuöl tê cïnë yin them?

Të cïn yin them,yin abï thiëec në kë yenë ke koc nyic ku këk ë jam. Na cïn yin kääd de Medicare , alim ba dö yenë yï nyic bëel, kë cïtmen de awëren yenë kuëëth ë rëth, awëren yenë cath lo ë bëel kök, kääd de cäth yenë wëu dhuök

nhiiim piny ka kë yenë koc nyic de mënħ ë thukul. Panakim thin kor yenë athém looi thin acie awerejduñ ë bii yin ye koor cök.

Athém de tuaany ë coronavirus aye looi nē mathat-akiim ( nœeth), diktör ka raan ë luoi de kék ë pialgup dö. Kek aye lueeth ë röl du kou ku wum lööm. Athém ee biäk cít anip tök nyaai.

## Dék yen koor ba rot yooc (week) tē cín ya thöl ë thém nē tuaany de coronavirus?

Na noj yin guop cít ë tuaany ke yin abi yöök ë diktör ka raan de luoi ë kék pialgup lón puoth yin ba yooc ( rëer ë rot) agut bii yin këdun cí yön athemic kañ yön. Kän aye lueel ba cëeth baai emitönje tē cí athém du thök ku rëeré baai agut ba këdun cí yön athemic kañ yön.

Diktör ka panakim dun yen cín yin them thin abi yin yuop bii lëk yin na yen këdun cí yön yic ka lueth téné tuaany de coronavirus.

## Ye kaam yindí yen ye nyaai bii kék athém jal yön?

Yen ë nyindhié ee nñ ke 1 -3 nyaai bii kë cí yön athemic jal nyic. Na noj koc juëc arët ke cí them, ke yen alëu bii nñ ke 5 nyaai bii kë cí yön athemic jal nyic.

Na noj yin kathiëc nē biäk de kakuk cí yön athemic, yuop ë panakim thin kor ka panakim yenë them ë yin thin.

Na cí yin them nē panakim thin kor yenë téeke koc kuëth ë thukic ku aci tüit nē këkuk ye yön athemic nñ wér nñ ke 5, alim ba laany ë kooony de tuaany ë coronavirus ye luui nē thää ke 24 col nē 1800 675 398. Akutnhom da abi yin lëk këdun cí yön athemic. Bëel akim thii kor yenë téeke koc kuëth ë thukic acie lëu bïk yin kony nē yön de këdun cí yön athemic, ke yen alim dun ë ke yup nē wët de këdun cí yön athemic.

Yin abi lëk nē biäk de këdun cí yön athemic, na cok ya lueth yen cí yön. Na ye këdun cí yön athemic yic, ke raan de Department of Health and Human Services abi yin col bii lëk juëc yön ku lëk yin kë ba looi.

Të binë kë cí gät ayeer kän yön nē kuer de imail [Emergency Management Communications <em.comms@dhhs.vic.gov.au>](mailto:Emergency Management Communications <em.comms@dhhs.vic.gov.au>).

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services May 2020.

ISBN/ISSN 978-1-76069-423-4 (online/print)

Available at [Translated resources - coronavirus disease \(COVID-19\) <https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)



# Coronavirus (COVID-19)

Thäm bennë tuany ë COVID-19 ya them aye dōc looi, apiol ku ka köcic

Coronavirus (COVID-19) testing is quick, safe and easy – Dinka

Wëlku aye keek lõöm në thäm bennë tuany ë coronavirus (COVID-19) ya them.

- **Wə** ciï kör bukku rëerduöön rëer yin thün wennë löj ebii yin etennë ya nyic.
- **Thäm** kënnë ee guik ë tuany ë coronavirus yetök ku ka cindët ye juak thün.
- **Wə** cie thiëc ë rinku, kööl ë dhiëethë yin, ku jol ya namba telepundu agoku yin lëk tuany cukku yön në yiguöp.
- **Wə** ye thiëc në thura ago wə yin ya nyooth ku bukku ya nañ wëlkuöön lögok yukku keek nyic enon yin.
- **Wə** ye thäm de tuaany looi. Nëëth aabï tiim thii noj nhüim gutun ya täau në yi aliék ku yi wum agonë tuaany lõöm.
- **Wə** bï yin lëk tuany cukku yön ë yiguöp në thanj thiin koor bukku dōc ya yön.
- **Yin** bï ya rëer baai tē ye yin rot yön yi noj tuany ë coronavirus ku wə bï yin ya kony ke yi tö baai.
- **Na** noj tuanyë coronavirus, ke wə bï yin ya kony në kuin, käjuëc ba keek ya koor, ku jol ya wëu tē bin keek ya koor.



Yin limku ba rot cok them ku kuonye rot, wennë koc ke paanduön ku jol ya wut ebën cok tö ke piol guöp.

Guik wël juëc kök në **DHHS.vic – Coronavirus (COVID-19)**

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

**Coronavirus hotline 1800 675 398 (men ye luui në thee kee 24 yiic).** Thany 0 tē koor yin raan ë gëër de thok ku wëer de wël. Yim limku ba namba de gueu keediäk (000) ya tsoü ke ye kë bin ya cööt yetök ténor en kë rilic ci tuöl

Na koor ba athöör kënnë ya yön në kueer dët peei, ke yi yuöpë telepun namba kënnë 1300 651 160 wennë National Relay Service 13 36 77 tē koorë yen, wennë gäärë Emergency Management Communications në yimeel kënnë [email Emergency Management Communications](mailto:Emergency.Management.Communications@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne © State of Victoria, 17 July 2020.



# Tin tändöön ë pial ë nhomdu në thää de tuaany ë Coronavirus (COVID-19)

Ték ë riööc ku diëer aye ya kä cï ke nyiec ye röth dac looi në dhuñ ë nhom de käj në thee noj kä cï tuöl ëke kuc keek cï men de tuaany de coronavirus (COVID-19) kuany baai yic ébën. Muk në yïnhom ke yï cïi tö yïtök në yekënnë yic.

Të bï yïn pial de guöpdu ya tääu tuëj në käke koc nhïim në yee thää kënnë yic, käkë keek aye kä ba keek ya looi:

- Muöökë ajuiëerduön piëth thïn, nojjiic cäm de mïith piëth, pol de tuöc ë guöp ku nïn.
- Rëerë wennë koc kuön nhiaar keek. Jaamë wennë keek në biäk de kä diir yïn ku kä dhal yïn në puun yic ka kuer dët de tækonołogi de aliirc (online)
- Juir rot ba ya naq mïith juëc cam keek, koc ye käj bëi baai ku wal në yï cin. Ye thiëc në kucoony në yän bï yïn ke käkë ya yok thïn të ben rot lëu.
- Päl wennë tek dëñduön ë miäu ka mäth ë tap yic.
- Na ye rot yok ke yï noj käjuëc ye keek takiic në kë de wël jöt ye keek luëel biyic, ke yï tek lò thïn yic ago ya tök ka rou në wiç yic. Ye lööm në wël énøj yän nyic ke piöth ku ye kë jam në yith, ke cie wël ke thociël midie (social media) kee ba keek ya lööm. Na cin kueer lëu bï yïn ke intärnet ya yok, ke yï cok mäthdu wennë raan de paanduön cok kuën yïn wennë bï yïn nyuöth wël jöt ye bën énøj yän nyic yïn ke koc piööth.
- Tënnë koc wënthëer muk tuenytueeney ke pial ë gup ke koc nhïim, noot ke yï dek wal cï të cennë keek gäär thin ku ñööt ke yï kuany töök de tuaany cök (ajuiëer de yïlac). Doc kucoony de akïim koor ke noot të noj en kädhal yïn.

## Rëerë ke yï muk yïpuöu

Në kë yen ya thaa noj käriöm koc ku piïrda aci ye yic geer në thaas thiin cekic, yen athiekic ba ya muk në yïnhom ke wo lëu bukku käjuëc looi agoku röth ya yok ke wo piëth. Muk në yïnhom lön bï kä cï röth geer ku käkuöön ye keek looi aye kucoony gam ago tuaany de coronavirus (COVID-19) ya gël bï rot cië tekpiny.

## Kä ke kucoony

Na koor kucoony tennë raan yë koc waarr thook në töj de kee nambaai ke puun tö piiny étënnë, ke yï col **TIS National** në **131 450** ku thiëc bï yï ya rek wennë keek.

**Mental Health in Multicultural Australia (tuaany ë nhom në kuet kuötiic ke Australia)** ee käke kucoony, luoci ku lëk de wël ya gäm koc në thook juëc wäac yiic [www.mhima.org.au](http://www.mhima.org.au)

**Beyond Blue** ee jiëem ku kä ke kucoony gam në [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au). Beyond Blue Support Service ee kucoony gam në jiëem cekic de koc nhïim ku tooc tuej në puun ku jam në wëbic në **1300 22 4636**.

**Lifeline (laany ë piïr)** ee kä ke kucoony ku jiëem gam, ku kucoony në käke riäak ku gël de näj ë rot gam éyadëj. Yïn lëu ba yup në **13 11 14** (në thee kee 24 / nïn kee 7 yiic), gät wël në **0477 13 11 14** (thaas 6 de thei - wëer cielic AED, nïn kee 7 ) ka jaamë në aliir yic: [www.lifeline.org.au/crisis-chat](http://www.lifeline.org.au/crisis-chat) (thaas 7 de thei - wëer cielic, nïn kee 7).

**Department of Health and Human Services** (DHHS) ee kuɔny gam nē jiëem de wël jöt ke pial de guöp tennë koc ke Victoria kedhië nē tuaany de coronavirus (COVID-19) nɔnjic wël cī keek waarr yic:

[www.coronavirus.vic.gov.au/translations](http://www.coronavirus.vic.gov.au/translations)

Yin lēu ba cōt öyadēn nē puun ye dac kuany è tuaany de **Coronavirus hotline** nē **1800 675 398** (nē thee kee 24 / nñn kee 7 yiic).

Tē bïn wël cī keek guötbei yok nē kueer cī juuir nē yimeel [Emergency Management Communications](#) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

Atö nē [About Coronavirus \(COVID-19\)](#) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>>

Looking after your mental health during coronavirus (COVID-19) pandemic - Dinka