

Bä Piir puoth yök



Waraj eciët ekanjic

Koc juac aretic në Akutnhom dä yic aci cuai arët. Wet aci to ke ruun dhieth eke yi, Ku acë bër kä të cen guop du cak thin, të juək aḡum du rot bi dit aret ke yin alëu bä naḡ tuany rec lëu bi yi dac yök.

Yen ewaraganj dë yiithë abï yi dhiel:

- ✓ Ekuny ba kek ekoc nok deetic.
- ✓ Bi yi gam yiith puoth koc.
- ✓ Abi yi dac muoc në waraganj muk yiith bä buoth cok bi yi nyuoth kuer lëu bin tueny tueny rec ekoc nok tekic.

Deetic ekek ekoc nok

Në niin thok ke dhia ka yë ku ping dek koc to Akutnhom dä yic ayë tueny tueny rec koc cit yik majij jin (Tharätan), tuany apucu, tuany erælic, ku tuany de rou ethukari dom. Cäm ekä puoth ku bä yä luui ba guop tuoc aci puoth ke pial eguop du yetök ku alëu bi yi kony ayä bi kek ekoc nok tekic. Kuer puolic bin kek ekoc nok dac nyic eeku ba yi aḡum them.

94cm

Ekë nek yi juakic

102cm

Ekë nek yi juakic areet

RÖR

80cm

Ekë nek yi juakic

88cm

Ekë nek yi juakic areet

DIÄR

BÄ NYIC: keek ekak aye ka ci gâr ci Akut de pinynhom eluoi ekek pial guop, ku luoi ekek pial guop ebaai, ku Akut eluoi ekek ewaal yab cak.

How do you measure up

Australian Better Health Initiative
Ye ke dë Australia ci Akuma de lok ku wulaya matic



Waragan eciet ekaŋ yic dë piir puoth

Anoŋ kä thii juac lëu bik röt waar lëu bä kē loi bik piir du waaric. Loi ka thii nyot ku yin alëu bä piir du cök piny.

- Yë te cit nyin ka rou edeeu etim cam ku nyin ka dhiec eliim ŋook cam enyin dhie.
- Yi pol ekëk ethuëc tē cit yuulic kä 30 nē nyin dhie.
- Cuot cam emiith lo lueth lueth nyin piny ku jol yä miith ye vōc eke cī tuak.
- Yë tē cit kubaai epieu kä 6 agut cī yen bet dek nē kol tokic.
- Dunë yaan thiok yë caath nē riai ku yë ke caath nē yī cook.
- Yökē muoth, ran wec wek akeu ka raan toŋ de miith ku bī röt mat kenē yin ku yä ke thuec atok.
- Dunë ye lo nyuc epath nē roor thin yen thuec thin ku jol dai nē miith ka miith emith ku, mät röt ke.
- Ye röt kuer nē nyin bin yä kac nē ken ekōc miēt nhial.

Thoŋ puoth ekin ekē cin yen kē cī gaau bä naŋ ke puoth bä yok tenē piir puoth epial eguōp. Ku alëu bä jök cok emen!



Bä Piir puoth yök

Dek ecä nyic?

Tueny tueny cī wei eguōpic – kōk cit yik majiŋ majiŋ, tuany epuōu ku tuany derou de thukari - aaci thoŋ ekek yë kek etē cit 80 enyin buotic tenē cin thok aben dē tueny tueny ku yantok ekōc yök nē Australia.

- ✓ Bä naŋ tuany toŋ ci wei ayë nyuoth dek yin alëu bī tuany dō dōm.
- ✓ Wuōc epiir epaan ebeei yin thin ku jol yä Australia, cit men lëu bin mieth puoth dac yok, muō ku piir yin rēer ecin ke yë loi, alëu bī naŋ ka rēec bëi.
- ✓ Bī yī kuōc bec ekē rac aret ku alëu bī tueny tueny kōk bëi.
- ✓ Pial eguōp alëu bī yi kony bī tek du cok piny ku alëu bī daai du ku tē yin keŋ yök thin nē yī puōu cok piny.
- ✓ Yin alëu bä kä rēc yë loc nē piir rac yic tekic ku bä jök erōt etuany cī wei cit yik thukari them bä gōu ku gel tē juir yin mieth yë cam wenē miith ku apuoth ku juak ka kun ye loi yic.

Bä lëk dō yok

Anoŋ xaan juac lëu bin ekē lo thin bin kuny ku wet yok thin.

- ✓ Jamē kenē Akim tō tē thiok ka yin yä akim du wenē miik ku.
- ✓ Nem australia.gov.au/MeasureUp
- ✓ Nem markēnh de kak ewei de baai duōn.

What measures will you take

Australian Better Health Initiative
Ye ke dē Australia cī Akuma de lok ku wulaya matic

