

Awerenḡ de Ajuieer de Kä ke Pial e Guöp de Niiu Thawuth Welith (NSW Health) lëk kɔc wël lëk kɔc wël në wët de raan de rou cï thiääk arëet kenë raan tuaany në COVID-19

Raan cï thiääk arëet kenë raan tuaany: yiëkkë paandu ye awerenḡ kân, mëethkuöön cï thiök arëet kenë yïin ku kɔc lui kenë yïin

- COVID-19 aye dac thiäi piny, ku adit arëet enḡ kɔc ciën paan tök ku mëeth.
- Yïn ye raan de rou cï thiääk arëet wenë raan tuaany na yïn e cï thiääk arëet wenë raan e cï thiök kenë COVID-19.
- Yïn wïc bï yïin them ku ba rɔt mec wei enḡ kɔc kök agut të bï yïn wenë raan cï thiääk arëet kenë raan tuaany bakë athëm looi nyooth een ke cïn COVID-19 ku yïn cï rɔt mec wei etaitai enḡ kɔc kök.
- Na cïi lëu ba rɔt mec wei etaitai enḡ ye raanë, ke yïn wïc ba rɔt mec wei në nin ke 14.
- Na cïi lëu ba rɔt mec wei etaitai enḡ ye raan kân, ke yïn wïc ba rɔt mec wei enḡ kɔc kök në nin ke 14.

Yeḡa yenë raan de rou cï thiääk arëet kenë raan tuaany?

Yïn ye raan de rou cï thiääk arëet kenë raan tuaany na yïn e cï thiääk enḡ raan dët në ye kaam e cï yen thiök kenë COVID-19. Ye kân anḡjic guööt de raan e cï:

- Aciën paan tök wenë raan cï thiääk arëet kenë raan kɔc COVID-19.
- Yïn e cï thiääk arëet yenë kɔc kegup jak wenë raan tuaany (cït, raan mäath kenë yïin arëet ka raan lui kenë yeen etök).
- E cï neem paande në raan thiääk arëet kenë raan kɔc COVID-19.
- E cï të kuöm nhom (cït riäi) rɔm kenë mëthë men ye raan e cï thiääk arëet kenë raan kɔc COVID-19.

Ajuieer de Kä ke Pial e Guöp de Niiu Thawuth Welith (NSW Health) acï kɔc cï keek yök e ke cï thiääk kenë raan tuaany thiëc bikë ye awerenḡ nyooth wël kân yiëk kɔc men lëu en rɔt e kek cï thiääk kenë raan e cï thiääk kenë kɔc tuaany. Ye awerenḡ nyooth wël kân anḡjic wël lëk yïin kë ba dhiil looi ago rɔt gël ku kɔmiönitidu.

Ba wïc bï yeen them ku ba rɔt mec wei enḡ kɔc kök?

Na tö ke yïn ye raan e cï thiääk kenë raan de rou e cï thiääk kenë raan tuaany, ke yïn wïc ba athëm de Covid-19 looi [tëduöön de athëm thiök arëet kenë yïin \(at your closest testing location\)](#) (agut na yïn cak tö ke yïn cïn kä nyooth tuaany) ku mecë rɔt wei enḡ kɔc kök agut të bï yïn kë nyooth een men ke cïn tuaany yök.

Na ye raan lui në kä ke pial e guöp wïc ba dhuk të de luci në kaam ḡoot raan e thiääk arëet ke raan tuaany këc kë nyooth een cïn tuaany cï yök, ke yïn wïc ba jam wenë bányduöön de luci ke yïn bï caar të ḡoot yïn ke yïn këc dhuk të de luci.

Të ler yïn bï yïn them, ger riäi, cathë ka ba kat në macircir. Yïn cïi bï dhiil cath në riëth ye jän cath thïn, tækthi ka riän ye rɔm në kɔc jɔt keek. Ceḡ alanh kum nyin ye wumdu ku thoḡdu kum në kaam thok ebën, ku lëkkë kɔc lui kenë yïin men ke yïn ye raan de rou e cï thiääk kenë raan tuaany.

Na ciënḡ wenë raan e cï thiääk arëet kenë raan tuaany, ke yïn bï rɔt dhiil mec wei etaitai enḡ ke kɔc e ke cï thiääk kenë raan tuaany käk: Yïn bï wïc ba:

- Döḡ etaitai ke yïn cï yäth të mec enḡ keek kedhia në thaa thok ebën.
- Rëëre ku nin yön peei wäac kenë tëden.

- L  y n peei de laak (na ye y ndu  n de laak ye t k, ke y n b  ye y n de laak k n dhiil l k agut c  thoŋ de mathura, cin ke  n y de thi k, k  ye keek thany yiic b  mac  aany ka b  thi  k ku gu  t de k d t ca yi n jak n  w  l ye k m n k n  kaam thok eb n c  y n luui n  keek).
- Duk k  y  t n ŋ yiic aduuk, kub  i (abi ny), al th ke cunh de gu p, al th ke t c, ka k  k k t  baai r m wen  k c k k. T  c  y n luui n  ke k k , ke y n b  y cin dhiil l k apiath n  thabuun ku piu ka ba luui n  mak na ye aduuk/al th l k.
- P l y n r m keek/yen  k c kenh im kut th n. Na l  n  ke y nk  rilic, ke them ba alanh ye thok ku wum kum ceŋ ye wumdu ku thoŋdu kum n  kaam b  y n ke dhiil ceŋ (c t y n de th t, kem ke y  t ye k c t ek th n). Gu  t de y n th ny ye keek jak nh im t  baai (c t mathura, dolap, cin ke thi k y t thok) aa b  keek dhiil weec n  w  l ye k m n k t  cen  keek jak t  cen  luui n  keek.

Na ca k  nyooth een men ke c n tuaany c  y k en  y in ku raan e c  thi  k ar  t ken  raan tuaany ku we c  t  ke we c  r th mec wei etaitai n  ye kaam k nic eb n en  k c, ke y n c e b  beer w c dhiil ba r t mec wei. Na t  raan t ŋ de wek ke n ŋ k  nyooth een men ke c n tuaany, ke y n jam wen  paanthiin de ak m de akuma- yu p  keek n  1300 066 055 b  k  ba looi lueel.

Yen  yen  luel de b  raan r t mec wei en  k c k k?

B  raan r t mec wei en  k c k k e ba dhiil r er paandu ka t  yen  ceŋ y n th n ku ba d ŋ ke y n c  week peei etaitai en  k c k k. Y n l u ba j l y ndu ka t  ceŋ, e ke tiŋ de ak m (agut c  ath m de COVID-19), ka t  c  r l (k rilic) tu l. Ac  l u ba k c k k c k l  y ndu ka t  r er y n th n e ke na ye kek y n ye kek ceŋ th n, ka l  th n n  w t de tuaany ka k rilic c  tu l.

B  raan r t mec wei aw ac ken  b  raan y  k b  r er baai. T  t  y n ke y n c  r t mec wei en  k c k k y n c e ye pu l ba j l y  t ba riadha l  looi ayeer, l  y  c thuuk, l  luui ka pi c (thukul).

Kuen Awereŋ de Ajuier de K  ke Pial e Gu p de Niiu Thawuth Welith Nyooth W l ke Mec de R t Wei ([NSW Health Self-Isolation Guideline](#)) ba w l k k ke l k y k th n.

Yen  ku na ca l u ba r t mec wei en  raan c  thi  k ar  t ken  raan tuaany?

Al u b  Paanthiin de Ak m de Akuma al u b  t  d t peei juuir b  y n r er th n na ci ŋ  wen  raan c  thi  k ar  t ken  raan tuaany ku y n c i l u ba r t mec wei en  een. Na c i ye k n  b  piath (c t men na ye menhdu ka dumuk ku ajuuir ke y n k k aa c i l u b  keek looi), y n b  w c ba r t mec wei en  een n  kaamdeen de ku rantiin (b  y in week ba t  yit k) (n n ke 14 j k n  kaam e c  kek thi k ken  raan n ŋ COVID-19) ku b  ath m d t looi.

Mec de r t wei en  raan e c  thi  k ar  t ken  raan tuaany e b  l u b  d m de wu k c  r t juak t , ku men l u en r t ba r t mec wei en  k c k k n  kaam b aric.

Yen  ka na tul ka nyooth COVID-19 en  y en ka y k r t ke y en c i pi l n  kaam de b  raan r t mec wei en  k c k k?

Na c  k  nyooth tuaany tu l en  y in n  kaam t  y n t  c  y n n  kaam b  raan r t mec wei en  k c k k, ke y n b  dhiil them t  c n g  u. Y n c i b  dhiil cath n  ri th ye j ŋ ke cath th n, t kthi ka ri n r m k c j t keek. Ceŋ alanh ye thok ku wum kum ye wumdu ku thoŋdu kum n  kaam thok eb n ku l kk  k c lui ken  y in men ke y n e raan de rou e c  thi  k ken  raan c  y k ke thi  k ar  t ken  raan tuaany.

K  nyooth d m de tuaany ba ke dhiil tiŋ apiath aa ye y i:

- al th de gu p (37.5 C [n  bu tic] ka l  nhial) ka e ye al th de gu p e ye d m th er (ye pi c wak u, leth n  yuiir)
- y k l
- wum ku er ju i
- w  i cekic (b  w  i yic ri l)

- arëem de röl
- liu ḅör
- bī miëth lɔ bilic nē raan thok

Kä kök nyooth Covid-19 aa lëu bikë yiic naḅ wum cī thiöök arëet (wum cī piic), dhäär, arëem de riḅ ke guöp, arëem de kem ke yom nyin, yäny wat, wic bī raan ḅɔk/ḅök, cīi cäm de miëth ye nhiaar, arëem de pëem kucë kē bīi yeen ku tuaany ye nyin cɔk thith.

Na ca tuaany arëet ku ke kē wic bī akim dac tiḅ, ke yin bī Abac Abac Arak (000) dhiil yuöp. Lëkkë kɔc ke ambulanh (riän ye kɔc tuaany yäth paan akim) men yin ye raan e cī thiääk arëet wenē raan nɔḅ COVID-19.

Yenö ye tuöl tē can jäl tē bī raan rɔt mɛc wei enɔḅ kɔc kök?

Yin lëu ba dhuk tē de kakuöön ye keek looi nē nyindhia cit men de wët ye kɔc lui nē kä ke ajuier de kä ke pial e guöp de akuma lueel.

Na bī kä nyooth tuaany tuöl enɔḅ yiin nē kaam e cī yin rɔt mɛc wei, ke yin cɔk rɔt them ku ba rɔt mɛc wei enɔḅ kɔc kök agut tē bī yin kē nyooth een men cin tuaany yök.

Yin bī dhiil ḅot ke yin mac piir de yaijiin (tiit wei de acuɔl ku anyuɔɔn) ku tō ke nɔḅ kaam wenē kɔc kök bī thiëi piny de wuɔɔk cɔk koor:

- Tō ke yin mɛc nē kaam de mitiir ke 1.5 (tök ku abak thöḅ) enɔḅ kɔc cīi ciëḅ kenē yiin
- Lɔk cinku nē thabuun ku piü eluööt nē yuulthii ke 20, ka ba ke tɔc nē wëel nɔḅjic alkɔɔööl ye käm nök.
- Päl jänḅ de nyindu, ku jal ya nyinku ku thok.
- Kum yithok ku yiwum nē awereḅ niji ka nē kɔcruöön ca dhuk tē yuɔl yin ka tē tiim yin.
- Tō ke yin nyic kä yam ye tuöl nē dhöl de lööḅ ke COVID-19 de Akuma de Niiu Thawuth Welith ba ke webthaaait käk tiḅ: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>.

Wël kök ke lëk ku kuɔny

Kuɔny de wëu enɔḅ kɔc ku bëi

Na tō ke nɔḅ kē cī COVID-19 luöi yiin ku yin gum nē biäk liiuë wëu, nem [webthait de Akuma de Niiu Thawuth Welith \(NSW Government website\)](#) nē wël ke lëk nē wët de kuɔny nē wëu tō.

Ba wël kök ke lëk ku kuɔny nē kaam mɛc raan rɔt wei baai yök:

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14
E ajuier de kuɔny nē kädhal kɔc ye luui 24/7 (aköl ku waköu ke lui) ye kuɔny cekic yiëk kɔc nē thaa thok ebën enɔḅ kɔc ye kä tēek kek thin ka bikë röth tiit nē tuaany yök ke rilic.
- Löm ajuier de Sonder ye raan kuɔny nē kē looi (personal wellbeing app) ye luui aköl ku waköu nē theë ke 24 aköl, cīe yuɔɔ tō <https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800
E ajuier de jiëem de telepuun ku onlaany cīe lon de akuma ku ke jiëemden yekë looi gël bī cīe lɔ ayeer. Acin wëu ye keek cuat piny thin ku ke luui 24/7 kenē riënythi ye runken 5 agut 25.
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511
Ajuier de telepuun de kädhal kɔc nē tuaany de nhom tō nē Niiu Thawuth Welith (NSW).
- National Coronavirus Health Information laany: 1800 020 080
- Nem [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)