

Awereŋ lëk kɔc wël ke COVID-19 në wët de kɔc cï thiääk arëet kenë raan tuaany

- Raan cï thiääk arëet kenë raan cï thiääk kenë raan nɔŋ COVID-19 ye wuɔɔk ku lëu men cï COVID-19 dɔm.
- Anɔŋ dhöl ke rou bi yeen nyic men ke yin e raan cï thiääk wenë raan tuaany:
 1. Yin wët cï göt në telepuun ka në jam de telepuun yök enɔŋ Ajuieer de Kä ke Pial e Guöp de Niiu Thawuth Welith NSW Health lëk yiin men yin raan cï thiääk arëet wenë raan tuaany
 2. Aye tiŋ në webthait nyooth [yän nɔŋ yiic kɔc tuaany ku yän yenë kɔc kenhiiim kut nyin ke diëer në COVID-19 \(COVID-19 case locations and venues of concern](#) cï yin ke tɔ ke yin raan cï thiääk wenë raan tuaany në yeköole ku ye kaam e tɔ raan wok kɔc thïn. Ku na tul ye kän enɔŋ yiin, ke yin cɔl NSW Health tɔ 1800 943 553.
- Na ye raan e cï thiääk arëet kenë raan nɔŋ COVID-19 ke yin bi rɔt dhiil mec wei enɔŋ kɔc kɔk baai ka tē dēt rɔŋ jɔɔk kaam e cï yin thiök. Yin bi dhiil rɔt cɔk them eya në COVID-19 tē cïn gääu agut na yin cak tɔ ke cïn kã nyooth tuaany. Mec de rɔt wei e ba rëer ke yin cï thiök wenë kɔc kedhia, agut cï kɔc wën ciëŋ tëtök cït yiin.
- Na ye raan cï kenë raan tuaany, ke yin thiëc ke kɔc kãk bi keek them ku bikë röth mec wei enɔŋ kɔc kɔk agut tē bi kek kē nyooth een men ke cïn tuaany yök:
 - Raan ebën ciëŋ paandu
 - Raan ebën e cï paandu neem në kaam e cï yin thiök wenë raan e cï thiääk arëet kenë raan tuaany
 - Raan ebën e cï lɔ tē de luɔi kenë yiin në kaam e cï yin thiääk arëet wenë raan tuaany, kē tē cï raan ebën cath në riän tōkic
- Na nɔŋ kaam ke yin tɔ tē de luɔi ku yin cïi alanh ye thok ku wum kum ceŋ, thiëc raan ebën e cï yin jam wenë yeen in kaam thiökic ke e cïi alanh ye thok ku wum kum ceŋ bi rɔt cɔk them ku bi rɔt mec wei enɔŋ kɔc kɔk. Ye kän abi ya kē piath arëete enɔŋ raan ebën e cï thiök kenë yiin në kaam e ciëm yin ka e dëk yin thïn.
- Na yin kan thiääk wenë raan lui paan akim, cɔk jam enɔŋ Bányden bi këriliic lëu bi tuöl caaric tē ŋoot en kē kēc guɔ dhuk tē de luɔi.
- Kɔc cï thiääk arëet kenë raan tuaany aa bi röth dhiil mec wei enɔŋ kɔc kɔk cït men de löŋ; bi raan rɔt mec wei enɔŋ kɔc kɔk aye wïc cït men de Ajuieer de Akuma në Kä ke Pial e Guöp në Löŋ de Mec de Rɔt Wei në Covid-19 (Public Health (COVID-19 Self Isolation) Order, ku kuum de awäc alëu bi tɔ na kēcë wët lueel Löŋ looi.

Yen awereŋ lëk kɔc wël anɔŋjic wël kɔk ke lëk cï keek mat kenë Awereŋ de Ajuieer de Kä ke Pial e Guöp de Niiu Thawuth Welith Nyooth Wël ke Mec de Rɔt Wei në Covid-19 ([NSW Health COVID-19 Self-Isolation Guideline](#)).

Yeŋö ba wïc ba looi?

Mecë rɔt wei enɔŋ kɔc kɔk tē cïn gääu

Raan ebën e cï thiääk arëet kenë raan tuaany abi rɔt mec wei enɔŋ kɔc kɔk agut na yin cak rɔt yök ke yin piɔl.

Yin bi rɔt mec wei enɔŋ kɔc kɔk në kē cït nin ke 14 ke cï yin ke thiök wenë raan nɔŋ awuɔɔk.

Yin bi raan cï Ajuieer de Kä ke Pial e Guöp de Niiu Thawuth Welith (NSW Health) yiëk riel raan lop kɔc wïc keek tē tɔ kek thïn tē tɔ (ye kän alëu bi ya wët cï göt ye than) ye kaam yindï yen wïc bi yin rɔt mec wei enɔŋ kɔc kɔk

Raan lop kɔc wïc keek të tō kek thīn abī jam kenë yīin- tēduōōn rēer yīn thīn de mec de rɔt wei aba dhiil lëk raan lop kɔc wïc keek të tō kek thīn, ku lëkkë nambaduōōn de telepuun.

Cɔk rɔt them në Covid-19

Na yīn cak ciën kã nyooth tuaany, yīn bī dhiil them tēduōōn de athēm thiök kenë të ceŋ (at [your closest testing location](#)):

1. të dɔc en rɔt lëu në kaam e nyic yīn een men ke yīn e cī thiääk arëet wenë raan tuaany, ku
2. në kōöl de 7 ɣon cī yīn thiök ba wuɔk na lëu ba lɔ ayada de athēm dac looi yök ka ba cath ka geer macircir të ayada de athēm, ku
3. në kaam de nīn ke 12 ku nīn ke 14 cī yīn thiök wenë raan tuaany.

Yīn bī dhiil cath në riän adöoc, ka ba cath ka ba macircir geer ba athēmdu looi. Yīn cī bī dhiil cath në riän ye jãŋ cath thīn, tēkthi ka riän rɔm kɔc jɔt keek bī yīin ɣãth të de athēm në Covid-19. Ceŋ alanh ye wumdu ku thoŋdu kum në thaa thok ebën, ku lëkkë kɔc lui kenë yīin men ke yīn e cī thiääk arëet wenë raan nɔŋ Covid-19.

Na cī athēm cī luōi yīin ke cīn tuaany cī yök, ke yīn ɲot ke yīn wïc ba rēer agut cī kaam bī yīn rɔt mec wei thök. Ye kãn e men yen tō agut cī nīn ke 14 ke döm de Covid-19 abī tuöl enɔŋ yīin.

Na cī kã nyooth tuaany ([symptoms](#)) tuöl enɔŋ yīin në guōöt de kaam tō yīn të mec yīn rɔt wei, ke yīn bī dhiil them të cīn gãu.

E tøk erir yen abī yīin cɔk pãl ba kōc në mec de rɔt wei: e të cī yīn athēm looi në kaam de nīn ke 12 ku nīn ke 14, ku tō kē nyooth een ke cīn tuaany cī yök. Na cī athēm luōi yīin në nīn de 12 ka në thökde, ke yīn bī wïc ba rēer të de mec de rɔt wei në nīn ke 24 cī yīn ke piny röm wenë raan nɔŋ guōp awuɔk.

Lëkkë kɔc e ke cī thiääk kenë yīin

Thiëc raan ebën ee:

- ciëŋ ɣon tøk cīt yīin, ku
- thiääk arëet në kem ke gup kenë yīin (cīt mēeth, kɔc lui kenë yīin etök) në nīn ke rou cī wan

Bī luōi athēm ku bī yīin cɔk mec rɔt wei enɔŋ kɔc kök agut të bī yīn kē athēm nyooth een ke cīn tuaany yök. Yīn bī dhiil mec wenë ke kɔc kãk në thaa thok ebën. Aba wïc ba lëk keek men ke yīn e cī thiääk arëet wenë raan tuaany, ku thiëc keek bikë [Wël lëk kɔc kē bī looi në wët de raan de rou cī thiääk kenë raan tuaany \(Advice for secondary close contacts\)](#) kueen.

Na luōi të lëu kërillac bī tuöl thīn (cīt paan ceŋ kɔcdit ye keek kuɔny thīn, të de apuruuk, baai ceŋ kɔc nɔŋ ɲããth ka ajuieer de tiŋ de mīth aköl, dākãliya (ɣööt ye mīth ke thukul nin thīn), ɣon de döm, ɣãn ke kɔc lui në cerikaai në ɣãn mec, të ceŋ abaköök ke luɔi, kɔmioniti mec, të yenë ɣök nök thīn), ke yīn lëkkë bãny ke luɔi, ka thiëc Akutnhom de Luöp ku Yök de NSW Health (NSW Health Contact Tracing Team bī kony.

Ba rɔt mec wei enɔŋ kɔc kök yadī?

- Luël de Mec de rɔt wei e ba dhiil rēer paandu ka të ceŋ ku rēer ke yīn cɔk mec etaitai enɔŋ kɔc kök. Yīn lëu ba jãl paandu ka të rēer yīn thīn, e ke ye ba tiŋ paan de akim (agut cī athēm në Covid-19), ka nɔŋ kërillac cī tuöl. Yīn cī kɔc kök bī puöl bikë lɔ ɣöndu ka të ceŋ e ke na ciëŋkë në nyindhia në ke ɣãnkë, ka lekkë thīn në wët wïc akim ka të cī kërillac tuöl.
- Mec wei de rɔt awãac kenë lööŋ ke rēer baai (lockdown-mec piny). Të Mec yīn rɔt wei, yīn cīe ye puöl ba jãl paandu ba riadhã looi aɣeer, lɔ ɣöoc thuuk, lɔ luui ka pioc (thukul).

Ba rɔt mec wei, yīn bī dhiil:

- Cīth të bī yīn rɔt mec wei thīn enɔŋ kɔc kök (baai, lokonda ɣon de kamaan ye riɔpic) ka tēdēt yenë ceŋ thīn)
- Duk jīël, e ke na ye athēm në Covid-19, wët de tuaany cī lëu bī tiit ku wïc akim (cīt kat enɔŋ kē bī raan yiëk tētöök ka kat të de tɔŋ loi rɔt baai). Na jãlë baai në wët tōŋ de ke kãkë ke yīn bī alanh ye nyin (thok ku wum) kum dhiil ceŋ, ba tō në kaam ye mītiir ke 1.5 enɔŋ raan dēt peei, ku cathë ecīth ke yīn lɔ të leer yīn thīn.
- Cathë në riän adöoc ka ba cath ka ba macircir geer. Yīn lëu ba cath wenë kɔc kök na meckë röth wei enɔŋ yīin. Yīn cī dhiil cath në riëth ye jãŋ ke cath thīn, tēkthi ka riän ye rɔm në kɔc ye keek jɔt.

- Duk jiël të de mec de rɔt wei ba tuöm de Covid-19 lo lööm. Na nɔŋ kaam wicë yīin thīn, ye kən awic bī bæer juiir agut të bī yīn kaam de mec de rɔt wei thöl.
- Rëërë tëduöŋn cī yīn rɔt mec wei enɔŋ kɔc kɔk në kaam de mec de rɔt wei ebën. Yin lëu ba lo dom adööcdu, balakoon (biäk ayeer yöt nhom nhial) na tō paandu.
- Duk lo të de luɔi, thukul, të de tīŋ de mīth ka yān ye kɔc guëer thīn.
- Acīn kɔc nēm
- Mac pīir de yajjiin (tiit wei de acuɔl ku anyuɔɔn):
 - Kum yɔɔl ku tīim
 - Lɔk yīcin eluööt në thabuun ku piū në kē cīt yuulthii ke 20. Yin lëu ba luui eya në wëël ye kām nɔk nɔŋic alkɔyööl (e wäl acie miäu). Lɔk cinku
 - të ɲoot yīn ke yīn kēc guɔ lo të ye guëer lëu bī kɔc kɔk lo thīn
 - të ɲoot yīn ke yīn kēc kã ye kɔc kɔk ke luui jak
 - të e cī yīn lo yōn de laak
 - të cī yīn yɔɔl ka tīim
 - ɲoot yīn ke yīn kēc akum cīn ku alanh ye thok ku wum kum tãäu, ku të cī yīn keek nyaai.
 - Lɔk ku coth yān thōny ye ke jak eluööt (kã ke kuën, nhīim ke agen ke cãm ka gäär, cīn ke thiik yöt thok, kã ke yōn de laak, yööt ke laac, telepuun, kīibööt, kɔmpiöta, tepleet, ku ageenthii ye keek tãäu në ageen ke nīn lööm) në kē cīt arak tōk në kööl tōk ke yīn ceŋ akum cīn ye keek cuat wei të cenë luui në yeen. Të cī cuth thök yuɔrë wëël de lök de kã yööt cī liäap në piū ka wëël ye kām nɔk ka bīlīic (wëël cī liäap piū ye acuɔl nyaai).
- Thiëc paandu, mëëthku bīkë mīth thuuk ku welku yāth enɔŋ yīin ka ba keek thiëc në dhöl de ɔnlaany ka telepuun. Dhiëlä ba cīe bö guööt de të thiääk kenë ke kɔckë të yëth kek kãŋ enɔŋ yīin. Na ɲot ke yīn wic kuɔɔny në yök de miëth ku kã wic keek arëët, ɔl Paanthiin Akim de Akuma (Public Health Unit) tō 1300 066 055.

Yeŋö na cī yëen yöök mēn ke yēn ye raan cī thiääk arëët kenë raan tuaany ku yēn cīi tō baai?

Na tō tëmec kenë paandu yōn lëk yīin mēn ye raan cī thiääk arëët kenë raan tuaany, ke yīn bī rɔt ɔk them të cīn gääu, dhuökkë tëduöŋn rëer e yīn thīn ku mecë rɔt wei.

Alëu ba lueel ba nīn ke 14 ke kaam de mec de rɔt wei thöl tëduöŋn rëer thīn emenë. Ye kən alëu bī lokondo (yōn de kamaan ye riɔpic), yōnthiin de kamaan ye riɔpic në wëu lik ka tēdēt de rëer, na tō ke ye të bī yīn rëer thīn apiath ke cīn kërëec bī yök etëen ke yīn cī week peei enɔŋ kɔc kɔk.

Nã rëërë emenë të de rëer cīi bī yuul bī thök ke kaamduöŋn de mec de rɔt wei ɲot ke kēc thök, ka cī yīin thiëc në raan nɔŋ të ceŋ ka bāny mac të de rëer ba jāl, Ajuieer de Kã ke Pial e Guöp de Niiu Thawuth Welith (NSW Health) abī yīin kuɔny. Nē yān wēn loi thook peei arëët, yīn lëu bī yīin puöl ba lo tëduöŋn theer e ceŋ bī yīn kaamduöŋn de mec de rɔt wei lo thöl thīn. ɔl Paanthiin Akim de Akuma (Public Health Unit) tō 1300 066 055 në kuɔɔny.

Wël kɔk ke lëk aa tō të de Wël lëk kɔc cī thiääk arëët kenë raan tuaany kē bīkë looi ku aa wic bī keek puöl bīkë lo baai bī kek kaam de mec de rɔt wei thöl thīn. ([Advice for COVID-19 close contacts seeking exemption to travel home for self-isolation period](#)).

Ba rɔt mec wei yadī enɔŋ kɔc ciēŋ yēn wɔnë keek?

Na ɔm baai wenë kɔc kɔk ku yīn juiir rɔt ba kaamduöŋn bī yīn rɔt mec wei thöl baai, ke yīn bī rɔt dhiil mec wei në kēriëc yic etatai enɔŋ kɔc kɔk tō paandu. Ye kən abī keek kuɔny bī keek gël bī tuaany ke cīe ɔm. Yin wic ba dhiil:

- tō ke yīn cī week peei enɔŋ kɔc kɔk në thaa thok ebën
- rëer ku nin yōn peei
- lo yōn de laak peei, na tō (na liiu ke yīn bī yōn de laak dhiil loɔk, agut cī thook ke mathura, kã ye keek thany ku guööt de kã ca keek jak në wëël ye kām nɔk të cī yīn thök yōn de laak

- duk ke k  y ot cit k k r m wen  k c k k: aduuk, kub  i (ab  ny), al th ke cunh de gu p, al th ke t c, ka k  k k t  baai. T  c  y n luui n  ke k k , ke y n b  y cin l k apiath n  thabuun ku p u ka ba luui n  mak na ye aduuk/al th l k
- mec  r t wei t  r m/y n yen  k c gu  r th n t  l u en r t. Na c  r t l u b  raan c e l , ke looi ba alanh ye thok ku wum kum ceŋ t  b  y n yeen dhiil t  u (cit y n de th t, kaam de y ot ye k c t  k th n).

Na c e nyic apiath men ke y n b  r t mec wei ar  t en ŋ k c k k ke paandu, ke y n c l [Paanthiin de Akim de Akuma \(Public Health Unit\)](#) b  kony n  y k de t d t peei l u b  y n r  r th n n  kaamdu  n t  y n t  de mec de r t wei. C l 1300 066 055.

Na ci ŋ  wen  k c k k c i l u ba keek c k mec r th wei (cit men na ye menhdu ka dumuk ku y n k k b  ke l  th n aa c  l u b  keek looi), ke yeen al u b  w c b  r t mec wei ken  y in n  kaam t  y n t  de kucrantiin eb n (n n ke 14 j k n  kaam e d m Covid-19 y in, ku ba ath m b er th l.

Na ca b n ke y n n ŋ Covid-19, ku y n mec r t wei wen  raan d t/k c k k, ye raan /ke k ck  ab /aa b  b n ke ye raan c  thi k ar  t ken  raan tuaany ku aa b  dhiil  oot e kek mec r th wei n  n n ke 14 ke y n c  week peei en ŋ keek, ka n  kaam b  ric na t  ke y n c  b  week peei en ŋ keek.

Na n ŋ menhdu k  nyooth tuaany ka w c b  c k mec r t wei en ŋ k c k k, tiŋ w l l k k  b  m dhi th ku dumuuk looi ([advice for parents and carers](#)).

Yen  ku na c  k  nyooth Covid-19 tu l en ŋ y en ka ya r t y k ke y en c i gu p pi l?

Na c  [k  nyooth tuaany \(symptoms\)](#) tu l en ŋ y in ke y n c k r t 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 ye keek j t. Ceŋ alanh kum nyin ye wumdu ku thoŋdu kum n  thaa thok eb n, ku l kk  k c lui ken  y in t  c n g  u men ke y n ye raan e c  thi  k ar  t wen  raan n ŋ Covid-19.

K  nyooth tuaany b  y n ke nyin dhiil tiit apiath n  keek aa ye y i:

- ju i ka ju i ye d m the r (pi c wak u, leth n  yuiir
- y k l
- wum ku  r ju i
- w  i cekic (b  w  i yic ri l)
- ar  m de r l
- liu  j r
- b  mi th cam l bilic n  raan thok
- ar  m de riŋ ke gu p

K  k k nyooth Covid-19 aa l u b k  y ic naŋ wum c  thi  k ar  t (wum c  piic), dh  r, ar  m de kem ke yom ny n, y ny wat, w c b  raan  k/ j k, b  mi th l bilic n  raan thok, ar  m de p  m kuc  k  e b i yeen ku tuaany ye nyin c k thith.

Na ca b n ke y n c  tuaany ar  t ku ke w t w c b  akim tiŋ, ke y n b  Abac Abac Arak (000) dhiil yu p. L kk  k c ke ambulanh (ri n ye k c tuaany y th paan akim) men ke y n e c  thi  k ar  t wen  raan n ŋ Covid-19.

Ba mec de r t en ŋ k c l u n  gu m yadi?

- Jam wen  k c k k ke paandu n  w t de Covid-19 b  di  r c k koor. Y n w l yith l c k y k, w l jam n  k  yam n  Covid-19- [W l ke thi c ye keek dac thi  c elu  t \(Frequently asked questions\)](#).
- L kk  m thku b k  c e di  r.
- N u t  ke y n loi k  e ye keek looi the r n  dh l l u y in yeen.
- T  ke y n thi k wen  paandu ku m  thku n  dh l de telepuun ka thocial m diya.
- Loi riadha paandu n  kaam ca week. K  b  y n ke l c th n an ŋ y ic y i k  ke t  n  DVDic, riadha ye looi piiny y ot, yoga, c th domic n  y t k u ka ba luui n  riadha ye looi n  ka ke tuk t  baai, cit macircir c  mac piny na t  ken  y in. Riadha ac  y k ke ye di  r ku mum de nhom nyaai.
- Juiir wen  raan/ajui  r c  y in lu  i ba luui baai, na l u r t.
- Tak t  c  y n y n ril y ic l u n  gu m w  n the r ku l kk  r t men ke y n b  ye k  t  y n th n l u n  gu m eya. D t men ke b  raan r  r yet k ac  b  ceŋ agut c  ath  r wad .

Ye nen yen lëu bī yən jäl të de mec de rɔt wei enɔŋ kɔc kɔk?

Yin lëu ba jäl të de mec de rɔt wei elantōŋ e thöl yin kaam de mec de rɔt wei cī lueel ba looi, ca kë nyooth een men ke cīn tuaany cī yök të de athëmduöŋ ciëen, ku yin cīn kã nyooth tuaany ku yin **cī yöök men ke yin lëu ba jäl të de mec de rɔt wei në raan lop kɔc wïc keek të tō kek thīn cī yiëk riël.**

Na cī nyic apiath men ke yin lëu ba jäl të de mec de rɔt wei thīn, cɔl [Paan Akim de Akuma \(Public Health Unit\)](#) të ceŋ tō 1300 066 055.

Yenö ye tuöl na ca lööŋ ke mec de rɔt wei enɔŋ kɔc kɔk?

Bī raan cī luui kenë lööŋ e baai, mëeth ku kɔmiöniti täau në käril yiic cī piath ka tuaany rilic arëet. Bī raan cīe lui në ke lööŋ kãk e cath eya kenë awäny yenë raan kuum arëet ku anɔŋc bī raan wëu ke awäc cuat piny. Enɔŋ kɔc cī awäc looi, aa ye keek yiëk awäny nɔŋc kuumdiit tō nhial ye \$11,000 (\$ e dolaar), pëi ke 6 ke yōn de döm, ka \$5,500 ke kuum ka kööl tōk ŋoot awäc ke cath.

Yenö ye tuöl të can jäl të yenë raan cī rɔt mec wei enɔŋ kɔc kɔk?

Yin lëu ba dhuk të de kã e ye keek looi në nyindhia ke yin cath cīt wët cī ajuieer de kã ke pial e guöp de akuma lueel.

Yin bī ŋot ke yin mac piir de yajjiin (tiit wei de acɔɔl ku anyuɔɔn) dhiil looi ku thek kaam bī tō në kem ke kɔc bī thiëi piny de tueny tueny ye keek wuɔɔk ɔk koor:

- Tō ke yin mec në kaam de mītiir ke 1.5 (tök ku abak thōŋ) enɔŋ kɔc cī ciëŋ kenë yīn
- Lɔk cinku në thabuun ku piū eluööt në yuulthii ke 20, ka ba ke tɔc në wëël nɔŋc alkɔyööl ye kãm nök.

- Päl jãŋ de nyindu, ku jal ya nyinku ku thok.
- Kum yīthok ku yiwum në awereŋ nioi ka në kɔɔrduöŋ ca dhuk të yɔɔl yin ka të tiim yin.
- loi athëm na cī kã nyooth tuaany tuöl enɔŋ yīn ku bæerë rɔt mec wei enɔŋ kɔc kɔk agut të bī yin kë nyooth een men ke cīn tuaany yök.
- Tō ke yin nyic kã yam ye tuöl në dhöl de lööŋ ke Covid-19 de Akuma de Niiu Thawuth Welith ba ke wëbthait kãk tiŋ: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>.

Wël kɔk ke lëk ku kuɔny

Kuɔny de wëu enɔŋ kɔc ku bëi

Na tō ke nɔŋ kë cī COVID-19 luüi yīn ku yin gum në biäk liuë wëu, nem [wëbthait de Akuma de Niiu Thawuth Welith \(NSW Government website\)](#) në wël ke lëk në wët de kuɔny në wëu tō.

Ba wël kɔk ke lëk ku kuɔny në kaam mec raan rɔt wei baai yök:

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14
E ajuieer de kuɔny në kãdhal kɔc ye luui 24/7 (aköl ku waköu ke lui) ye kuɔny cekic yiëk kɔc në thaa thok ebën enɔŋ kɔc ye kã tëëk kek thīn ka bikë röth tiit në tuaany yök ke rilic.
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800
E ajuieer de jiëëm de telepuun ku ɔnlaany cīe lon de akuma ku ke jiëëmden yekë looi gël bī cīe lɔ ayeer. Acīn wëu ye keek cuat piny thīn ku ke luui 24/7 kenë riënythi ye runken 5 agut 25.
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511 Ajuieer de telepuun de kãdhal kɔc në tuaany de nhom tō në Niiu Thawuth Welith (NSW).
- National Coronavirus Health Information laany: 1800 020 080
- Nem [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)