



YEE WĒT Ë ÆÖ GÖÖR MĒNHDIË THĒM DE PÏŶ?

Mĕnhdu abĭ caar nĕ pial ĕ guĕpde nĕ kajuĕc yiic arĕĕt nĕ wiik tueŶ ke piir. TĕŶ de yee thĕm kĕk yiic anŶŶ yic thĕm de cuĕk piŶ. Cĕar de piŶ abĭi looi tĕ puĕcĕ meth dhiĕĕth tĕ lĕu yen rĕt.

Na cĭ lĕu rĕt biĭ piŶ them ke yĭn Ŷoot kek ĕ mĕnhdu panakiim, kĕ mĕnhdu abĭ luĕi thĕm de piŶ ke we tĕ aŶeer panakiim ka lŶŶ tĕ wek thĭn nĕ baaiduĕn ciŶŶkĕ, nĕ kaam thĭn kor puĕc ĕ week lony panakiim.

YEE WĒT Ë ÆÖ GÖÖR MĒNHDIË THĒM DE PÏŶ?

Kĕ cĭt mĕnh tĕk aleer agut nĕ miĕh keerou nĕ miĕh kee 1000 yiic acie nyĭec piŶ apuĕth.

Apuĕth arĕĕt ku biĭ dac yĕk na ye mĕnhdu nyĭec piŶ apuĕth ka cie nyĭec piŶ apuĕth ago yĭn kekĕ mĕnhdu nyĭec yĕk kekĕ wĕĕt kony week. Nĕ thĕa biĭ meth wĕt tueŶ de jĕl lueel, kĕ keek aaci piŶ keek nĕ tĕ yee ok jĶem thĭn nĕ ruĕĕn tĕk.

YĒŶÖ YEE LOOI NĒ THĒM DE PÏŶ DE MĒNHDIË YIC?

Ran cĭi pĕĕc nĕ thĕm de piŶ abĭ cĕr looi kĕ mĕnhdu cĭ niin ka tĕ rĕĕr yen ĕ lik. Yĭn alĕu ba rĕĕr keke mĕnhdu ĕ tĕ looi ĕ thĕm ĕ.

Ran looi thĕm de piŶ abĭ kĕ thii ke piŶ tĕau nĕ meth nhom ku jĶl rĕl thĭn kor ya tuaany nĕ meth yic amĕĕth nĕ wĕnh de piŶ yic. Kĕ ke piŶ abĭ tĕ yee meth rĕt luĕĕi thĭn tĕ cinĕ rĕl tuaany yic gĕt piny.

Thĕm de piŶ acie meth riir. Thĕm de piŶ alĕu biĭ naŶ miniit kee 10 leer nĕ 20 ku biĭ jal thĕk.

KĀ CĪI YÖK

Tĕ cĭi piŶ de thĕm thĕk, kĕ kĕ cĭi yĕk aabi ke lĕr yic yĭn ku gĕt ĕ ke piny nĕ BuŶ ĕ Pial-ĕ-guĕp de Raan cĭi yiĕn menhdu (BuŶ Malak).

Na nyooth kĕ cĭi yĕk nadĕk kĕ thĕm de piŶ agĕr biĭ bĕer piny, ĕ ka cie nyuĕĕth lĕn nŶŶ yen cuĕk piŶ. Alĕu biĭ naŶ kĕk cĭi kĕ cĭi yĕk bĕi. Kĕ yenĕ ke thĕm de piŶ dac bĕer piny ee ya tĕ nŶŶ yen kĕ cĭi duĕt ka kĕ cĭi mĕnhdu boot yic ke cĭi thĕl ĕ dhiĕth.

YĒŶŶ GÖR BA YA LOOI Ë TĒ JĶL MĒNHDIË LÖK Ë DĪT?

PiŶ aci lĕu biĭ yaa dhiac kĕ tĕ nĕ nyinde yic tĕ jĶl thĕa lĕk ĕ dit.

Apuĕth arĕĕt ba mĕnhdu ya bĕĕk ba tĕ yen ye liep dhuĕk thĭn, ku tĕ pĕc yen nĕ jam thĭn ku jĶl ya tĕ yen piŶ thĭn nyic.

Yĭn alĕu ba kak cĭi Ŷĕt tiŶ Athĕr dun Pial de guĕp (BuŶ Malak) wa kak cĭi Ŷĕt waraŶŶ e kĕu ku ba pial de menhdu kuanyĕk.

Na diĕrĕ nĕ tĕ yee mĕnhdu piŶ thĭn ka tĕ yen ye liep luĕĕi thĭn ku tĕ pĕc yen nĕ jam thĭn nhiĕk tueŶŶ, apuĕth ba juir biĭ piŶ de mĕnhdu them. Thiĕc dĭktor de pandu biĭ yĭn tuĕĕ tĕ lĕu bin ĕ piŶ de mĕnhdu lĕ them thĭn.

PiŶ aŶee them nĕ guĕt ĕ run tĕ raan ĕ ke thĭn.

**YÖK WĒL KÖK KE LĒK NEM YE
WĒBTHAIT TÖ PIINYĒ**

<http://www.health.nsw.gov.au/kids-families>

Kĕ ke jam/Wĕl kĕ rĕm

Na wic wĕĕt ne pial Ŷuĕp ke yĭn yupĕ *healthdirect* Australia
<http://www.healthdirect.gov.au/>
1800 022 222



WARGAŃ Ę KUĘĘT Ę NYIN DE PIŃ

Mĕnh puɔc Ę dhiĕĕth agut yen pĕi kee 3	Ee rĕl piŃ
	Ee biĕt tĕ piŃ yen rĕl nyic
	Ee ye thok looi Ę dha dha dha
	Ee jam piŃ ku tiŃ ran jam nyin
Pĕi kee 3 leer nĕ pĕi kee 6	Ee ye nyin ka ye nhom wĕl tĕ bĕĕi rĕl thĭn
	Agɔl bi jam yaa kĕĕr yic
	Ee dɔl ku ʒeeu ago miĕt Ę puɔu ka rĕĕc Ę puɔu nyuɔɔth
Pĕi kee 6 leer nĕ pĕi kee 9	Ee lɔ ‘dada’ ‘ma-ma’ ‘baba’
	Ee yic lɔ jiriŃ bi kɔc ke nyin wĕl e
	Ee kĕ ciĭ ‘rĕĕc’ deet ku jɔl ya rin ke
	Ee kĕt de diĕt ku diĕĕr deet
Pĕi kee 9 leer nĕ pĕi kee 12	Ee rĕl de kɔc kĕk kĕĕr yic
	Ee wĕl puɔl yiic ciĕt yiĕk ‘baba’, jĕ, kuura deet yic
	Ee ye nhom wĕl rĕl koor jam
	Ee wĕt den ci pĕɔc tueeŃ lueel
Pĕi kee 12 leer nĕ pĕi kee 18	Ee ciĕt kĕ ye wĕl jĕt deet yiic nĕ wik yic
	Ee jiĕĕm puɔl yic ciĕmen Ę ‘bĕĕi Ę kuura’ looi
	Ee kɔc nyooth, ee bak de guɔp nyooth ka nyooth kĕ ken ke pol na thiĕc Ę yen
	Ee cool kĕ pĕc nĕ wĕl jĕt ku bi ke ya lueel acɔk ya yenĕ ci yenĕ keek Ę piŃ/deet apuɔth
Pĕi kee 18 leer nĕ pĕi kee 24	AnɔŃ wĕl kee 100 leer nĕ 200 ye ke dac lueel nĕ thĕĕ thok abĕn
	Ee piŃ nĕ akĕkĕɔl ku diĕt puɔl yiic
	Ee wĕl keerou ka wĕl juĕc mat ciĕmen Ę ‘piu kĕk’

Gĕt:

