



## YE WĒT Ë ÑU CĪNĒ MĒNHDIË CĪTH Ë TOOC TĒ DE CÄÄR DE PĪŅ?

Mĕnhdu abĭ caar nĕ pial ĕ guĕpde nĕ kajuĕc yĭic arĕĕt nĕ wiik tueeg ken ke pĭir. Tĕg de kĕ yee thĕm kĕk aną yic thĕm de cuĕk piŅ.

Cĕär de piŅ abĭi looi ĕ tĕ puoc ĕ meth dhiĕĕthĕ tĕ dĕc yen rĕt lĕu. Nĕ bak dĕ, thĕm de piŅ acie piath keke mĭth kĕk nĕ wĕt ci lĕu bĭi thĕm rĕt nyĕc tiĕeg apuoth. Mĭth cĭt ĕ kĕkĕ aaye tuoc ĕcĭth tĕ de cĕär de thĕm bĭi dupiŅ, ran ną nyĭny dĭt tĕde piŅ ke lĕ them.

## YE WĒT Ë ÑĖ CĪNĒ MĒNHDIË TUOC ĖCĪTH TĒ DE CÄÄR DE PĪŅ?

Wĕl kĕk yenĕ meth tuoc ĕcĭth aną yĭ:

- MĭiŅ (liu de ĳr de piŅ nĕ yĭc yic)
- Yĭc akĕn dĭt apuoth
- Baktĕria ka bairĕth maninjaitith acĭ yĕk nĕ meth guĕp
- Dhuk ĕ liep/rĕĕm de thok
- Tuaany de bĕel ka duciĕk

Mĭth cĭi tĕäu tĕ de pĭir ĕ wĕi lik aalĕu bĭi ke tuoc ĕcĭth tĕ de thĕm de piŅ nĕ ran muk akutnhom de SWIS-H tĕ ci yen kan jam keke dĭktor de mĭth, acĕk ya yen ĕ cĭi meth cĕär de thĕm tiaam.

Kĕ cĭt mĕnh tĕk leer nĕ mĭth keerou nĕ mĭth kee 1000 yĭic acie nyĕc piŅ apuoth.

Apuoth arĕĕt ku bĭi dac yĕk na ye mĕnhdu nyĕc piŅ apuoth ka cie nyĕc piŅ apuoth ago yĭn keke mĕnhdu nyĕc wĕĕt ku kony week.

Na ciĕg ĕ tĕ mec keke panakiim nĕ kilomĭtir kee 100 (100km), thiĕc ran ĕ gĕm yĭn ĕ wargä kĕn ku bĭi yĭn lĕk ajueer de Kuny ĕ Cĕth tĕnąg akutnhom de SWIS-H.

Na gĕr wĕl kĕk ke cĕär ĕ thĕm de piŅ, thiĕc ran ĕ gĕm yĭn wargä kĕn ku bĭi yĭn yiĕn wargä dĕ 'yegu gĕör ĕ mĕnhdiĕ bĭi cĕär de thĕm looi?'

YĖK WĒL KĖK KE LĖK NEM YE  
WEBTHAIT TĖ PIINYĖ

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

Kĕ ke jam/Wĕl kĕ rĕm

Na wic wĕĕt ne pial ąuĕp ke yĭn yupĕ *healthdirect Australia*

<http://www.healthdirect.gov.au/>

1800 022 222

