



ددانه كان تهندروست رابگره



فلچه له گه ل ههویری ددان به کاربینه بو ددانه کان،
پووکه کان و زمانت به یانیان و ئیواران.



هه موو روژیک میوه و سه وزه ی زور بخو
به روژ ژهمه خو راک ی رو کوب ئیک بخو و که متر سوکه ژهم بخو



ئاوی به لوعه هه لبریره وه ک خوار دنه وه ی سه ره کیت



پشکینی ددان بکه و پزیشکی ددان بیینه گهر ئازاری
ددانه کانت هه یه یان پووکه کانت خوینیان لیدیت



پشکین بکه بو
زانباری ددانی زیاتر



بو زانباری تهندروستی فره زمانی زیاتر سهردانی

www.mhcs.health.nsw.gov.au

ئه گهر یارمه تیت ئه وی بو په یوه ندی کردن به خزمه تگوزاریه کان یان
وه رگپران، تکایه په یوه ندی بکه به خزمه تگوزاری وه رگپرانی نوسراوی
و زاره کی (TIS) به ژماره ی 131 450.