

# K e kər tuɔɔl maac ruɔɔp kene pual puaanydu

Läär ke kuj wec

## Tutde

Tol maac ruɔɔp la jiom e yiäre kä be pual puɔɔny nath cu yiar

Wargak eme bi läär ke kuj tuɔɔl maac keeliw jiek thin, taa in dere luëj ji yen ji gɔaalu, kene min deri lat ke höö bi riek puɔlä puaany gan.

## Tol maac ruɔɔp - ɛju?

Tol maac e mat ɳethä mi ciw kie dhok, tul kene joam cet ke karbon dayokthay kene naytöröjiiin okththay.

Ŋëth in dhok-dhok la reepe loth hɔaa min ɳot mac ke pët. Jen dite /ca de luänj ke nanj rɛc puɔɔth ke wun kene thok ran kue la höö la wum kene liääk e mooce ke.

Ŋëth in ciw-ciw kene joam kuiy ke e de ke we rɛc puɔɔth ke ke yiëë kä de juey cu nöön.

## ɛju de tol maac ɔaar e yiar kä pual puaantä?

Luej tuɔɔl we keel ke ciaanj in te puɔɔnydu ni wen cet ke ciw rääl puɔɔth kene juey loaac, ke jany in ci jääny ke ji rei tuɔɔl.

Tuk rikä tuɔɔl puɔɔny ran e kuuk nyin, thɔɔt rööl, thony-thony kene kiël. Naath tin dit kä puɔl puaanykien la ken titi jiek puɔɔnydien kä ke kər tuɔɔl bi ke mal thuuk.

Gaat, ɔɔj kene maath taapni tin ɔɔj te raan ke juey ni wen cet ke juey puɔɔth ke ken tin la tol ke a mooc riek mi diit ke pëth. De rɔ rep e lem ken rik cet ke yiw loaac, root loaac kene bëc benä yiëëkä raar.

Gɔaa e en höö naath tin te ke juath tin ca lar nhial ti bi ke wal guɔɔr, b a ke tuom kä bi ke ben kä kim mi ɳot titi ke mi rëp ke rɔ.

## Gan pual puaanydu

- päl ɳaari raar (ɳaari de ji jakä bi tur we rei puɔɔth ke pëth). Naath tin bec puɔth ran kie te ke juey loaac ni wen goore je en höö bi raan loɔj ke gaaath mi bäär kä be nan ke tol.
- Ni ram te ke juey loaac kie puɔth be wal dhil guɔɔr ken tum cet ke pek in bi kime lar ke be wal nini ɔɔj dhieec dhil e rɔme ke tetde.
- Naath tin te ke ciw rääl puɔɔth ba dup tin yoop ken rɔ ke ke tit e ken.
- Mi te rei joam ke tol, kä guici mac thile riek mi ɔɔj be nöön, nyuri dueel kä gäk bapni diaal kene werniyini.
- Mi tii ke maruɔɔr lepe be tol juoc raar duel ke ɳok.
- Mi thile ji maruɔɔr, lätni duɔɔr in bi lëth deel ɳok puɔɔny gan tin tiëtni tin /ci puanykien puɔl, kie ɔɔj. läär in pual mi leth piny bi jiek kä: [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)
- Mi ci ciëëj leth elj e ci ciaanj bëc, wer nyuri e määh duelbuokni bi jiom mi gɔaa we le we kan rei thukni

- Kāni̇ baŋ, ləp duəl bi̇ jioṁ kɔaċ mi̇ ci̇ pinẏ nəṅ thil̇e tol.
- Mi̇ ti̇ rɛcɔ̇ /cu tap math, /cu kɛndɛl dɔṗ jath, tɔŋ, kiɛ /cu ɲɛth tuk duəl kiɛ guaath mi̇ thil̇ jioṁ.
- Mi̇ ɛ cāŋ mi̇ but tol thɪṅ naath tiṅ te kɛ juaath ɛ kɛ we kut watṅikiɛṅ wec mi̇ thil̇ tol. A kɛ pal̇ kɛ ɲaari̇ raar mi̇ nɛṅ hɔw te kɛ tol.

## Kä läth kuumä nhiam kaan?

Kuumni̇ tiṅ nyɔṅ-nyuɔṅ, putɛ kiɛ puuc biɛy /ca ɲɛth iṅ puk-puk luɔŋ kɛ peṅ we rɛi puɔɔth /ca jɛ de cak laṙ i̇ gɔw kɛ kɛ gaŋ puɔɔthku.

Kuum nhiam iṅ thuɔk iṅ cɔali̇ 'P2' thijẏ tuɔl maac gaŋɛ hōö bi̇ ɲɛth we lɔɔc ran. Ka thɪṅ dueli̇ tɔwṅi̇ kuak.

Kuɛ la hōö, ɛ /keni̇ kuuṁ ni̇ latḣ bi̇ titi̇ dhil̇ cop lɔɔcdu kɛ nhiam:

- la kɛṅ a letḣ ɛ /ci̇ läthdieṅ gɔaȧ kã dė ji̇ pɛṅ yiɛ̇ a gɔaa. Ni̇ raṁ te kɛ jueẏ ni̇ weṅ rɛi puɔɔth kiɛ lɔɔcɛ bi̇ kɛ dhil̇ we guaath wal̇ kã ba ruaċ kimã̇ kɔŋ liŋ̇ ɛ /kaṅ wal̇ ni̇ math.
- kuumni̇ la kɛṅ ɛ läṫ a gɔaa mi̇ te kɛ gooṅ wuɔṁ kɛnɛ thok̇ (mieṁ thuɔk la kɛṅ kuuṁ ɛ peṅ kaṗ a gɔaa)
- kuuṁ /cɛ̇ joaṁ cɛṫ kɛ karbɔṅ mɔnɔkthaẏ peṅ we rɛċ
- gɔaani̇ tȧ dueel, guaath mi̇ thil̇ tol.

## Kɛ gör läärä mi̇ lem

### Kɛ malu

Mi̇ tol̇ nəṅ, thiecṅi̇ kɛ kuiċ maaċ rɛi̇ weċ:

- Liinj̇i̇ kɛ radiɛẇ kɛ miṅ tuɔk̇.
- Guil̇ **VicEmergency**: [www.emergency.vic.gov.au](http://www.emergency.vic.gov.au)
- Yɔtṅi̇ kã Victoriȧ kɛ lääṙ kɛ kuiċ tuɔl̇ maaċ kɛ 1800 240 667. Naatḣ tiṅ läṫ kɛ TTẎ ɛ kɛ thiecċ **National Relay Service** (talɛpooṅ 1800 555 677) kã ɛ kɛ thiecċ kɛ 1800 240 667.

### Tol kɛnɛ pual puany

- Cɔl̇ NURSE-ON-CALL̇ kɛ 1300 60 60 24 Mi̇ te kɛ mi̇ cuuċ ji̇ mi̇ nōöŋ̇ tolė cɛṫ kɛ kuuk̇ nyiṅ, thɔɔṫ, thony-thonẏ kiɛ kiel̇.
- Cɔl̇ 000 Mi̇ bɛċ puɔnydu̇ kiɛ radɔdieṅ mi̇ rootḣ yiɛ̇ɛɛɛ, yiẇ lɔaaċ kiɛ rooṫ lɔaaċ.
- Kɛ hōö bi̇ lääṙ mi̇ leṁ jiek̇ kɛ kuiċ juatḣ puɔtḣ weṙ kã Asthma Foundation of Victoriȧ kɛ peċ: [www.asthma.org.au](http://www.asthma.org.au) oṙ cɔl̇ 1800 278 462.

### Gɔɔẏ joaṁ kɛnɛ tol̇ maaċ

Kɛ hōö bi̇ lääṙ mi̇ leṁ jiek̇ kɛgɔɔyã̇ joaṁ kɛnɛ tol̇ iṅ be raaṙ ruuṗ guil̇ Environment Protection Authority (EPA) Victoriȧ kã peċ: [www.epa.vic.gov.au](http://www.epa.vic.gov.au)

Thōṗ kɛ luandɛ̇ kã be raaṙ kã Kuumė Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Wec Victoria, Department of Health and Human Services, Pay Rew 2016.