

|  |
| --- |
| Riäk mac në thök abor |
| Thön alɔŋ liu mac në thök abor |
| Dinka | ThuɔŋjäŋOFFICIAL |

Yen adhil bï kaam nyai bäk mac jal bɛn yök në thök abor. Looi anyuth lupiny/ tɔ̈ piiny tënë kä lëu keek në luɔi naa liu mac.

# **Anyuth alɔŋ tɔ̈u de miëth apiɛth**

* Liu mac alëu bë miëthdu riäk, ŋic ba:
* nyai miëth në pïrïc (fridge) ic ba ɣäth tën käŋ liɛ̈r apɛi
* tɔ̈u miëthdu ke liir tëwën bï lëu en rot ye tɛ̈u bɛŋ liric tedä ke maläiya/akuäma miëth duɔ̈tic
* naa miëthdu ee ŋoot kë lir ba gɔɔt (tënë kaam aliɛr 5 °C), yen ee piɛth baloi keya
* naa cë miëthdu ŋoot kë ben liɛr të gɔɔt ë yen, yen alëu bë tɔ̈u ku cam në të cït tënë thää kaa ŋuan ic ku emɛne yen dhil bï cuat wei tedä ke thaal ku cam
* cam miëth wɛ̈n tuc në thää iic kaa ŋuan ë tuöcde, tedä ke cuat yen wei
* naa bɔ̈ mac ciëën kë miëth cë duöt ŋot ka rilkɔ̈u, kë yeen miëth ee piɛth ba bɛn liir peei.

# **Anyuth alɔŋ luɔi mac makana**

* Mac makana aaye dac luɔ̈i të liu mac/nuur riäk. Looi anyuthkä kë yï këc tök guɔ looi:
* looi ba ŋic makana wɛ̈n luui miɔ̈k jaath tedä ke miɔ̈k bendhïm aye looi ɣän-aɣer aliiric ke yen alëu bï tolrac looi wën lëu bɛ̈ yïn yiɛ̈k tuaany apɛi
* makanat tedä ke käkpiath tënë aɣer acië luöi alɔŋthïn ɣöndu ke bï yen tolrac wuɔɔk looi, käraba bïïr tedä ke mac
* tääu makana tɛm kenë keek apiɛth bïk yï miɔc mac - kuɔny rot
* tääu makanadu tën la kɔ̈k. Yïn alëu ba miɔ̈c jaath tɔ̈u aɣer në ɣän tiit/gël ic
* wuny cinku tueŋ kaam këc yï makana gɔɔt
* tïŋ lɔn abil tedä ke käŋ käräba/nuur cë tääu aa këc riäk kë kɛ̈c guɔ liep
* thiök ku cɔɔl makana aliir ke kɛ̈c guɔ bɛr/dhuk/nyɔk ë miɔc ic miɔ̈k. Miɔ̈k jaath cë wɛ̈l abaŋ makana tuc ic alëu bï mac jɔɔk
* tääu aduɔt në makana yic në looi wiëndït - luɔi ril
* duk kɔŋ them ba ɣöt miɔc yic mac në tɛ̈ɛ̈u bïn makana tääu cök thïn päny kɔ̈u.

# **Yök kuɔny**

* Tënë thön/wël alɔŋ ŋiɛc luɔi many aliir tedä ke käräba/nuur ke yï yuɔ̈p Energy Safe Victoria në 9203 9700 ic tedä ke neem: [www.esv.vic.gov.au](http://www.esv.vic.gov.au)
* Ba wɛɛt/kuër aɣer/wei many aliir luel kë yï yuöpë 132 771.

Kuba ë warɛŋ cï gät bic kënë yök/lööm në kuer ë rot yök, imel pph.communications@health.vic.gov.au