

Riäk mac në thök abor

Thön alonj liu mac në thök abor

Dinka | Thuonjjanj

OFFICIAL

Yen adhil bi kaam nyai bak mac jal ben yok në thök abor. Looi anyuth lupiny/ tö piiny tene kä leu keek në luoi naa liu mac.

Anyuth alonj töu de mieth apieth

- Liu mac alëu bë miethdu riäk, njic ba:
 - ✓ nyai mieth në piriç (fridge) ic ba yäth ten kanj lier apej
 - ✓ töu miethdu ke liir tewen bi leu en rot ye teu benj liric tedä ke maläiya/akuäma mieth duotic
 - ✓ naa miethdu ee nroot kë lir ba goot (tene kaam alier 5 °C), yen ee pieth baloi keya
 - ✓ naa cë miethdu nroot kë ben lier të goot ë yen, yen alëu bë töu ku cam në të cit tene thää kaa njan ic ku emene yen dhil bi cuat wei tedä ke thaal ku cam
 - ✓ cam mieth wen tuc në thää iic kaa njan ë tuocde, tedä ke cuat yen wei
 - ✓ naa bö mac ciëen kë mieth cë duot jot ka rilköu, kë yeen mieth ee pieth ba ben liir peei.

Anyuth alonj luoi mac makana

- Mac makana aaye dac luoi të liu mac/nuur riäk. Looi anyuthkä kë yi këc tök guo looi:
 - ✓ looi ba njic makana wen luoi miök jaath tedä ke miök bendhim aye looi yan-ayer aliiric ke yen alëu bi tolrac looi wen leu bë yin yiëk tuaany apej
 - ✓ makanat tedä ke käkpiath tene ayer acië luoi alonjthin yöndu ke bi yen tolrac wuocok looi, käraba biir tedä ke mac
 - ✓ tääu makana tem kenë keek apieth bik yi mioc mac - kuony rot
 - ✓ tääu makanadu ten la kök. Yin alëu ba miök jaath töu ayer në yan tiit/gël ic
 - ✓ wuny cinku tuej kaam këc yi makana goot
 - ✓ tij lon abil tedä ke kanj käraba/nuur cë tääu aa këc riäk kë këc guo liep
 - ✓ thiök ku cocol makana aliir ke këc guo ber/dhuk/nyok ë mioc ic miök. Miök jaath cë wël abanj makana tuc ic alëu bi mac jock
 - ✓ tääu aduot në makana yic në looi wiëndit - luoi ril
 - ✓ duk konj them ba yot mioc yic mac në tēju bin makana tääu cök thin päny köu.

Yök kuony

- Tene thön/wël alonj njic luoi many aliir tedä ke käraba/nuur ke yi yöp Energy Safe Victoria në 9203 9700 ic tedä ke neem: www.esv.vic.gov.au
- Ba wæst/kuër ayer/wei many aliir luel kë yi yöpë 132 771.

Kuba ë warëj ci gät bic këne yok/lööm në kuer ë rot yok, imel pph.communications@health.vic.gov.au