

Muöök ë mïth bik rëel ke puol gup



Multicultural Parent Easy Guide 4

DINKA

Parenting SA

Mïth aa kok rör/tëtök. Yäntöök juëc ye mïth yök aa lëu bik röt gël. Tekdä ka tē ye mëdhiëeth muök mïth pan Yothralia bik rëel ke puol gup a wäac ke tē ye mëdhiëeth muök mïth pan duun bï yin thïn. Yeen ee kë path alandeen bë mëdhiëeth:

- > Bëÿy ken ku kël ken guir rin bik mïth tiit yäntöök
- > Mïth ya muk nhïim apath
- > Mïth piöc apath rin bik röt ya tiit yäntöök.

Pial guöp yen nomh kë dït

Pan Yothralia, rörör kek aa mïth këc ruön 15 dööt lac nöc ku gëmkä keek yäntöök. Yäntöök juëc ye mïth yök aa yekä yök bëÿy ken yiic.

Guir paan du bë yic ciën kä tät

Guir baai ku kal du bë yic ciën kä tät, ku loi dhël kä:

- > Kuërkuër ë piny bë yic ciën ka moth thook dhie mïth gut
- > Thian wal ku kuat käk koc yook apath
- > Geu kuat kë lëu bë meth rör cit acathum kuan wälä many këc kum nomh
- > Töu telepuun ye yup tē lej yen kë wër wei Telepuun lööm.

Muk mïth nhïim

Dhël töön pëeth ye mïth pën yäntöök ee ku bë keek ya muk nhïim aköl thok ebën. Na lej kë bï nyaai mïth löm, ka yï wïc raan dëd ca deet puöu ba thön mïth.

Piöc ë mïth alonj pial guöp

Na cok mïth lëk alonj käk koc gäm yäntöök ka luon du a nuot këc thök. Mïth kor aa kuc kë lëu bë ke gäm tëtök. Ye mïth nyuöth dhël pëeth ye këñ njec looi bë tëtök yök raan. Na lej kë loi ka dhil looi dhël path rin bï mïth tïñ.

Dönj ë mïth baai

Mëdhiëeth aa lëu bë ke yäth luk yic tē yök meth tëtök rin cï ye nyäj baai rot wälä tē këc ye njec muk nomh. Bolith wälä Aguir ë Mëcthook Yothralia Ciem aa lëu bik mïth nyaai baai wälä kuat tē dëd wën lëu bï kek yäntöök yök thïn.¹

Cençeerj köc yiic, mïth kor aa ye miëthakën nuëñ thook muk. Na nyäj mïth piny kek raan

dëd, ka path ba dhil deet lon yen raan njic kë bë looi tē lej yen kë wër wei.

Raan cit këñ apath bë käkä njic:

- > Tē duun leer yin thïn, kaam bin dhuk ku namba bï yï yuöp
- > Namba pan leer thïn ku telepuun töu thïn tē yen kë lej yen kuöony wïc mïth
- > Yupyup ë 000 bë bolith, mac wälä näjda cool tē lej yen kë wër wei.

Mäth Tap Yäär

Mäth tap yäär ee koc gäm tuentyuëny. Na ye math tap yäär mïth löm ka keek aa tuol du njör ku këñ aa lëu bë ke gäm tuäany. Kë pëeth lëu ba luoi mïth ee ba tëm mäth tap yäär. Aya, apath ba muöl mäth tap yäär tē liëc yin wälä tē liëc tïñ du.

Pëlpël ë mäth tap yaar a ril yic. Koc wïc pëlpël mäth tap yaar aa lac dhuk mäth tap yäär yic ku bënkä puöl ku bënkä dhuök yet kööl bik kek jal muöl ebën. Yup telepuun ë Pëlpël (Quitline) këñ 13 78 48 tē wïc yin ba muöl mäth tap yäär.

Löönj a cë teem pankoor Yothralia Ciem bë raan pën mäth tap yäär thurumbil yic tē lej thurumbil yic mïth këc ruön thiär ku 16 waan.²

Kä juëc mïth lac gäm yäntöök wälä thuöu nomh aa kïk:

- > Rör ë gëek nhïim
- > mou
- > löñ
- > wuöc
- > nyop mac ku nyop piü tüc
- > dec ku rötaliir
- > tönj

Kuöony ë mëdhiëeth bik mïth njec muk



Government
of South Australia

SA Health

Kuëth thurumbil ku pial guöp gëk nom

Mec rot piny thöoc nom

Löŋ a cë teem pan Ƴothralia bë raan rit thurumbil ya kuum ku tek nyin ruktha de yiic tē leŋ yen kuat raan kēc rot mac piny thöoc nom thurumbil.³

Kën a ye nyuöth lon:

- > ka kɔɔc dīt, gut diäär liec aa dhil röt mac piny thöoc nom thurumbil yic
- > mïth akëel kęc pëy ka 6 waan aa dhil täau thöny mïth yic cë wel nom ciëen ku mec piny apath thurumbil yic
- > mïth cë pëy ka 6 waan yet mïth leŋ run ka 4 aa mac piny thöny ë mïth cë wel nom ciëen wälä cë wel nom tueŋ thurumbil yic ku mec thöoc piny apath tē cit tē cë guiër yeen mæc.
- > mïth kęc run ka 4 waan aa dhil nyuc thöc ciëen thurumbil yic. Mïth cë run ka 4 waan ku aa kęc run ka 7 waan aa cë puol bë ke jocar. Mïth cë run ka 4 waan ku aa kęc run ka 7 waan aa nyuc thöny mïth cë mac piny ku wel nom tueŋ wälä thöny dëd col booster ye mïth thïr ke wel nhïim tueŋ
- > Mïth cë run ka 4 waan ku aa kęc run ka 7 waan aa cë puol bïk nyuc thöny tueŋ thurumbil yic tē cï thöc ciëen thiän mïth kęc run 4 waan.

Kuat thöc jot mïth aa dhil ya thöc cë guiër tē cit tē Löŋ Thät Ƴothralia. Na jot meth thöny thæc cë dhiop ka path bë thöny cë guiër tē cit tē Löt Thät Ƴothralia, ku a kęc ceŋ ruöon 10 ku a ŋuot path.

Riët thurumbil ke mïth

Muk wël kã yï nom:

- > Na wïc bë leŋ kē loi tēn meth, ka yï kɔŋ thurumbil col a kääc
- > Thurumbil a dhil yic ŋɔŋ kuat kē lor dhie lëu bë lööny meth nom/guöp tē deeny thurumbil rot
- > Na jot kuat kē thiek thurumbil yic ka mac piny apath
- > Na bö meth bei thurumbil yic, ka col bö bei leŋ bï tē ye koc cath thïn ke cök, ku duk col bö bei leŋ thurumbil
- > Rit athïin meth kē deen ye ye riit rin bë ciën tē ye meth rot ŋääny bei rot ka thurumbil kat.

Döŋ mïth thurumbil röt

Mïth aa lëu bïk kãrak yök tē nyëŋ yïn keek thurumbil yic röt, cokalon leer yïn tē thiöök ku yïn cë la yuul. Thurumbil cë mac a kok tuöc yic. Atuny cit kën a lëu bë mïth nöc.

Piöc mïth bïk dhöl path ye koc cæth gëek nhïim njic

Meth a ce dhiëet ke njëec, kaam ee kaŋ wan bë meth kã ye koc röt tiit gëek nhïim jal deet. Na kęc meth ruöon thiäär dööt, ka duk ye tak ciët bë keriëec ebën ya tiij. Yeen apath ba:

- > Ye mïth muk nhïim apath tē thiääk ke thurumbil kat
- > Na tem gëk kôu ka manh kęc run ka dhiëc waan a dhil dom ciin
- > Piöc mïth leŋ run ka 5 yet run ka 9 bïk gëk njic ya teem kôu tē cit tē lööŋ kã: 'kääc, liec gëek yic alɔŋ cam ku cuëc, piëëŋ yï yic ku tak yï nom'. Na tem gëk ka nyuöth meth tē ye luöi yeen rin bë njic lon ye raan ebën lööŋ ë tēm

gëk kôu buoöth cök. Tet kuat kīt ë gëk ku nyuöth meth tē pæeth ye gëk teem kôu thïn.

- > Na rëer gëk alɔŋ tui ka yï duk meth col bë bën tēn yïin
- > Duk meth kɔŋ nyäŋ piny rot dhël thurumbil baai. Na rit thurumbil, ka yï kɔŋ meth mac piny apath.

Të pæeth ye riët akajamëlän

Na rit mïth akajamëlän, ka path:

- > bïk lööŋ ë cãth gëk nom njic
- > bïk akajamëlän kē riääk ya riit
- > bïk ceŋ akuäma – löŋ a cë teem bë akuäma dhiel ya ceŋ. Akuämaa aa dhil rëer ke cë guiër tēn löŋ thät Ƴothralia.
- > Bë keek ya muk akajamëlän kôu yet kööl cï kek ruöon 10 jal waan
- > Bïk ya riit aköl ku ceŋkã alëth la wärwär bë keek ya tiŋ
- > Bïk raan dëd cï ye jot tē ket kek akajamëlän.

Lööŋ ë cãth gëk nom kã aa cë looi tēn kɔɔc lor, kat motor ku kɔɔc röc aya.

Mou

Mïth juëc mou aa ya mïth kęc run ka 4 waan. Mïth aa lëu bïk mou yonlaak, acãthum kuaŋ yic, töny piu deŋ, wïir, kööt, wär rec, wälä piu thook wär adëëkdiëet. Na cok ya kã cïn yiic piu juääc ka lëu bïk meth mou. Muk wël kã nhïim:

- > Ye mïth muk nhïim apath piu löm, ku duk ye dek möu
- > Nyaa kuat kē lëu bë meth gãm tëtök cëmën ye agey wälä jardhal puol cïn yic piu tē cïn yen kē loi piu.
- > Ye acathuum kuaŋ geeu yöth. Gen cit kënë a dhil guiër tēn löŋ thät Ƴothralia⁴
- > Piöc mïth bïk kuaŋ njic ku dhil ke ya muk nhïim tē kuëeŋ kek
- > Piöc rot kuaŋ ku piöc kuth raan yic rin ba raan cë thöök ya dööt. Kë ba lac looi tē pic raan thöök a bë ye dööt.

Löny ku wïik

Mïth aa lëu:

- > Bïk lööny piny thöoc nom
- > Bïk lööny piny kē ye koc tuk nom
- > Bë raan muk keek ke col a lööny piny
- > Bïk wïik tē ket kek.

Duk mïth ye nyaŋ piny röt agerem nom wälä kãn wër nom, wälä thöny bär nom wälä ayäkyääk nom tē thuëec yïn göör yic ke mïth.

Käk koc yook

Mïth aa lëu bïk tëtök yök tē cem kek wälä tē dek kek kën koc yook baai. Ye kuat kã ye koc lok yöt yic, kã ye kal guiir yic, tap yäär, mäau ku wal riët nhïim thanduk yic wälä ye ke tööu tē cï mïth lëu bïk ke yök. Duk kã ye koc lok yöt yic wälä kuat kē lëu bë raan gãm tëtök ye täau koloŋ piu yiic. Tekdã ka lëu bï meth thöŋ piu ku dek.

Na dieeu ciët manh du cë kë yok yeen dek, kã yï yup kooç luui thää thok ebën Pan Lëk Alon Wuock namba 13 11 26. Apath ba kajany kë cë meth yook muk yï ciin tã yup yin kooç kã.

Nyop

Mïth aa lac nyop cã, bun, cãm tuc, piu wat ke tuc, wälã many ye yöt tuöoc yic. Duk mïth col ye thiäak kek kã tuc cit kãkã. Piöoc mïth bik ci ye thiäak ke thöt, many tuuc yöt yic, piu tuc ku many lök. Duk cã tuc ye cöp yï lööm tã muk yin meth.

Pan dëp wei

Loi kãkã rin ba kã lëu bik baai col dëp wei tek yiic:

- > Piöockã röt baai bæk njic dhël lëu bi wek yöt puol tã dëp yen wei
- > Ye kibirit ku kã ye mac took tööu tã mec bë mïth cik keek ye dööt ku ye tap yäär njic nöck thok tã cin thök mäh
- > Ye kaan tol cola thiäak ke yöt duun nin rin ba lac ya pinj, ku ye kaan caath ba tin lon njuot pïr ajar.
- > Tã ye koc rëer thin tã leŋ yen kã tuak thöt nhïim
- > Duk adök ye nyän piny ke dëp
- > Caath ba njic lonadã ka wiin mac baai aa cë njic tuöom thook
- > Ye mac wälã kuat kã tuuc yöt geeu you bë ciën tã ye mïth döt yeen.

Dec

Cãm

Duëny thiin koor nyin a lëu bë manh koor wälã manh cë nuëen dec yän. Mïth ci gaak këc thaal, wai celari wälã apol aa path bë keek kan ya thim, thaal, wälã gur keek ku jal ke gãm mïth. Ye mïth cit abeeth cë geet, mëguaak, alãau ril tör, cip abou wälã mïth abiäc cola mec ke mïth. Na leŋ rin tir ka lëu ba kan tãm ku puoth kou ku jal gãm meth.

Kuat kã thiik kor nyin

Menh a nhieer bë kuat kã cë thiook ya täau ye thok. Bilbil ë kãnj ee dhël töön ë dhël ye kek piöc. Na ye keya, ka kuat kã thiik kor nyin aa lëu bik meth gãm tëtök gut toitooi leŋ kööth kãnj nuël bei aa lëu bik meth gãm tã tök tã nuël meth kädãnj bei ku dec yeen. Kã thiik cit ajar aa lëu bik rëer wai TV yic, thää yic, wälã kuat kã ye meth thuëc yic. Na cë meth dec ajar ku a këc lac bëy bei thää ka 2 yiic, kã meth a lëu bë nyop alon thin.

Na dieeu ciët manh cë dec ajar koor nyin ka loc rieer panakim thiäak ke yiin ku yãth lonj bi tã ye kooç wër wei la thin.

Tã pæeth ye mïth niin thin bik ci thou nin

Kaam dëd ka meth a lëu bë thou nin. Ye mïth njic täac kalã bik ci thou nin:

- > Ye meth taar, duk ye yek yic piny ku duk ye rön
- > Det apath lon ci meth kuöm piny/kuöth ku päl nhom ayeer
- > Ye mïth col ye rëer cin yic tol ka njoot yiëc ku tã ci ke dhieëth

- > Ye meth täac diaany yic ku töu diaany agerem du lööm tã yen këc pëy ka 6–12 waan. Duk ye nin ke meth yï you agerem nhom wälã thöoc nhom
- > Ye meth täac agerem cë guieer tãnj löŋ thät Yothralia. Ku ye agerem meth cola mec kek alëth ye aluït kum nyin, ye liäab col la kot agerem nhom ku ye alëth ye meth nin thin niën thook piny apath liäab cök.

Tonj ku yaan

Kaam dëd mïth aa yäntöök yok wälã a lëu bik thou tã yok kek rön wälã tã rum keek wälã tã ci ke kuöc muk. Löŋ a cë teem bi yaan ku kuöc muöök ë mïth pëen.⁵

Na ye dieer ciët leŋ kã yon manh du, ka yï yup bolith namba 000 wälã yup Telepun ë Lueel ë Yaan Mïth kën: 13 14 78.

Dhöl ye koc röt tiit ruel aköl

Wæeth ë dël raan aa juëc apey pan Yothralia. Aköl a lëu bi nyop ka yuul ka 15 këc thök tã tãu niëpniëp wälã tã këc aköl ruel apey. Aköl ruel aluïn thurumbil nyin a lëu bë raan nyop aya.

Aköl ee koc nyop apey kam Bielthi yet Akänythi. Ye pëy kã yiic:

- > Na lëu rot ka yï col mïth ye rëer atiëp yic, apey guöp kam thää 10 nhiaknhiäk yet thää 3 tään
- > Ye mïth col ceŋ geeŋ lääu yic ku leu päuyäu bë ke ye muöoc atiëp ku alëth ce koc nöck aköl ke kuöm gup piny
- > Ye meth toc miök thin nyoot koc tiit gup aköl (30+ SPF) ku ye kã gät kou “kën mïth kor ku mïth nuëen”.

Raan ebën apath bi aköl ruël kou kã thin nyoot rin bë yok bitamin D bë yuom ke pial ku rilkä. Na ye mëy tã tuc pinny, ka kooç thiith dël den aa apath bë aköl ke ruël nyin, kök ku cin yuul lik akölcëbak. Ku keek aa path bë aköl ke ya ruël kam thää 10 nhiaknhiäk ku thää 3 tään. Na ye rut tã lir piny, ka koc aa path bë aköl keek ya ruël nyin, cin ku kök tã cit tãnj thää ka rou yet thää ka diäk wik yic.

Tekdã ka kooç cool dël den wälã kooç röt kum rin yath aa lëu bik gup njön Bitamin D ye yok ruel aköl yic. Jaam kek akiëm du tã diir yin ciët manh du njön guöp Bitamin D.

Mïth ku läi baai

Läi baai aa ya ciët kooç baai pan Yothralia ku a leŋ kã rec bën ke keek. Ye mïth këc run ka 5 dööt muk nhïim apath tã thiëk kek ke jön wälã kuburo. Na ril yic ba mïth ci muk nyim ka path ba mïth ku läi baai col ye rëer ke tãk thook.

Duk jök wälã kuburoo col ye nin yon manh akäl. Tekdã ka lëu bik meth täc yic rëk bë meth thou.

1, 5 Löŋ ë Muöök Mïth 1993

2 Löŋ Mec Taap ku Mäh Taap 1997

3 Löŋ ë Riët Gëek Nhïim 1961

4 Thät ci Bëny Baai Thany Cök SA 76D; Löŋ ë Pial Guöp Acaathuum Kuan Yiic 1972

Dhöl bïn kuwoony yök tē leŋ yen kē wēr wei

Bolïth, Nājda wälä Mac
Telepun 000

Pan Lëk Alonj Wuwook
Telepun 13 11 26

Telepun Pial Guöp
Telepun 1800 022 222, Thää Thok Ebën
Wëët alonj pial guöp bï Akuwoonyakïim cë Gät Piny gäm yïin. Raan

Telepun ë Kuwoony Alonj Tōŋ Baai
Telepun 1800 800 098, Thää Thok Ebën
Tën kwooc cï tōŋ baai rëët ke nhïim

Telepun ee Yaanj ë Mïth Lueel
Telepun 13 14 78, Thää Thok Ebën
Tē wïc yïn yeen ba yaanj ë meth luuel wälä ŋuöt ë menh nya

Kuwoony ë Diäär Abaköök
Telepun (08) 8346 9417
Kuwoony ku tooc ë diäär abaköök ku mïth cï tōŋ baai rëët ke nhïim

Wïc bē yï lëk wël kök?

Pan Kuwoony Abaköök Yothralia Cεem
Telepun (08) 8217 9510, Akölrou-Aköldhëtem 9 nh - 5 th
www.mrcsa.com.au
Lëk, wëët, tooc ku piöoc wut tën mëcthook ceŋ abaköök ku apakaat.

> **Pan Kuwoony Abaköök Baai Alonj Cuëec**
28 Mary Street
Salisbury SA 5108
Telepun (08) 8283 0844

> **Pan Kuwoony Abaköök Alonj Murraylands**
5 Second Street
Murray Bridge SA 5253
Telepun (08) 8532 3922

> **Pan Kuwoony Abaköök Alonj Limestone Coast**
13 Eleanor Street
Mount Gambier SA 5290
Telepun (08) 8725 2753

Lon ë Pial Guöp Abaköök
Telepun (08) 8237 3900, Akölrou-Aköldhëtem 9 nh - 5 th
Loilooi ë pial guöp tën abaköök ku apakaat

Bëÿy ë Kuwoony Mïth Ku Mëcthook:
Telepun 1300 733 606 Akölrou-Aköldhëtem 9 nh - 5 th
Tē wïc yïn kaamamat bë guir pan kuwoony thiäak ke yïin

Telepun ë Kuwoony Mëdhiëth:
Telepun 1300 364 100
Wëët alonj dït ku muöök mïth

www.kidsafesa.com.au
Lëk alonj tē pëeth ye muök mïth ku tē ye käk muöök mïth ywooc thïn

www.sidsandkids.org
Lëk alonj Thon ë Akäl Diaanyic (SIDS) ku tē pëeth ye meth niin thïn bë cï thou nïn

www.cyh.com
Lëk alonj pial guöp ë meth ku muöök de

www.parenting.sa.gov.au
Tē wïc yïn yen ba lëk kök ŋic alonj Nyuuth Alonj Muöök Puolic gut 'pial ë meth', ku akutnhïim ë mëdhiëth baai alonj dun

www.raisingchildren.net.au
Lëk alonj tē ye muök mïth bïk ŋic dït

Lwoor tën kwooc kã tē wïc yïn lëk kök

Migrant Resource Centre of SA
Telephone (08) 8217 9510

Parenting SA
Women's and Children's Health Network
Telephone (08) 8303 1660
www.parenting.sa.gov.au

Revised 06/12

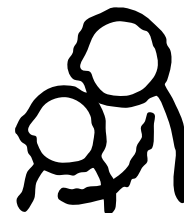
Parent Easy Guides hutolewa bure hapa South Australia

Wët Ril: Lëk kën a kēc gõt bï lëk pëeth dëd ba yök tën raan cë piöc ŋic luon de waar.

© Department for Health and Ageing, Government of South Australia. All rights reserved.



MRCSA



Parenting SA

Kuwoony ë mëdhiëth bïk mïth ŋic muk