

CIËN DE NHIËËR - NË KEM
KE KƆC CÏ RÖTH THIAAK KA
GÖK/KƆƆR RÖTH





Yeŋö jiemë ye buŋthiinë?

Ye buŋthiinë ajam në cieleŋ ye tō në kem ke nhiaar röth loi thok peei!

Yin bī wël ye kɔc liep nyin yök thīn, wël jam nē:

- kuɛt ke cieleŋ de nhiëër nē kem ke kɔc kerou
- cieleŋ de nhiëër loi thok peei
- nhiëër tō kem kaam de kɔc thōŋ nē biäk de kä ke dhiëth (tik kenë tik, ku moc kenë moc)
- kɔɔr/gɔk/thut ku göl de cieleŋ de nhiëër
- dhöl bī yin jam wenë mëdhiëthku nē kaam kɔc yin raan kɔc ku cieleŋ de nhiëër tō nē kaamdu wenë yeen
- kē ye tak tē bī yin nin wenë raan dēt ke ye kē kēn rɔt kan looi nē piirduic
- gām- bī raan lueel ye yëë
- tɔŋ (thɔɔr) nē kaam de kɔc nɔŋ cieleŋ de nhiëër
- dijitol durama-teer nē kem ke kɔc (määth) ye tuöl nē thocial mīdiya yic
- tē yenë puök luɔɔi thīn
- tē bī yin lɔ ba wël kɔk ke lëk yök thīn

Ye buŋ thiin kän e gētë yīn, ku acie ba ke wël ke lëk kāk kɔc emen thiinë. Ye buŋ thiinë e kē raan ebën men:

- tō në cieleŋ de nhiëëric
- cii tō në cieleŋ de nhiëëric ku akɔc bī tō thīn nē kaam bī bën rial
- kɔc ba käjuëc jam nē kem cieleŋ de nhiëër nyic

**Lɔ PIÖU YUM KE YÏ TËK
NË DHÖL KE CIELEŊ DE
NHIËËR EBËN!**

Ciɛɛŋ de nhiëër

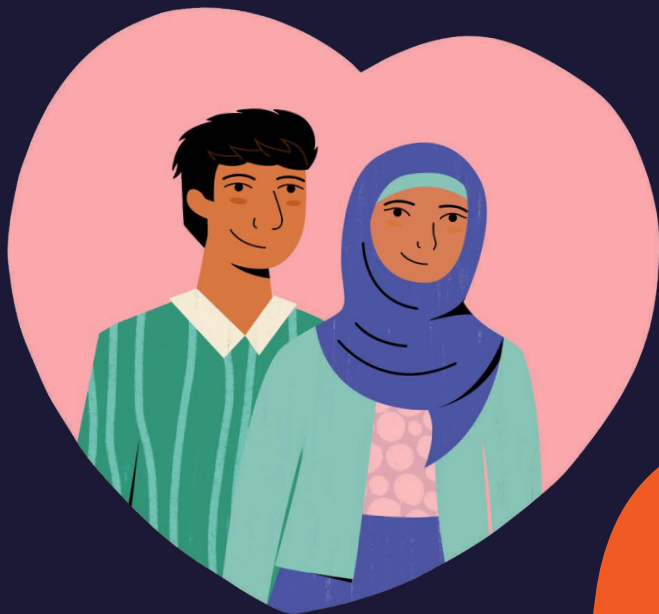


Kä ke ciɛɛŋ në kem ke kɔc aa ye biäk tō tueŋ në piiric. Acie kuaat ebën de ciɛɛŋ ke ye thōŋ. Kɔk ke ciɛɛŋ aa bi tō në kaam bäär ku kɔk aa ye thök. Yin lëu ba puɔl ba raan ya tiŋ ku bakkë beer bën ke wek mäath. E kë ye tuɔl në piiric.

Ciɛɛŋ tō në kem ke kɔc aci tekic arak rou. Keek aa ye yii:

- ciɛɛŋ baai (kɔc ruäai ceŋ baai)
- mäath tō kem ke kɔc
- kuɛet ke ciɛɛŋ (mäath) në thukulic
- kuɛet ke ciɛɛŋ tē de luɔi- kɔc lui etök
- kuɛet ke ciɛɛŋ de nhiëër thiɔkic-ci röth thiaak ka gɔk (kɔc röth)

Kuɛt ke ciɛɛɲ de nhiɛɛr thiɔkic



Nɛ akɔl kɔk yin lɛu ba raan dɛt nhaar abi raan määth kenɛ yiin waan. Alɛu ba rɛɛr wenɛ yeen nɛ kaam bääric ka ba ya tak ke nhaar nɛ nhiɛɛr thiɔkic. Nɛ akɔl kɔk yeen alɛu bi tɔ ke ye tak ciɛɛɲ men ye yin een tak thin ku nɛ akɔl kɔk acie tak ye ya nɛ dhɔl thɔn.

Guɔɔt de ciɛɛɲ de nhiɛɛr e kaam loi thok peei. E ciɛɛɲ tɔ nɛ kem ke kɔc na nhaar raan dɛt ecɔk ku tɔ ke nhaar yiin eya. Keek kedhia aa bi dhiil tɔk gam, ka bik gam, bik naɲ ciɛɛɲ de nhiɛɛr thiɔkic.

Ciɛɛɲ de nhiɛɛr thiɔkic alɛu bi tɔ nɛ kaam de:

- kɔc gɔk (kɔɔr röth) ka 'lɔ tai ayeer (cath etök)
- kɔc kɔɔr röth (ye gɔk) ye rɔm piny bik yök ka ci keek aa 'ci ciɛɛɲ de nhiɛɛr keek rek etök'
- kɔc ci röth thiaak
- kɔc ye yii moc ke tik- dhuk/raanthi ku nya/tik
- kɔc thɔn ye nya/tik kenɛ tik ka ye moc kenɛ moc

Kɔc tɔ nɛ kuɛt ke ciɛɛɲ de nhiɛɛr kän aa lɛu bi röth ya cɔɔl ye dhɔn/dhuɲ/mony/muɔny määth (bɔi pereen), nyan määth (gɛɛl pereen), moc/muɔny, tik ka raan de ciɛɛɲ määth (päätna) aa bi tɔ nɛ ye buɲthiin kanic tɛ jiiɛmɛ nɛ dhuy/dhän määth, nyan määth, ye moc ka tiɲ.

Ku na nhiaar raan dēt nē nhiëër wär nhiëër de mäthdu?



Nē kaam diit yīn thīn, yīn bī rōm piny wenē kōc juēc. Yīn lēu ba rōm piny wenē kōc nē thukulic, nē dhōl de kōc ye bēn baai, mēëthku ka kōc ye keek yōk tē ye kōc kenhiim kut thīn ka nē thocial mīdiya.

Nē kaam ye yīn rōm piny wenē kōc juēc, alēu rōt ba gəl ba raan dēt nhiaar nē nhiëër wär määth. Alēu ba nhiëërdu enōj een lō ke juak rōt ku bī nhiëër bēn ke dīt. Acīn kērac thīn. Kōc aa ye tō ke kek nōj tēk tēk cīt kān nē kem wāac yiic nē piirdenic.

Tē gəl yīn ba raan dēt nhiaar arēēt, ke yīn ye rōt yōk ke yīn nōj kājuēc ye keek tak nē yīpiū. Yīn lēu ba rōt yōk ke yī:

- mit piū
- cī piū miēt arēēt
- guōp riōōc (maany, yāār)
- diēer ku riāācē (ba riōōc)
- pārpār tō nē yīyic (diēer ku riōōc dīt) (ke kāk aa ciē kōm ye cōl pārpār. Ye kān e tē ye yīn rōt yōk ke yī lēthē tē tiŋ yīn raan nhiaar arēēt).

Yīn lēu ba rōt yōk ke yī mit piū arēēt nē kaam gəl ciēē de nhiëër rōt. Yīn lēu eya ba rōt yōk ke yī diēer ka riāācē bī kērilic rac tuōl enōj yīn. Kaam tueēj gəl yīn ciēē de nhiēer thiōkic alēu bī tō ke rilic. Ku tē ŋoot yīn ke yī kēn/ kēc ciēē de nhiëër gəl, apiath ba tāj yenē ye raanē tak nē yīn nē yēpiū nyic.

Ku na nhiaar raan thöŋ kenë yεεn (ye tik cīt yεεn/ye moc/ muɔny cīt yεεn)?

Na ye nya ku yīn nhiaar nhan dēt, yekënë acīn kērac thīn. Apiath eya na ye dhuk ku yīn nhiaar dhuŋ/dhōŋ dēt. Kɔc aa lēu bīk raan thöŋ (dhuk kenë dhuk/nya kenë nya) kenë yeen nhiaar (ŋuut nē rōth ku thōn nē rōth), ka nē kem wāac (ranthi/nya). Yekënë acīn kērac thīn. Acīn raan bī yāar (guɔp riɔɔc) nē yök yen rɔt yök nē yepiɔu ka nē kuat de nhiëer kɔr bī yen tō thīn. Guɔt de raan ca lɔc ba naŋ ciεεŋ de nhiëer thiökic kenë yīin e wētdu.

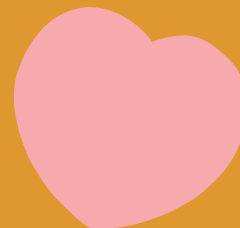
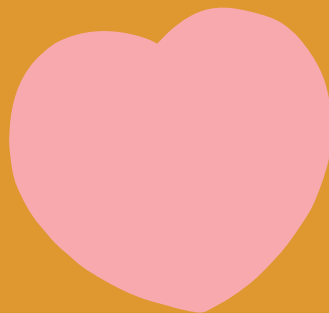


Nhiεer yεen eya?

Alëu bī tō ke rilic bī nyic menë ke raan dët anhiaar yīin nē dhöl wär määth. Nē aköl kök aye nhiaar ba thiëc yök yen rɔt yök thīn, ku aköl kök acīi bī looi. Yekënë acīn kërac thīn.

Alëu ba lëk ye raanë yök ye yīn rɔt yök nē yīpiū. Alëu ba thiëc yeñö ye tak ku ye yök yeen yīin yök nē yepiū. Alëu bī yīin cɔk riōc ka ba diεer ba nē tē ye yīn yīpiū yök thīn. Yekënë e kē ye tuōl. Na kuc dhöl bī yīn een lëk tē yīn yīpiū yök thīn, ke kã/käk aa ye kök ke kã lëu ba keek lueel.

- jam yεn jam enɔŋ yīin anhiaar arëēt
- anhiaar arëēt ba ya tō wōne yīin
- yīn nhiaar ecök



Yen anhiaar yεen! Yeñö bī bën nē kãn cök?

Anhiaar yīin ku anhiaar (ku yīn nhiaar een eya)! Yekënë e dhöl piath benë yeen gɔl thīn bī ciεeŋ de nhiëer cɔk cil bī dīt. Enɔŋ kɔc juëc kök, kē bī ye kãn biɔɔth e gök (kōör/thut)

Kōör/gök/thut e tē yenë kɔc kerou nhiaar rōth nē dhöl wär määth ye lɔ tai ayeer etök. Aa yekënë looi agokkë rōth nyic apiath ka bīk ya rëer etök. Kɔc aa lëu gök nē këm juëc ke lɔ tai ayeer etök ku gɔlkë ciεeŋ de nhiëer, ka yekkë ciεeŋ de nhiëer gɔl nē këm lik ke gök. Kɔc kök aa lëu bīk lɔ tai ayeer arak lik ke gök ku luelkë menë kek aa cīi bī bεer lɔ ayeer etök. Yekënë acīn kërac thīn.

Ba raan thiëc ba kɔc/gök wenë yeen alëu bī yīin cɔk yök rɔt ke yī diεer (nɔŋic riōc). Yekënë e kē ye tuōl. Na yök rɔt ke yī diεer/riōc, them ba thiëc bakkë lɔ tai ayeer wenë kɔc kök määth kenë week.

Döt menë ke tē thiëc yīn raan dët bakkë lɔ ayeer etök, alëu bī gam. Yeen eya alëu bī jai/kuec bī lɔ. Kɔc kerou aa bī dhiil gam bīk lɔ tai ayeer etök bīk lɔ gök.



Ku na nhiaar raan dët cii yeen nhiaar?

Në aköl kök të nhiëer yin raan dët, acii lëu bi kërdu/gök gam. Luël de yekënë e men ke nhiëerduön nhiëer yin een acii thön kenë dhöl ye yin yeen nhiaar thïn. Ye kãn alëu bi cök dhiaau piü. E kë ye rot looi.

Na cii raan dët yi nhiaar në dhöl nhiëer yin een thïn, yekënë acie nyuoth menë ke nön këreec tö kenë yiin. Ye raan tui/ti atö ke cie raan rön/thön kenë yiin.

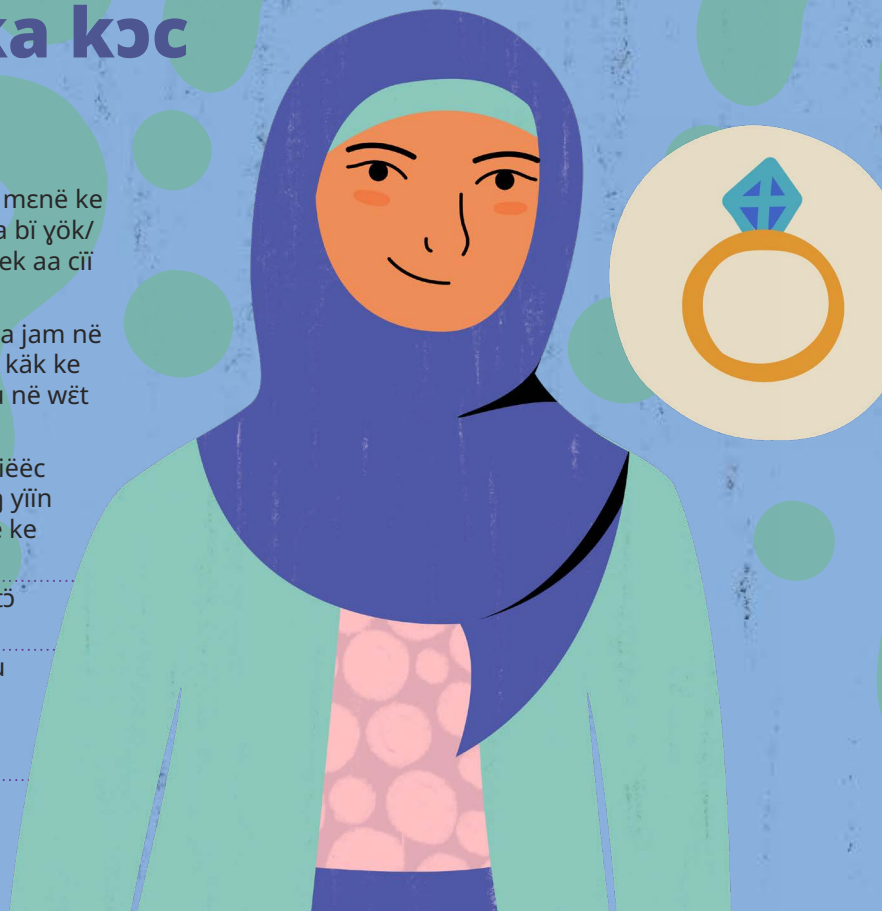
Na tö raan dët ke cii yiin ye tin në dhöl ye yiin een tiën thïn, ke yin bi të yen yepiü yök thïn dhiil theek. Luël de ye wët kãn e ba kë ye luël dhiil piñ të jei en/kuëc en. Ye kãn alëu bi luël ye acin lo tai ayeer në gök, bi rëer kenë yiin etök ka jam në telepuun.

Үен тӧ ке үен би гӧк ку лӧк мӧдхиӧтһcie ka кӧс ke paanda yadi?

Alӧu bi yic riel ba lӧk mӧdhiӧtһku ka кӧс ke paanduӧn menӧ ke yin tӧ ke yi bi гӧк гӧл. Yin lӧu ba dӧer menӧ ke keek aa bi гӧк/гӧтһ ka bi piӧtһ riӧӧk. Yin lӧu ba diӧer eya menӧ ke keek aa ciӧ yiӧn bi цӧк гӧк wenӧ raan dӧt. Yekӧnӧ e kӧ ye tuӧl.

Acӧn kӧrac tһin. na ye rӧt ke гӧк ke yi ciӧ guӧp lbyum ba jam nӧ wӧt de гӧк wenӧ mӧdhiӧtһku ka кӧс ke paanduӧn. Ke кӧк ke ye кӧк ba keek tak yiic tӧ bi yin jam wenӧ mӧdhiӧtһku nӧ wӧt de гӧк ku кӧк ke ciӧer de nһiӧr.

- Na kuc tӧ bi yin een гӧл tһin, ke yin lӧu ba keek tһiӧc menӧ ke ye run ciӧ nӧ yekkӧ tak ke yen piath enӧr yiӧn bi yin гӧк гӧл. Yekӧnӧ abi yiӧn yiӧk kӧ ba looi menӧ ke yekkӧ tak tӧ ke yi ci rӧt juiir ba гӧк.
- Lӧс kaam piath (rӧr). Apiath ba jam enӧr keek tӧ tӧ kek e кӧк mit kek piӧtһ.
- Alӧu ba гӧк tak ke wӧӧc kenӧ dhӧl ye mӧdhiӧtһku ka кӧс ke paanduӧn yeen tak. Kӧkuӧӧn ye keek nӧӧtһ ku lӧӧnken aa lӧu bikkӧ ciӧ tһӧn arӧet. Yekӧnӧ acӧn kӧrac tһin.





Në aköl kök ke yin
 cii lëu bi yiin puñl ba naŋ
 ciɛɛŋ de nhiëër agut na cək
 kɔɔr. Yekënë alëu bi tō ke relic.
 Na kɔɔr ba jam wenë raan dët
 nē tē ye yin yipiɔu yök thïn ku kã
 ke ciɛɛŋ de nhiëër ke yin lëu ba
 Kids Helpline (Laany de Kuɔɔny
 de Mith) tō 1800 55 1800 ɔɔkl
 (thɛɛ ke 24 /në nin ke
 7 yiic).

Ku na cii mēdhiēthciē yuɛɛn kɔɔr ba gök?

Aa nɔŋ kãjuēc yenē mēdhiēth mīthken ciē kɔɔr bikkē
 ya gök. Ke kāk aa lëu bi ya yii:

- acikkē ye tak menē ke menhden aci kaam bi yen gök
 ke kën guō bën
- acikkē ye tak menē ke raan kɔɔr aciē yenē raan rōŋ
 (bī piath) kenē yeen
- aa kɔɔr menhden bi tiit agut tē bi yen thiëək ago naŋ
 ciɛɛŋ de nhiëër
- kāk mac ciɛɛŋ de kuat ka kāk ke yiēth ye keek door/
 theek ku kāk ke gām

Ke kāk aa ye kök nyooth kuɔɔny na ciē mēdhiēthku
 yiin kɔɔr ba ya gök:

- jam wenē mēdhiēthku yeŋō ye kek yiin ciē kɔɔr ba ya gök
- them ba nyic (deetic) yeŋō ye kek yiin ciē kɔɔr ba ya gök
- jam wenē keek yeŋō yen piath enɔŋ yiin ba ya gök

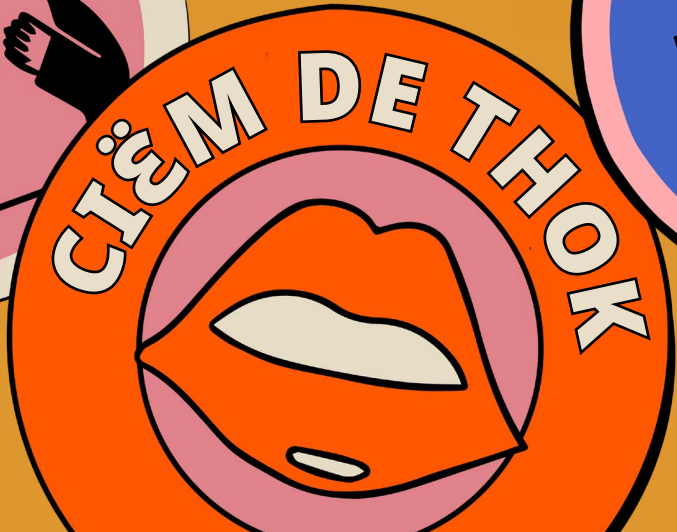
Acin kërác thïn eya ba ciē ye gök wenē raan dët! Alëu
 ba lɔc ba ciē nɔŋ ciɛɛŋ de nhiëër kaba tiit agut tē bi yin
 thiëək ku yekënë acin kërác thïn.

Jamku në wët de gäm
(bī kē cī thiēc gam
bī looi)

PAACIC



THAP (JAK) GUÖP



CIEM DE THOK



NİN DE
TÖC

Bī raan gam e tē cī raan tōk raan dēt puōl bī naŋ kē bī looi, cīt tōc de nīn. Luēl de yekēnē yīn kōcŋ gām bī lueel nē:

- ciēm de thok
- paacic
- jāk de yān ke dhiēth ke māthdu/thar (yān ke dhiēth), thin ka amook
- ciēm ku thuēn (bī thuat) de yān ke dhiēth, nīn de mur ka nīn de amook

Kōc kedhia nē nyindhia aa kōcŋ bī gam bī nīn de tōc looi. Yīn lēu ba thiēc bī yīn gam ke luel:

- ye rōt yōk ke yī dik?
- kōcŋ ba yekēnē looi?
- kōcŋ ba yekēnē puōl?

Gām acī tekic arak rou:

- gām cī lueel nē wēl
- gām cīnic wēl (nē akōl kōk aye cōl kē ye tīŋ raan guōp ke nyooth bī looi- jam de guōp)

Raanduōōn de ciēŋ de nhiēēr alēu bī gam nē dhōl:

- alueel ye ‘yēē’
- alueel ‘yekēnē apiath’
- e yīn miēēt rōt ba thiōk wenē yeen
- anyooth nē yenhom ke lueel ye ‘yēē’

Raanduōōn de ciēŋ de nhiēēr alēu bī jai/kuec:

- alueel ‘acīe yeen’
- alueel ‘akaar bī kōōc/puōl’
- alueel ye ‘aca nyc ecōk’
- acīn kē ye lueel tē thiēc yīn een bī gam
- e yīn piēk wei/thany wei
- e rōt wel ka bī tē peei yoi ku cīe yīn ye yoi
- e cinke mat nē yeguōp aril
- e rēēr ke lōduk- acī yeguōp pāl piny

Apiath bī gām cī lueel ku gām kēnē lueel bī keek lēk raan. Yekēnē abi yīn kuōny ba nyc na pāātnadu mit piōu ka cīi piōu mit. Na tō raanduōōn de ciēŋ de nhiēēr ke kēn rōt juiir nē kē bī looi ka cī yenhom waar. Acīi lēu ba pāātnadu bī cōk riāāk piōu tē tō yen ke cīi kōcŋ bī ciēŋ de nīn bī looi ka na cī yenhom waar.

Yīn lēu ba wēl kōk ke lēk jam nē gām (bī kōc nhiaar rōth tōc de nīn looi) etēn:
www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health

Yen ye kööl tueenɟ bi yin töc de nin looi?



Ba rëer wenë raanduöñ de ciεɟ de nhiëer alëu bi tö ke ye këpiath ye raan cɔk mit piöu ku ye kë de thuëc/pol ye raan gäät nyin. Nin de töc eya alëu bi ya töñ de ke käkë. Nin de töc e biäk ci cäk piir ku ciεɟ de nhiëer!

Ba nin de töc kan/kɔɟ looi në piirdu yic alëu bi yiin cɔk yök käjuëc në yipiöu. Yin lëu ba rɔt yök ke yi:


- mit piöu
- diεer ku riääcë (ba riöcc)
- kuc ecök kë loi rɔt
- mit piöu arëet

E kë tö në piiric bi raan yepiöu yök në dhöl cit yekënë! Yin lëu ba jam wenë päätnadu (mäthduöñ nhiaar) dhöl ye yin rɔt yök thïn. Alëu ba tak menë ku yin tö ke yin ci rɔt juuir ba nin de töc looi, ku yin lëu eya ba lueel menë ke yin ɲot ke yi këñ rɔt juuir. Acin kërac thïn ba yinhom waar na ye tak menë ke yi ci rɔt juuir ku cii nyic ecök në kaam dët bi bën.

Aa nɔɟ käjuëc ba keek tak yiic ke yi ɲot ke yi këñ nin de töc kan/kɔɟ looi në piirduic. Yin lëu ba gäi në dhöl bi yin een nyic tö ke yi ci rɔt juuir ba nin de töc looi. Käk kök yeen nyuɔɔth menë ke lëu ba tö ke yi ci rɔt juuir ba nin de töc looi aa ye yii:

- yin nhiaar ba nin wenë päätnadu (raanduöñ mäth nhiaar)
- yin cii rɔt yök ke yin thelë thïn ba nin wenë raanduöñ nhiaar
- ninde töc bi yin nin wenë raan dët yen e kë kɔɔr ba looi
- yin nhiaar jam ye guöp cɔk yum wenë raan nhiaar bakkë nin në nin de töc cii lëu bi meth yök (bi liac) ka bi tuaany yök thïn
- yin lo guöp yum ba nin de töc looi tē ci yin käkuöñ ke piirdu, ciεɟ de kuat ku käk ke duöör, ciεɟ ku yiëth ye keek theek tak yiic (menë ke kë loi kän apiath ka cii piath)

Yin lëu ba wël kök jam në nin cinic liëc ka tuaany bi yök etën:
www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health

An illustration of a man and a woman. The man on the left is wearing a blue cap, a blue t-shirt with white stripes on the sleeves, and orange pants. He has a black fanny pack slung across his chest. The woman on the right has black hair styled in a bun, is wearing a yellow and orange striped t-shirt, and a white skirt with a blue fanny pack. In the center, there is a large orange circle containing text and a list.

Nin piath cinic kërac bi
tuöl thïn e të:

- yïin ku raan nhiaar gam
- bakkê kondom ceŋ nê gël:
 - tueny tueny/bëec ye bën nê
kaam de nin ye cɔl (STIs)
 - liëny cïi kɔɔr/wic

Ṭṱṅ nē kṱc ṱṱ nē cīeṅṅ de nḥīeṅ



Kēēk ku teer aa ye ṱṱl nē cīeṅṅ ebēn. Yekēnē e ṱṱl nē pīiric. Acīn kērac ṱḥn enṱṅ yīin ku pāātnadu bakkē teer nē kā ṱṱ ṱḥn. Ṭṱṅ ye raan ebēn tak acīe ṱḥṅ. Agut cī kṱc nḥīaar rōth ciēṅ etōk aa cīi wēt tōk ye gam nē nyindhia/ akōlakōl, yekēnē e ṱṱl ku apiath bī kṱc teer and kēm kōk yīic nē akōl kōk yīic.

Na ṱeṅrē wenē pāātndu ka nṱṅ wēt de teer nē kaamdu wenē yeen, ke kāk aa ye kāk lēu ba keek looi:

- jam nē wēt de teer tē cī wek wedhia pīṱḥ līeṅ
- jam wenē pāātnadu ke wek rēēr etōk- ṅoi wenyīn. Duṅnē wēl tooc (ṱḥn) nē thocial mīdīya ka bakkē teer
- ye kē dhal week takic nē dhōl yenē pāātnadu yeen ṱīēṅ ṱḥn
- jamkē nē kē dhal week ku bakkē mat yīin ku pāātnadu bī week cṱk mit pīṱḥ wedhia

Apiath ba nyicṅṅ mēnē ke ye nen ṱṱṅ de ṱḥōr acī bēn ke rac. Yīn lēu ba wēl kōk ke lēk nyooth kā cīeṅṅ cīi piath etēn:

www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us

Dijitol durama (këëk ye kɔc määh looi në thocial mīdiya)



Yëë, dijitol durama (keek ye kɔc määh looi në thocial mīdiya) acī piny nom dɔm!

Dijitol durama e yeen teer ye tuɔl ɔnlaany ka në dhöl de wël ye keek tuɔɔc/than në thocial mīdiya. Në aköl kɔk dijitol durama alëu bi tɔŋ yenë kɔc kegup jak thin bëi. Yekënë alëu bi tuɔl në kaamdu wenë päätnadu, mëëthku agut ci kɔc ke paanduñ.

Yin lëu ba kɔk ke kuet ke dijitol durama nyic/ŋic:

- raan waar rɔt bi bën ke cīn raan de ciɛŋ nhiɛer ku bi 'tò yetòk' të cī yen këëk/tɔŋ looi kenë päätnade
- raan ye wët rɛɛc riäk raan dët rīn në wët de thocial mīdiya yic

Ke kāk aa ye ka nyooth dhöl yenë dijitol duram luɔɔi thīn:

- duɔnë/duk dhuk nom
- lōŋ (kääcë) të thocial mīdiya në kaam
- jam wenë yeen tédun we pëi/wek pëc. Kɔc aa lëu bikkë kãŋ lueel në thocial mīdiya kã/kāk cī lëu bi keek lueel në piirdenic
- thiéc kuɔɔny na tō dijitol durama ke riäk piirdu/yumduñ de guɔp. Yekënë alëu bi looi në dhöl bi yin jam enɔŋ raan ye mëdhiëth ka raan ye gam piū. Yin lëu eya ba Laany de Kuɔɔny de Mīth (Kids Helpline) tō 1800 55 1800 ku jam wenë raan në të ye yin rɔt yök thīn në yipiū.

Kä/Käk ke Puök

Puök në cïeη de nhiëër, ka guööt de puök, e thök de cïeη në kem ke koc e ke nhiaar röth. Cïeη alëu bï thök në kajuëc ye tuöl. Në aköl kök kån acïi bï cath apiath ku acïe awäny/awuöny de raan tök. Në aköl kök, koc aa ye awäc looi ku luijë raan dët kërac. Në aköl kök koc aa lëu bïk beer röth dhuök të cï kek koc puök. Në aköl kök, ke yekënë acïe koc tuöl. Puök e kë ye tuöl ku acïe kë lëu bï raan guöp riöcc/yäär në yeen.

Puök alëu bï yic riel në guööt de kë ye tuöl. Të yenë puök luocï thïn alëu bï yic riel. Na ye röt yök ke yï cï tiaam ku dhiau piöu, e kë ye tuöl, acïn kërac thïn. Koc juëc aa ye röth yök e kek yïnya të cï puök tuöl.

Ke kä/käk aa ye kä/käk tō tueη ba keek muk në yïnhom në kaam de puök (puök yïn wenë raan nhiaar):

- acïn kërac enöη yïin. Yekënë e cïe cïeη de nhiëër e piath (bï röη/piath kenë yïin).
- anuän bï raan cïe tō në cïeη de nhiëëric e taitai në lon bï raan tō në cïeη de nhiëër racic.
- apiath ku ke kë ye tuöl në piiric by röt yök ke yïn cï riöcc piöu, ba yök/göth ka ba jälde/liude në piirdu yic maan. Acïn kërac thïn eya ba yipiöu yök në ye dhöl cït kån na ye yïn yen tem kaamdun köu
- kä ye keek tak kä/käk aa cïi tō agut athëer. Gäme röt kaam bï yïn ke riääk de cïeη coc jïel në kä ye keek tak yïc.

Na tō ke yïn tem cïeηdu wenë raan dët köu:

- gam kakuöön ye keek tak ku duönë röt dhom/meth
- jam wenë päätnadu ke wek tō tëtök ke wek yoi wenyïn. Duökkë puök në dhöl yenë wël tuocöc në thocial midïya, të tō yïn ke piath ba yekënë looi.
- pätkë wenhiim (bak naη kaam në kemkun) në kaam bï wek wenhiim määär në kërilic e cï tuöl

Na ye rɔt yök ke yī cī tiaam arëët ka ye yök ke pīir
në kaam de puök arilic në guöm, apiath ba jam enɔŋ
raan dët në yeen. Yeen alëu bī ya mǎth ye yīn wëtde
piŋ ku thek, raan tōŋ de kɔc ke paanduŋn ka ye raan
de jiëem/kanthela.



Hei, I kaar/awiëc bī naŋ kē bī
wo/ɣok jam thīn wɔnë yīin,
lëu rɔt bukku jam miäk/nhiäk
të cenë piöoc thök?



Ÿëë, në yic

Na kɔɔr ba jam wenë raan de jiëem (kanthela) në
yök ye yīn rɔt yök thīn, ke yī jam wenë:

- Kids Helpline (Laany de Kuɔɔny de Mīth) tō
1800 55 1800 (thëe ke 24 /nīn ke 7 yiic)
- eheadspace tō 1800 650 890 ka
www.eheadspace.org.au
- Reachout tō www.reachout.com

Wël kök ke lëk

Na kour ba wël kök ke lëk jam në pial e guöp në biäk de töc de nïn ku ciëe de nhiëer yök ke yïn lëu ba:

- nem Know Your Health (Nyc Pial e Guöpdu) webthait tö www.fpnsw.org.au/know-your-health
- nem www.bodytalk.org.au
- nem www.headspace.org.au
- cɔl Family Planning Australia Talkline tö 1300 658 886 (Kööl de Tök agut cï Kööl de Dhiëc, 8:00 miäkdur-8:00 thëei)

Jam enoŋ raan dët në thoŋdu (Thoŋ de Jiëëŋ/Thuoŋjäŋ), cɔl Ajuisëe de Wël cï keek Göt ku Wëër de Thok (TIS) tö 131 450. Thiëc bï yïin rek (bëi etök bakkë jam) wenë Family Planning Australia.