

Ba döm tuany kantha tekic

Kantha alëu bi yin jöör

Aye koc kök tak lon adi kantha ë kënë rot luöi koc kök peei. Apieth ku ba deetic lon adi kantha alëu bi yin döm

Cin wäär tök ë diäkic koc thou Yothtralie alëu bi ke gël.

Ba tëduöön pür yin thün waaric alëu bi yin kuony bi kantha ku bi yin ci döm. Athör yith kënë aye yin nyuöth të yen ë luöi thün.

Të bün rot gël thün ku bi kantha yin cuök döm

- Cöl rot ye la tün guöp pan akim ë tueny cöl kantha
- Tün kuat kënë yam ci rot waar
- Duk rot cok acuai arëët ago tö në pial guöp
- Duk määu dek arëët
- Ye cam miëth pial guöp bëi
- Ba guöp pial apieth
- Du rëer akölic apeidit
- Päl math tap

Ye rot cöl ye them guöp tuany cöl Kantha

Kuat tueny-tueny kantha, bi tuany lac yök ë yen ya töök pieth bi rot looi.

Them Tuany alëu bi tuany kantha lac yök.

Ayuku lueel ku wö ye koc weei lon:

- Röör ku diäär de run kathiër-dhïc le tuen aa ciethken ku rim them kööth ë run karou yiic ku bi **kantha juny yic** them.

- Diäär noj run kathiër-dhïc agut thiër-detem ku dhoñuan ade mammogram (athëm thiën) ë **kantha thin** ë run karou thook akölköl.
- Diäär noj run kathiäär ku bët agut thiër-dhorou ade athëm Pap ë run karou thook akölköl ë rin bi kuat kë ci rot waar lëu bi **tuany kantha Adhiëth** bëi yök.

Acin kënë röör kuony ku bi **kantha nhiaan** yök. Röör wën dak piöth alon nhiën ken alëu bik jam akiim ken alon athëm tö tënë keek. Nem thiolnyin pial guöp nhiaan prostatehealth.org.au të wic yin wël juéc.

Tün kuat kë ci rot waar thün ya köl

Apieth ku ba ñic alondu yejö pieth tënë yün. Lo tënë akiëmdu na yin adak piöu kuat kë ci rot waar yin guöp wulë dak piöu.

Yöp kënë:

- Kë cit abeñ wulë but cie dem
- Yööl wulë yath cie jäl
- Guëek ci deetic
- Aneet wulë këtö dëldu köu guöp waar wulë kinde
- Wëric la roordu yic wulë riem ë tö ciëthic.

Kek kakë të to kek acie nyuöth lon de yin guöp tuany kantha, ku yen aya apieth ba la tënë akim ku bi la tün. Koc wën tö tuany kënë anindenic alëu bik jam kek akimden ë rin bi tuany kënë rot luöi kek.

Tuóm

Cimen cín la ku bi tuany kantha adhiëeth la tiñ, nyiir ku diäär alëu bi kantha adhiëeth gël ë bik ke toom wäl tuany kantha adhiëeth.

Nem thiölnyin kënë cervicalcancervaccine.org.au ku ba wël juëc yök.

Duk rot cök cuai arët

Akutnhom Koc tuany Kantha acik yök cök ku yökki lon na ye athëm anjundu bucot ku le tueñ tënë röör ku ye thiër-bët ku dhic tënë diäär, ke kaam bin kuat tuany kantha yök ka bi tö nhial arët. Kek anöñ tuany cit yi tuany juny, tuany thin ku kantha aliëëk.

Ba cuaidu njiec muk ee biäkde thöönje kë ye cam, ku ye thuëc yindë ye looi.

Käk kuöony

- Tek miëthic ku dëk käwën deic miök ku thukär.
- Tekic, wulë mäl käwën ye dek deic-thukärdit arët müith tiim ye dek ku määu/miaau.
- Tënë kocdit, kuany käwën-cin yiic miök wulë tek-ciek wënde yiic miök ku kuat käwënde yic ca.
- Ye cam kuat nyin ke tiim.
- Ye cuet riñ cín yic miök.
- Du adunđu thiöñje miëth.

Thöön määu/miaau

Cök alon ye yin dek muön kor ka lëu bi yin col alac tuany kantha thok, aröl, aliñic, aliëëk, cuëny, thin, ku tuany ciëen dom. Dëk määu/miaau aci tuöm kek tueny-tuany kantha juëc cit tim kadhic röt loi Yothralie ë ruön thok ëbën. Kënë amet thin agut tueny thiën ya tök dhic yic.

Ku ba döm kanthadu tekic, tek dëk määu/miaau du yic. Ba njiec rëer ëtök, mäl kek kadhie. Na ca kuany ba ya dek määu/miaau, ka ye ku lueel:

- Du akadhöth karou le tueñ ye dek aköl tök
- Ye aköl tök lir nhom wulë nin karou cín määu/miaau-dek ë nin kadhrou yiic.

Dek akadhëny töñ määu acit:

- Buot karou ku thiër bët ku dhic määu/miaau (kuban töñ määu/miaau beer)
- Buot tök määu/miaau (kuban thin kor määu/miaau)
- Thiër-diäk muön col ithpirit (athëm tök ë ithpirit).

Määu/miaau aci yin gël ku bi tueny kantha yi cö dom. Na ca kuany ku ba dek, dek kek ka thöön.

Käk kuöony

- Ye dek määu/miaau aköl piethden kä loi.
- Ye piu dek ë nyin määu/miaau yic.
- Ye käkuöon ye dek liäp kek piu. Cimen, them määu/miaau kek alemun, miön yer kek piu de yic wal pieth, wulë muön ithpirit ku käwën ye dek ci yic-cuaidit.
- Kuany muön-ci kec arët.

Ba njiec acam müith pieth

Ba guöp pial, ba miëth ya thöön ë yi gäm riel pieth ku kony yin ba cuök cuai arëtdit. Yen ërot alëu bi tuany kantha tekic.

Müith tiim ku lim ade yiic miök kor ku cuaidit. Kek ade yiic wal kith yiic guöp col aril. Kënë ke col apieth kuat müith ye cam akölköl.

Ba ya cuet riñ malual (cimendeen, riñ ci thaal), e yi col adom tuany kantha ciëen adit nyin.

Käk kuöony

- Ye cam arak dhic kuat lim/wal ku müith tim karou aköl tök. Kek käkë acit thiäñ ciendu.
- Kuat yeic ci loi rap ku anyuol/abet.

- Ye riñ nyin malual cuet arak diäk agut arak nuan ë nin kadhrou yiic.cääm tök alëu bi la ciendu yic.
- Thöñ wulë mäl cuët thothooc, përanpät, thalami, riñ kadhuruk ku yëm.
- Lööm në thiölnyin käk koc Biöoth Apath alonj ñiëc Cääm Müth ci Looi. Yen ë të pek awai turuk thin nyooth, miök ku thukär tö kuat müth yic ca yoooc. Loi ku bi yin col ë müth pieth kuany.

Ba guöp riel apieth

Ba ya thuëc akölköl ee kantha ciëen dhuök piny ku kantha thin. Yen alëu bi yin kuony ku ba guöp pial.

Ayuku lueel:

- Ye cath ë thaa tökic amääth (cimen, ba la cath kueeric, ba kuanj –amääth , wulë lo kuëeth ajala) *WULË*
- Dagiga thiër-diäk ka yi yiëek rot (cimen pol kura, pol ithkuöc, kura abuai, pol kac ku kat ajala) të du thöj ke nin thook ëbën.

Käk kuony

- Ba ya luui akölköl të lëu yen rot tënë yin.
- Ye cath ku päl gër Arabia të le yin yoooc thuuk.
- Cath yi cök të le yin wic cam aköl cielic.
- Cath wulë geer ajala tëduöön luoi.
- Ye yith nhial akääth yiic ku päl kac lip wulë kënë koc jat nhial.
- Loi këwën nhiar wulë loi të lëu yen rot kek mäthdu, cimen tennith, kuanj, wulë diër.
- Na ye luui lon ye koc rëer piiny, ke yi ye löñ ku cath akölköl. Cath të cit të ba lëuaköl thok ëbën.

- Loi cäth ke këpieeth ca yääl piny, ku acie këwën man.

ÑicAköl apieth (Be SunSmart)

Loi ba rëer akölic thöñ ë rin yen kantha dël bëi tënë yin, të yök bitamin D yi guöp. Biktorie tënë, jock Lal (pen thoñuan) agut Aduñ (pen nuan), aköldit la koc guöp arak diäk (alturabilet) ku atö nhial të cit të wic yen guöpdu yic. Ba rot gël aköl awic. Tënë koc juëc Biktorie, ba rëer ayeer dagiga lik thaa thiäar niäkuur cök kuthök thaa diäk thëei akölköl adit ku bi yin kuony bitamin D wic.

Ku ba rot gël aköl:

- Cieñ alöth wën bi kony aköl.
- Löm wal koc kony-aköl pü-gël ë dagiga kathiër-rou yic (SPF30+) kaam kënë yin guo la bic, ku ye tac thin ë thee karou thookëbën.
- Cieñ tägiei yi nom ku ban yin kony, nom, yeth ku yith.
- Wic atiëp.
- Cieñ madharaa nyinaköl-ku loi bik ya kä ci gam Yothtralie ëtën.

Jock Alethboor (pen Dhic) agut Bilthii (pen Bët), koc kith awic thëë karou agut thëë kadiäk ke rëer akölic, aye ki looi ë nin kadhrou thook ëbën, ë rin bitamin D. Kek ëbën, yin aci wic ku ba rot gël aköl na cie lon cin rëer thin kaam bär yic, aköl wiirdit (cinow) wulë ci aköl tuöc arëtdit abi la arak diäk (Uturabilet) ku atö nhial arët. Koc wën ci ke cak ka dëlden acol awicki arak diäk agut arak detem akölic ku bi ja la ke guöp.

Käk kuony

- Yöp tënë ÑicAköl ye koc lëk thin ë ræelc (Ulturabilet) ë thiölnyin kënë yic sunsmart.com.au, wulë apäm wedha (të yin piny thin yaköl) ë alonj wël ci ke göt aköl (Niöthic).
- Ye dëldu tinj ë pëi kadiäk yic lon cien rot waar.

- Tĭŋ akĭmdu na de tētōök cie dem, aneet/pieer cĭ guo bĕn bei yĭ guōp abec wulĕ cĭ jōok ba ya kuēer wulĕ kĕwĕn cĭ rot waar , arilic, guōpde wulĕ kĭnde.
- Kōc kōk apiēl guōp cōk alōon yen akōl thiin kor (Bitamin D). Kek aa kōc cĭ dēden cak ka col, kōc wĕn cĭ akōl lac yōk wulĕ acin akōl yeki yōk ku mĭth thuēr. Jam kek akĭmdu na ye piōu dak alōŋ Bitamin D duōōn tō yĭ guōp.
- Lō ba wĕl la nyaai abac cĭ looi alōŋ ŊicAkōl. Kĕnĕ ě yĭ nyuōth akōl tuuc tō tĕduōōn rĕēr yĭn thĭn ulturabileŋ), cĭmen- ě nĭnkĕ wĕl wĭc keek alōŋ tĕ yĭn piny thĭn, lĕk alōŋ bitamin D ku tĕnĕ ye akōl la kōc guōp yuōpic thĭn.

Nem thiōnyin kĕnĕ sunsmart.com.au tĕ wĭc yĭn wĕl juēc.

Pāl mĕth tap

Tĕ bĭn math len puōl thĭn, ě yen ya tĕk tueny kanthadu yic. Yen acie gāāu.

Tōk ě dhic yic thuōu ě tueny kantha ě ya mĕth.

Thon tim thiāār kōc Yōthtralie ě ya tueny thōŋ kek kantha mĕth ruōn thok ěbĕn.

Mĕth ě kantha yĭ gōyōk, thok, wum, aku-ŋuaar, rōl, agoot, toŋ-dhiēth, ciēēn, tĕnĕ lec, alĕēc, cuēny, rok, aliēēk, keth, liep, muric, nyiei-yiei yuōom (tueny kantha cōl likimeŋ) ku yāc.

Na cōk alōn cĭn math, ba tol kōc kōk wĕn math yĭ lōōm abĭ cōl ayōk tueny kantha dĭt nyin. Du tap cĭ raandĕt- kōŋ maath ye lōōm.

Yān wĕn tō Biktorie ye kōc dek ku cām kōc thĭn (bĕr) ku kalab ěmen acĭ-kōc ye math thĭn, ku yōōt thook ě kōc cam thĭn ku yān loiloi yĭic ěbĕn.

Kāk kuōny

- Cōl telepun bĭn muōl mĕth tap (Quitline) ě nĭmra kĕnĕ yic 13 78 48 (tōk, diāk, dhorou, bĕt, ŋuan, bĕt). Raan

kōc jāām nhĭm abĭ kuōny wĕl lĕk yĭn ku tuc yĭn athōōr cĭ mat yĭic alōŋ muōl mĕth tap.

- Nem thiōnyin muōl mĕth tap kĕnĕ quit.org.au ě rin wĕl bĭ ke lĕk yĭn ku wĕl muōl mĕth tap. Yin alĕu ěrot ku ba raan kōc piāāc ě muōl mĕth tap looi ku bĭ ya kuōny (Quit Coach). Kĕnĕ aye looi intĕnet nyin (kōmpĭōta nyin) ě rin wĕl bĭ kuōny kuat kĕ jōr/nuan yĭn.
- Kōc rōt cōl apiōōcĕ ku dekkĭ wal muōl mĕth tap ade kueer pieth arĕtdĭt ku bĭk muōl mĕth.
- Them ba ya lueel ‘yĭn aca leec, ku yĕn acie math tap’ ě rin tĕden raan cĭ gām tap ba math.
- Tak tĕnĕ yĭn ěrot ba ya raan-cie math.

Multilingual Cancer Information Line

Ku ba jam kek mathaat akĭm (Nĕēth) ke raan kōc waar thook atō alōŋ thōŋduōōn ca gam, biōth cōkkĕ yĭic:

1. Cōl kōc wĕl waar yĭic ku wĕl teet yĭic cĭ looi (Translating and Interpreting Service) ě telepun kĕnĕ yic 13 14 50 (tōk, diāk, tōk, ŋuan, dhĭc, gueu), akōl Tōk Lāātĭc agut akōl Dhĭc Lāātĭc, thaa dhoŋuan nhiākduur agut thaa dhĭc thĕēi.
2. Luel thōŋduōōn wĭc anĭn.
3. Tit abĕr kōu ku ba raan kōc waar thook yōk (kĕnĕ alĕu bĭ dagĭga kadiāk nyaai).
4. Thiēc raan kōc waar thook ku bĭ telepun Kōc Akutnhom Kantha Kuōny yuōpic (Cancer Council Helpline) ě nĭmra kĕnĕ yic 13 11 20 (tōk, diāk, tōk, tōk, rou, gueu).
5. Yĭn abĭ tuōōm thok kek raan kōc waar thook ku mathaat akĭm (Nĕēth) lui tĕnĕ kantha).

Nem www.cancervic.org.au/multilingual alōŋ wĕl juēc ě rin kantha ě kuat thokduōōn wĭc, wulĕ athōr kĕnĕ cĭ wĕl yith gōt/gōōr thĭn ě thok-thok kōkkĕ yĭic.

Ē beric wāān: Yōrbĕklāi (pen Thiāār ku tōk), Ruōn tiim karou ku thiāār ku tōk