

# BA YA JAM WENNĒ MĪTHKU NĒ YE THΞΞ CENNĒ CORONAVIRUS (COVID-19) KE TUŌL

Ë buŋ de nyuuth kënnë abī yīn ya nyuŏŏth ago ya jam wennë menhdu në kë de coronavirus (COVID-19). Ku jol ya wël juëc kōk bīn ke ya rëer ke yī piol guōp ku wël ke jiëëm nōŋ yīic nŏŏth, kākë aye Ƴān ye kuōny gam.

## Duōnnë riōōc ba kë de coronavirus (COVID-19) ya jaamic.

- Mīth juëc abī tō ëke cī tuany de virus kënnë piŋ ku kōc ëke dhiëeth keek ku kōc ye nyīn tīit në keek aacīi jam bī ya pol në ye tuany kënnë.
- Na cukku ye jam në kee kākë, ke ka bī mīth ya cōk riōōc arëët. Akōor ba menhdu ya kony ago rot ya yōk ke cī lëk në kë ye yīn en guiër wël logok ye keek yōk ënōŋ kōc nyicke piōōth. Ëkënnë ee kōc gām nŏth awār kā ye keek piŋ ënōŋ kōc ke määth ku Ƴān yennëke yōk në aliiric (social media).

## Loi yic bī piath kënnë meth

- Tak yīnhom në run ke menhdu. Lëkkë wët në thoŋ bī ya piŋ ku bī ya deetic apieth.
- Acīn kërac tē kēn yīn wël kedhie ya dhuknhīim apieth; ba ya thiōk wenë meth yennëke kë ye kōor.
- Them në piōndu ëbēn ba wël ya dhuknhīim në yith ku ye yī rōl cōk piŋ apieth. Duōnnë wël kedhie rōm wennë yen në door tōk, në kë lëu bīnnë yekënnë yen ya riäācic.
- Akōor bī ya kăpieth kee ye keek lueel tē jiëem yīn wennë menhdu.
- Duōnnë ye jam në wël lëu bīkkë menhdu ya riäācic.

## Cō rot cōk nyuuthë në menhdu

- Ye menhdu dac cōol bī yīn ya guiër wël lëu bī tō ëke cī keek piŋ në ye tuany kënnë de COVID-19, ku tē yen en yōk thīn.
- Gāmë thaa bī yen ber ya naŋ thiëc. ku tääuë yīnhom piny ago wël ya dhuknhīim ku ye lo thīn wennë menhdu.
- Mīth kōk aa bī ya riōōc arëët në kă kōk awār kă ke gupken. Cōk keek cō ye thiäāk kënnë kōc ke paanduōn ku māthke në theë juëc arëët tē ben rot lëu në kă ke teknologī cī men de [Facetime](#).

## Ye jam në kă nōŋiic nŏth

- Akōor ba nyin ya tīit arëët në thoŋ ye yīn jam, tēnōŋ mīthku ku kōc kōk. Them ba ya nyic ke mīth alë bīkkë ya piŋ në jam de kōc nųān awār theë cī tēëk.
- Duōnnë riōōc de mīthku ye moony. Alëu bī ya deetic men lëu bī keek ya diëer në kë kēn keek ëkākë kan ya yōk në theë cī tēëk yīic.
- Lëkkë menhdu men luuië akīim ku kōc cī keek piōōc ke guiŋë kăŋ në pinyhom ëbēn në yekënnë yic. Aa guik wël bīnnë ke tuany de COVID-19 ya gël ago rot cië tek piny ku bī wō ya guiir kă ke pial ë guōp.

## Tiëttë nyin në kë ye looi bī yin guōp pial

- Gāmë keek riəl bī keek kā loi rōth ya tiam. Piöcë keek në piath yennë rëer ke kɔc nɔŋ kaam mecic, wëk de kɔc cin ku tēn binnë kākë ya looi apieth. Ye keek dac cɔk nyic yithken bī keek rōth ya tiit tēnnë kɔc kɔk ye ʒɔɔl ku yekkë tīim.
- Na ye mənhdū kɔc kɔk tīŋ ëkë cī ke wum kum në **masks**, ke ka kɔɔr ba ya guir keek wu kee kɔc cikke wuum kum kākë aa tiët nyin në rōth ku kee kā yennë kɔc ku wum kum në ye thaa kënnë acie kā ke kɔc kedhie.
- Cɔ keek ya dac cōöt në 000 tē ye keek rōth yök ëke cīi gup piol wennë nɔŋ raan de paanden yekkë yök ke cīi guōp piol.

## Doot ke yī kuany kakuōn theer cök

- Nin cī keek juir nɔŋ thee yennëke cam ku thee yennëke tōc aye biäk pieth arëet yennëke mīth cɔk mit piōōth ku yekkë tō ëke piol gup.
- Tē lëu en rot, ke akɔɔr ba ya naŋ thee ye keek kuanycök në nyindhie. Them ba waragen cī yin thee tek ya gōōr ku rɔm wennë kɔc ke paanduōn. Tāāuë në **fridge** kōu ago raan ëbën ya dac tīŋ.
- Them ba kā kɔk cīi mən de thee binnëke ya tō biyic, thee ke pol, thee binnëke ya lääu në teknologī, thee ke tāk ku thee ke piöc ya mat thīn ëyadēŋ.
- Apieth ba rot cɔk ye lääu në këriëcic ëbën ku ye kā kɔɔr keek dac dhuknhīim ku tīŋ tēn tōnnë mənhdū në yenhom.

## Doot ke yī ye jam

- Thiëc kā nyic mənhdū keek wennë kā ye en ke diëer. Apieth ba keek ya guik ku ba keek ya deetic mən yennë wël cī keek piŋ cië ye yith.
- Thiëc në thiëc gāk cīn duŋēnhom de yic ku lueth në kā cī keek thiëcic.
- Na cī mənhdū yin thiëc ku yin kuc wët bīn en dhuk nhom, ke luel wulë. Deet thual ago wët bī week en ya dhuknhom dac tak.
- Na kēn mīthku piōōth dac miët në yekënnë wennë cīn thiëc gāk ye kë looi, ke lööm ke yee kë piolic.
- Cɔk nyickë mən ŋoot wɔ ke wɔ bī ya piŋ apieth ku yukku jam wodhie.

## Jam thiōkic kënnë kɔc ye nyin tūt

- Apieth arëet ba mīth cië ye waan tē lëu bī keek nhīim ya dac liäap tē cennë jam thök.
- Tē thöl yin jamdu, ke them ba deet mən nɔŋ en kā cī keek nyuōōth, kā ëye jat piōu wei. Ëkënnë alëu bī ya gëēr de röl tē jīem en, në wëëidenic, ka tē yen ye guōp luōci thīn.

## Kä bīn ke nyin ya tūt tēnɔŋ mīth

Ee ya kë piolic arëet ënɔŋ mīth kor ku rīnythii bikkë kā ke tāk (dhurru) ya nyuōōth. Kä cīi mən de:

- Riōōc ku jɔtë piōu wei.
- riäak de piōu, ŋëēny, ku riëer de nhom
- Dhiën de piōu
- Ba kãŋ ya jäi

## Them ba rət ya tiit yitök

- Na ca ye deet men nɔŋ en kǎ cǐ yǐ jat piəu wei, ke yǐ lööm theɛ lik ago yǐ guöp kan cɔ lo piny ke yǐ kën en guɔ them men ba lo nē jam yic ka ba thiéc de menhdu ya dhuk nhom.
- Na nɔŋ kē cǐ yǐ jat piəu wei wennē ca riöc, ke lëkkē menhdu men bǐ yǐn wël kök lo guik ku ba bæɛ lo dhuk ba bën jam wennē yen nē theɛ cǐi mec.
- Yǎn kök cǐ göör piiny ətënnē aabi kuɔɔny ya gam nē ban biyic nē ajuieɛ de kuɔɔny nē tuɛnytuɛny ke kɔc nhǐim ku pial de guöp:
  - Headspace – ye kē de kɔc baai ku mǎäth <https://headspace.org.au/friends-and-family/life-issues/>
  - Beyondblue – COVID19 <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak>
  - Lifeline - Tuɛnytuɛny ke kɔc nhǐim ku pial de guöp nē theɛ cennē COVID-19 tuöl <https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak>

## Kä kōk ke kuwōny

### Bī yīn ya kony tē jīēm yīn wennē menhdu

- **Raising Children Network** Coronavirus (COVID-19) ku mīth nē Authērelia  
<https://raisingchildren.net.au/guides/a-z-health-reference/coronavirus-and-children-in-australia>
- **Emerging Minds** – Kuwōny de mīth nē ye thēē cennē coronavirus ke tuōl  
<https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak/>
- **KidsHealth** - Coronavirus (COVID-19): Ba ya jam wennē menhud wudē  
[https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjB0IYtzT5DrPi60IJFqYs-atwmZn\\_JpDgJ4Y0](https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjB0IYtzT5DrPi60IJFqYs-atwmZn_JpDgJ4Y0)
- **Mäktap de eSafety:**
  - COVID-19: Bī thukuul ku piōōc ya cōk piōl nē aliiric (online)
  - COVID-19: Bī adit ke pialē guōp nē aliiric (online) ke kōc ke mīth ku kōc ye nyīn tīt ya cōk tō

### Ba kāñ ya rōm wennē mīth ku kōc kor

- **headspace** – ba ya rēēr wudē wennē tāk (dhurup) nē kā kennē Novel Coronavirus  
<https://headspace.org.au/young-people/how-to-cope-with-stress-related-to-covid-19/>
- **ReachOut** – Piōōc de rōt ago ya rēēr ke yī cīn adiēr nē thēē ke coronavirus  
<https://au.reachout.com/collections/coping-during-coronavirus>

Ago wēl jōt ya yōk ku wēl ke jīēm nē kē de COVID-19, nem:

- [DET coronavirus website](#)
- [DHHS coronavirus website](#)