



# Tiņ tēnduōn ē pial ē nholmdu nē thāā de tuaany ē Coronavirus (COVID-19)

Tēk ē riōōc ku diēer aye ya kā cī ke nyiēc ye rōth dac looi nē dhuņ ē nholm de kāņ nē thēe nōņ kā cī tuōl ēke kuc keek cī mēn de tuaany de coronavirus (COVID-19) kuany baai yic ēbēn. Muk nē yīnhom ke yī cī tō yītōk nē yekēnnē yic.

Tē bī yīn pial de guōpdu ya tāāu tuēņ nē kāke kōc nīīm nē yee thāā kēnnē yic, kākē keek aye kā ba keek ya looi:

- Muōkē ajuiēerduōn pieth thīn, nōņiic cām de mīith pieth, pol de tuōc ē guōp ku nīn.
- Rēērē wennē kōc kuōn nhiaar keek. Jaamē wennē keek nē biāk de kā diir yīn ku kā dhal yīn nē puun yic ka kuer dēt de tēkōnōlogī de aliiric (online)
- Juiir rot ba ya naņ mīith juēc cam keek, kōc ye kāņ bēi baai ku wal nē yī cin. Ye thiēc nē kuōny nē yān bī yīn ke kākē ya yōk thīn tē ben rot lēu.
- Pāl wennē tek dēņduōn ē miāu ka māth ē tap yic.
- Na ye rot yōk ke yī nōņ kājuēc ye keek takiic nē kē de wēl jōt ye keek luēel biyic, ke yī tek lo thīn yic ago ya tōk ka rou nē wik yic. Ye lōōm nē wēl ēnōņ yān nyic ke piōth ku ye kē jam nē yith, ke cie wēl ke thociēl midie (social media) kee ba keek ya lōōm. Na cīn kueer lēu bī yīn ke intānet ya yōk, ke yī cōk māthdu wennē raan de paanduōn cōk kuēn yīn wennē bī yīn nyuōth wēl jōt ye bēn ēnōņ yān nyic yīn ke kōc piōth.
- Tēnnē kōc wēnthēer muk tuēnytuēeny ke pial ē gup ke kōc nīīm, ņoot ke yī dek wal cī tē cennē keek gāar thīn ku ņōōt ke yī kuany tōōk de tuaany cōk (ajuieer de yīlac). Dōc kuōny de akiīm kōōr ke ņoot tē nōņ en kādhal yīn.

## Rēērē ke yī muk yīpuōu

Nē kē yen ya thaa nōņ kāriōm kōc ku piirda acī ye yic geer nē thaa thiin cekic, yen athiekic ba ya muk nē yīnhom ke wō lēu bukku kājuēc looi agoku rōth ya yōk ke wō pieth. Muk nē yīnhom lōn bī kā cī rōth geer ku kākuōōn ye keek looi aye kuōny gam ago tuaany de coronavirus (COVID-19) ya gēl bī rot ciē tekpiny.

## Kā ke kuōny

Na kōōr kuōny tēnnē raan yē kōc waar thook nē tōņ de kee nambaai ke puun tō piiny ētēnnē, ke yī cōl **TIS National** nē **131 450** ku thiēc bī yī ya rek wennē keek.

**Mental Health in Multicultural Australia (tuaany ē nholm nē kuēt kuōtiic ke Australia)** ee kāke kuōny, luōoi ku lēk de wēl ya gām kōc nē thook juēc wāac yīc [www.mhima.org.au](http://www.mhima.org.au)

**Beyond Blue** ee jiēēm ku kā ke kuōny gam nē [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au). Beyond Blue Support Service ee kuōny gam nē jiēēm cekic de kōc nīīm ku tooc tuēņ nē puun ku jam nē wēbic nē **1300 22 4636**.

**Lifeline (laany ē pīir)** ee kā ke kuōny ku jiēēm gam, ku kuōny nē kāke riāāk ku gēl de nāņ ē rot gam ēyadēņ. Yīn lēu ba yup nē **13 11 14** (nē thēe kee 24 / nīn kee 7 yīc), gāt wēl nē **0477 13 11 14** (thaa 6 de thēi – wēēr cielic AED, nīn kee 7 ) ka jaamē nē aliir yic: [www.lifeline.org.au/crisis-chat](http://www.lifeline.org.au/crisis-chat) (thaa 7 de thēi - wēēr cielic, nīn kee 7).

**Department of Health and Human Services** (DHHS) ee kuɔny gam nē jīēm de wël jöt ke pial de guöp tēnnē kɔc ke Victoria kedhiε nē tuaany de coronavirus (COVID-19) nɔɔjic wël cī keek waar yic:

[www.coronavirus.vic.gov.au/translations](http://www.coronavirus.vic.gov.au/translations)

Yīn lēu ba cōöt ēyadēŋ nē puun ye dac kuany ē tuaany de **Coronavirus hotline** nē **1800 675 398** (nē thεε kee 24 / nīn kee 7 yīic).

Tē bīn wël cī keek guötbei yök nē kueer cī juiir nē yimeeil [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au)  
<em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

Atō nē [About Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>>

Looking after your mental health during coronavirus (COVID-19) pandemic - Dinka