

Ngakchia cu zeitikhmanh ah thin hlah



Ngakchia pawl thin cu a tha lo

Na fa he i pehtlaihnak le an thanchonak bawmhchanhnak caah tlaihnak, kuhnak, le zohkhenhmi lentecelhnak hna hi a himmi le a biapi mi tuahto ning pawl an si. Sihmanhsehlaw, fak piin tlaihnak – a hlei in thinnak– nih ngakchia caah hliamhma putnak fakpi a pek khawh ti hngalh kha a biapi.

Thinnak nih a chuahtermi hliamhma putnak pawl cu punghmaan zohkhenhnak lei cawlcanghnak pawl kuhnak asiloah nem tein lentecelhnak tibantuk tha tein tuah lio ah a cang lo.

Ngakchia cu thin a si ahcun zeidah a cang kho?

Ngakchia thinnak cu tihnung tuk a si i zungzal thluak rawhnak, pumtlinlonak, hliamhma putnak asiloah thinnak a chuahter khawh.

Ngakchia pawl lu a nganmi le a derthawmmi hngawng tita pawl an ngei. Ruahlopi in an cawl hna tikah an lu cu rang tukin hmailei hnulei ah aa thawn i an thing kho ti lo. Hi ruahlopi in cawlcanghnak nih thluak a hrawh khawh. Thi kalnak lam hme tete a thlek khawh i thi chuahnak a chuahter khawh.

Hi bantuk hliamhma putnak nih hin a tanglei thil hna hi a chuahpi khawh:

- lungfimlonak
- hnuhdawh le tluk zawtnak
- mitcawtnak
- thluak lei tlamtlinlonak
- biachimnak le cawnnak lei harnak pawl
- ruh le thin, lung, kal le cuap tibantuk pum then dangdang rawhralnak
- thihnak.

Ngakchia no deuh pawl cu tihnung deuh an si, asinain thinnak nih ngakchia upa deuh le ngakchia hme zong fakpi in a hnorsuan khawh hna.

Zeitik ah dah a can khawh?

Ngakchia thinnak cu nulepa/zohkhenhtu tahahmang in an um, an tha a bat, asiloah an lung a dongh tikah a cang kho, a hleiin ngakchia a tah tuk ahcun. Mi tam deuh nih cun ngakchia kha fahnak pek an tim lo, asinain ngakchia thinnak cu zeitluk in dah tihnung a si ti hngalh loin lungretheihnak caan tawite ah thil an tuah men lai.

Ngakchia thinnak cu zeitik hmanh ah a tha lo.

Na fa cu a thaw a chuah ti lo tiah na ruah hmanh ah, thin hlah, bawmhnan hmuhcolh awk ah Zero Pathum (000) kha chawn.

Ngakchia pakhat cu thin a si tiah na ruah ahcun

Ralrin peknak lei hmelchunhnak hna ah aa tel khomi cu:

- lungmihnak
- takpum nemnak (titsa aa rengmi dorhnak)
- thinnak (hnhinnak pawl)
- thawchuah thlennak asiloah rawl ei harnak
- luaknak
- aa tia lomi asilole mitfang kau deuhnak
- vun a daangmi, a dummi asiloah a thurhnawmmi (thi a kal ning a tha lomi)



Tahnak he tawlelnak

Ngakchia vialte an tap di, cheukhat cu midang nakin an tap deuh. Tah cu a phung a si i ngakchia nih pehtlainnak le kan lungthin laknak ah hman bikmi a si.

Ngakchia an tahnak a ruang tampi a um. Cu hna cu:

- rawltam, thabat asiloah nappy thlen a herh
- a sat tuk asilole a kih tuk
- sia a rem lomi asilole aa rekmi thilpuan pawl
- thathawh tuk lawmmaam
- ngaihchiat, lunglen asilole tihphan
- damlo.

A tapmi ngakchia lungdaihter dingah tuah dingmi pawl

Na fa cu rawl pek, thlen, kuh a si i a lung a daih rih lo ahcun, a tanglei hi na tuah khawh:

- nem tein hnor asiloah muai hna
- na fa kha na tang ah kup law kalter asiloah hlohter cuticun na lungcawl kha an theih khawh lai
- na fa kha hlasakpiak, biaruah asilole biathli chim
- na fa kha kut in nammi leng chungah chia in lamkalpi.

Na fa cu lungnuam lo in a um rih ko asiloah siarem lo in a um ahcun, a dam lo men lai. Na fa kongah na lungre a theih ahcun, na GP va zohter asiloah ruahnak cheuhnak caah MCH Chawhnak (suimilam 24) **13 22 29** ah chawn. Lakhruak a si tiah na ruah ahcun, Zero Pathum **(000)** kha chawn.

Lungdai tein na um pengnak bawmh dingah tuah dingmi pawl

Tahamang in na um ahcun, lungdai tein le thing khawhnak na ngeih khawh nakhnga a tanglei lamhruihnak hna hi na tuah khawh:

- na fa kha a ihkhun ah chia (an hnulei ah), cun lungdai tein um awkah caan tawite chung hmundang ah kal
- na 'himnak lei timhtuahnak' kha zoh (a tanglei ah zoh)
- bawmhak caah hawikom asiloah chungkhat kha chawn hna
- thiamsang asiloah bawmh hal chawhnak kha chawn - nambar pawl cu hi cauk hmete donghnak ah hmuh khawh a si.

Himnak lei timhtuahnak tuah

Lungretheihnak, thabatkak le tahamang in na um caan a um kho men. A hlakan in timhtuahnak nih lungdai tein um awkah an bawmh lai. Himnak lei timhtuahnak ah lungdai tein um khawhnak dingah an bawmmi thil paoh aa tel kho, cu hna cu:

- hlanlio ah na fa lung dai tein umnak ah a rak bawmtu tuahto ning pawl
- na pehtlai khawhmi minung asiloah thiamsang bawmtu hna min cazin ngei
- a nuarmi thawchuahnak tibantuk nangmah le nangmah lungdaihternak lam pawl.

Himnak lei timhtuahnak cu tikhalkuang (fridge) cungah asiloah hmuh a fawinak hmun ah chia.

Bawmhak ngahnak

Nu le Ngakchia Ngandamnak (MCH) Chawhnak

MCH Chawhnak (13 22 29): Ngakchia ngandamnak, nangmah ngandamnak le ngakchia zohkhenhnak kong he pehtlai in na lungretheihnak kong a chim khomi Nu le Ngakchia Ngandamnak sisayama hna sin in man loin, phozarmi telefon bawmh hal chawhnak. Ni 7 chung, nikhat ah suimilam 24, mizapi riantuan caan telh chih in on a si.

Lakhruak

Nangmah asiloah na zohkhenhmi ngakchia cu nunnak caah tihnung dirhmun ah a um asiloah a rannak in zohkhenh a herh ahcun, Zero Pathum **(000)** kha chawn.

Rianrang in bawmhak pawl

- **Chawnhkhawhmi Sisayama (1300 60 60 24):** Minkhumhnak a ngeimi sisayama sin in a rannak in, thiamsang ngandamnak kong ruahnak cheuhnak a pemi man loin, phozar loin telefon bawmhak chawhnak.
- **Mulang online Lakhruak tawlelnak Zung www.vved.org.au:** A rannak in zohkhenhnak na herh ahcun Lakhruak mizaw thloptu sibawi asiloah sisayama kha video in chawn. Man loin, 24/7, kuatchinnak, i tonnak le Medicare kat a herh lo.
- **Riantuan caan hnu ah Ngakchia Kilvennak Lakhruak Riantuanpiaknak (13 12 78):** Punghmaan riantuan caan leng ah ngakchia himnak kong he pehtlai in lungretheihnak report pe. Nikhatni-Ningani zanlei 5pm-9am tiang hman khawh a si, cun zarh dongh pawl ah suimilam 24 chung hman khawh a si.

- **Lifeline (13 11 14) www.lifeline.org.au:** 24/7 helpline. Nangmah asiloah na chungkhar in pakhatkhat nih mah le mah fahnak pek ding nan ruah ahcun.

- **13Yarn (13 92 76) www.13yarn.org.au:** 24/7 Aboriginal le Torres Strait Islander hartong bawmh hal chawhnak.

Calehnak, khuatheihnak le biachimnak lei riantuanpiaknak

- **Rampumpi huap Chawnhpiakchinnak lei Riantuanpiaknak (NRS) www.accesshub.gov.au/about-the-nrs:** D/Hnachat a simi, asiloah phone chawnhmi theih aa harhmi asiloah a theihmi hna he biaruah aa harhmi hna bawmhchanhnak caah man loin riantuanpiaknak a um.
- **Calehnak le Holhlehnak lei Riantuanpiaknak (TIS National) (131 450) www.tisnational.gov.au:** Mirang holh si loin holh dang a hmangmi hna caah 24/7 man loin riantuanpiaknak a um.

Ngandamnak bawmhak lei riantuanpiaknak

- **PANDA (1300 726 306):** Nau chuah lio hrawnghrang Thinphannak le Lungdonghnak Bu Bawmh hal chawhnak.
- **ForWhen (1300 242 322):** Nau chuah lio hrawnghrang Thinphannak le Lungdonghnak Bu Bawmh hal chawhnak.

Hi catialmi cu format dang in hmuh awkah **Nu le Ngakchia Ngandamnak Zung** ah email kuat <mch@health.vic.gov.au>

Victorian Acozah nih nawl a pekmi le chuahmi, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Victoria Ramkulh, Australia, Ngandamnak Zung, Pur (June) 2026. (2604540)