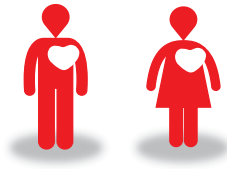
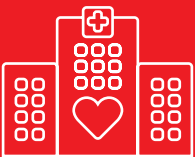


# Nhiar puõndu



Ajuer ceekic bën puõndu kuony ë dëm (pial)

Dinka



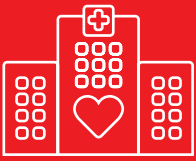
Në panakïim



Jääl panakïim



Ajuer ë dëm (pial)



# Në panakiim



## Yeju cī rōt luōi puōndiē?

**Dēžtic de kē loi rōt nē puōndu yic ku yīlac alēu bē dēmdu (pialdu) kuony ku bē dierdu teekic.**

Thiēc dīktordu ka ran nyintīit nē kōc tuaany bē kē loi rōt nē puōndu yic kuanyic (teet yic) ku bē yīn gām lēk ba yāth baai.

### Thiēc ba ke thiēc panakiim

- Yeju cī rōt luōi puōndiē?
- Bē ŷen gōōr (wuīc/yuīc) nē kuony tē can dhuk baai?
- Ba nyintīit nē tētōōkdiē kadī?
- Ye kaam yīndī yen ba nyaai ba dēem (pial)?
- Ye thēm yīndē kek ba gōōr (wuīc/yuīc)?
- Ba rēer (tō) panakiim nē kaam yīndē (nē nīin kadī)?
- Ye yīlac yīndē cī luōi ŷen?
- Ye kariilic ciēn kaŋu tō?
- Bē ŷen gōōr (wuīc/yuīc) nē tīitnyin bē bōōth?



## Yeju ye kēnē (kän) rōt loi?

Dīktordu ka ran nyintīit nē kōc tuaany abē lēu bē kōk kuēnyic yīn kek kariilic ke puōndu. Kek kāk aye cōl kariilic lēu bīk rōt loi.

Na nōŋ kariilic juēc tō ke yīn, ke yic pial arēēt bē puōndu naŋ kē yōk ee.

### Kariilic kōk ye met thīn:



Māth



Puōr de riem



Thukārī



To nhial de mōk (miōk)



Cāām ē mīīth cī puoth



Dītkōu ka cuēēi



Rēērpiiny ke cie cath apuōth

Wēēr de kariilic kāk, cītmēn coot de piny lo nhial ē riemdu, alēu bē puōndu cōk puol.



# Jääl panakiim



## Juëer rot ba jääl panakiim

**Dæm ee gɔl panakiim ku leer agut të cîn jääl.**

Loi ka cî gätþiny kënë ba ke kuanyic (jaamic) kekë ran tiëtþynin në yîn ka dïktordu.

### **Këk ke dæmdië (pialdië)**

- ʒen aca deetic yen kë cî rot luõi puõndië ku bõth ë cök de pial gõör (wuic/yuic)
- ʒen anyieç ye kariilic yëndi kek tõ ke ʒen ku ye kunu gõör ba loi ba nyintïit në kek
- ʒen anɔŋ athör be ʒen lo tënë ajuæer kɔç ke puõu
- ʒen walçë aca deet ku të ya dëk kek
- ʒen anyieç ye kunu ba loi të reemë ʒen pæem (puõu) ka ciit kök ë nyooth de kõçc ë puõu
- ʒen aba juiir/aca juiir yen thää bë ʒen lo tënë dïktordië
- ʒen nyic bak de tiëtþynin baai ku loi ke kony kök



**Ajuæer ë dæm – ee puõndu kony**

**Këëny de dæm puõu ee bak thiekic në dæmdu yic.**

**Ajuæer de dæm de puõu abë yîn kony:**

- ✓ të bë yîn piir thîn kek kë cî rot loi
- ✓ pööçë (piööce) ka juëçc në bak de tuaany ë puõndu
- ✓ tiëtþynin në kariilicku
- ✓ deet walku yic ku të ba ya dëk-ke (lömke)
- ✓ dhuök ë ka thærkun ye loi (ciitmën cãth) ku cääm de miith nɔŋ ka ye juak në yî guõp
- ✓ deet ciit ke kõçc ë puõu ye röt nyuoth

Thiëç dïktordu ka ran ë nyintïit në kɔç tuaany në bak de tooc tënë luçi këk ke pial.

Yîn alëu ba yup aya tënë **Heart Foundation's Helpline** në **13 11 12.**

Të gõör (wuic/yuic) yîn athook, yup 131 450.



# Ajuseer ë dæem (pial)



## Ka yeke loi tënë puñn piol



Ye lo tënëñ kəc ke kony  
ë dæem de puñu



Ye tënëñ diktordu



Lor tuenj ke dæk ë walku



Ye nyintit nē kariilicku



Tiët ë nyin nē miët ka riäk puñdu



Mat ë rot nē akut konyic



Nyic ciit ye kööc ë puñu nyuoth

# Lëu ba lon kö ö c yin puö u nyic (moth)?



Në ye kāk yic nōŋ kē ye yök në guöp:

aræm

thany

athieek

ruöt

Në tōŋdu yic ka kajuëëcku yic:

peem

yeth

ŋeŋ

kök

köu

jier/jiir

Yin alëu ba röt ya yök aya ke:

aläämpuöu

tuc lir

ayuëcnhom

tæm ë wëi

Yëë

## 1 KÄÄCË ku läänë emen

## 2 JAAMË Ië k randö yen të ye yö k röt

Të yin dek në wæl aræm puöu

- Ke yin löm (dek) nyin ë wäldu.
- Tiëtë në tektek ka 5 (5 minutes). Doot ciit ke aræm? Löm (dek) nyin ë wäl dö.
- Tiëtë në tektek ka 5 (5 minutes). Ciit (aræm) aci jël?

Ci ciit ke nyiin juak ka jöl dhal (aræmdit tet)?

ka

Ci ciit aræmdu rëer në tektek ka 10 (10 minutes)?

Yëë

## 3 YUP\* 000 kē lääríc nadiäk

- Të ci amëlui ye jöt, ke luel "AMBULANCE".
- Të be amëlui dö ye jöt, ke luel "DINKA INTERPRETER".
- Dunë telepun thiök.
- Tek ke yin abë tiit në kaam cekic. Tiëtë në lëk kök ba bothic.

\* Të cie yup kē lääríc kadiäk (000) ye lui në mobaildu yic, ke yil them 112.

© 2011 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761.

Të göör yin ajuæer de kē ye loi de ciit ke nyooth de köc ë puöu (atönë thook kök), yuöpë **13 11 12** ka tuoc ë imel [health@heartfoundation.org.au](mailto:health@heartfoundation.org.au)



Ně bak ë lëk de kék pial de puöü

13 11 12

[www.heartfoundation.org.au](http://www.heartfoundation.org.au)



Të göör (wuic/yuic) athook,  
ke yin yup 131 450 ku thiëc  
koc ke Heart Foundation.

© 2020 National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761

Lörj de lui: Welke aci kek gatpiny wet lek ku puoc koc etok. Ace leu bikek lui citment wæst akiim. Yinlanj ba akimdu thiec tenonj yin, guop tuany. Wel ke pialguop cikek gaam aciguir ne Heart Foundation ku aye wel lotul wetlacok e welcikuencok ku yith ciyökcok puocic aköl görkek. Welke aci yök ku guirkek tenonj yaanjuec gut, ace kek apec, luicimatic kek koc kok kony ku wel ci koc kok kony abanj riel lönjc. Ace thaanyecok (gæmgem) ne kaut mandhama, karj wa kony.

Nacaku manci aguir de welcigot waraņanj keneic, maktam de National Heart Foundation of Australia, koc ken lui ku kuat akutken acen auoc leu bik gam. gut kaci maar wa riak, wetci raan lui kaci gatpiny tene, wa teci wel alueth, welyam ku weldakic.

Athör kënë alëu ba yök tēnonj ajuer akut kök ka athöör. Kënë acie yen ye na kony ke ka bë yin tuoc tēnē kek ně National Heart Foundation of Australia tēnē akut cīt kék, ka ken yekē yaac ka loi ken, agut ci athör ken ka lëk ken.

Weleben ku kak cigor waraņanjc amukcok lönj waraņanj njlkou. Thiec de gam e tuuc tene [copyright@heartfoundation.org.au](mailto:copyright@heartfoundation.org.au)

HH-SCPS-0031.1.0920.DIN

Ye kuony në:



PERCY BAXTER  
*Charitable Trust*

