

# Dup n̄aani tin ganke ruēt k̄a Australia

Ken n̄aani tin ganke ruēt m̄i k̄an̄i, dee ken̄i p̄en ruēt. Dee dup gan̄ t̄i gööl r̄o lot ke j̄i keguāth t̄i gööl reyc̄ieen̄k̄adu.

## Ŋ̄aani tin ganke ruēt kepek m̄i b̄äär k̄a baa luān̄kek̄ap̄ cuōŋ (LARC)

Ken dup n̄aani tin ganke raanke ruēt ke ḡuaath m̄i b̄äär k̄a d̄ēē luān̄kek̄ap̄ cuōŋ (LARC), la ken̄ el̄ip ke gan̄ ruēt̄k̄a e thiel̄ r̄iek̄ k̄ala ken̄ e l̄āt e goa e thieldiw̄kek̄or run̄i t̄i n̄uan. Kencaake daak̄ k̄a reew:

- Wāl gan̄ ruetk̄a in̄ koacke n̄i jepuōnye wāl m̄i t̄ot m̄i ciw-ciw m̄i laak̄oacke piny gupk̄a wuk̄a ran; k̄a jen̄ laa h̄ormuōon m̄i t̄ot e lonye raar k̄a pene dep̄ toon̄ā h̄öö be tuōŋ luony raar ke pay ke pay. Jen̄ la ḡuaathde e thuk̄ ke k̄or run̄i dan̄ diokk̄a b̄i k̄im̄ kie n̄āath̄ je cuu kam̄ raar e thiak̄.
- Wāl gan̄ ruetk̄a in̄ lathke reyluk̄a (IUD) e wāl m̄i t̄ot m̄i laa lathke reyluk̄a. En̄IUD ca daak̄ k̄a reew. Tē keeIUD m̄i la cie ken̄ bor̄ e lony raar k̄a b̄i ḡuaathde thuk̄ ke k̄or run̄i dan̄ wāl kene IUD m̄i laa lony n̄i h̄ormuōon raar k̄a b̄i ḡuaathde thuk̄ ke k̄or run̄i n̄i d̄āŋ d̄hieec. En̄ IUD la jen̄ ŋac e pen̄ cuōp̄ toon̄ k̄a kene tiēthde. K̄a jen̄ b̄a laa reyluk̄a a geere ke h̄öö /c̄i tuōŋ m̄i c̄i tiath r̄o b̄i yiath piny th̄in. En̄IUD d̄ēē je kam̄ raar e k̄im̄ kie n̄āath̄ e thiak̄.

## Dup n̄aani tin ganke ruēt kepek m̄i teen d̄ääro

Dup n̄aani tin gan̄ ke ruēt ke pek̄ m̄i teen d̄ääro, la ken̄ e lip̄ ke ḡāŋ ruetk̄a e thiel̄ r̄iek̄ k̄a la ken̄ e l̄āt eḡoa e thiel̄ diw̄ ke k̄or juok̄n̄i kie p̄āth. Ken̄ caa ke daak̄ k̄a reew:

- Wāl gan̄ ruetk̄a m̄i tuomke n̄i je (min̄ coal̄i dip̄ō) e h̄ormuōon m̄i tuom̄ ke n̄i je. Jen̄ te reyc̄de kee h̄ormuōon m̄i la tuōŋ e pen̄ h̄öö baa luony raaar. Ke h̄öö be kule l̄āt e goaa gööre je en̄ h̄öö baa j̄i e tuom̄ ke ke k̄or juok̄n̄i dan̄ wāl rew e we k̄a juok̄n̄i wāl n̄uan.
- Wāl gan̄ ruetk̄a m̄i laa lathke reymuōr̄ te reyc̄de ke h̄ormuōon m̄i la tuōŋ e pen̄ h̄öö baa luonyraaar. Jen̄' e kel̄ m̄i r̄ōŋ k̄a ney dial' m̄i la tereymuōr̄ke juok̄n̄i dan̄ diok̄. K̄ek̄or juok̄n̄i dan̄ diok̄ t̄ot̄ b̄i je kam̄ raar k̄a b̄i m̄i d̄odien̄ we lath̄ n̄i ke k̄or juok̄a.

## Dup n̄aani tin ganke ruēt kepek m̄i ciok̄

Dup n̄aani tin ganke ruēt kepek m̄i ciok̄, la ken̄ e lip̄ ke ḡāŋ ruetk̄a e thiel̄ r̄iek̄ k̄a la ken̄ e l̄āt eḡoa e thieldiw̄. Ken̄ goorē jēi b̄i ke kan̄ n̄i c̄iaŋ. Ken̄ caa ke daak̄ k̄a reew:

- Wāŋwal gan̄ ruetk̄a t̄i caa mat̄ keel̄, t̄i b̄i raan̄ ke dhil̄ kan̄ n̄i c̄iaŋ, te reyc̄ dien̄ ke guāth̄ h̄ormuōon̄i d̄āŋ rew̄ t̄i t̄ath̄ ke n̄i ke ke tet. La ken̄ tuōŋ e pen̄ h̄öö baa luony raaar k̄a la ken̄ p̄iw̄ tin̄ te thok̄ luk̄a e jak̄a del̄ ke h̄öö /c̄i ŋac̄ b̄i le we rec̄.
- Wāŋ wal̄ ḡāŋ ruetk̄a in̄ t̄ot̄ te reyc̄de k̄ e h̄ormuōon̄i kel̄ m̄i t̄ath̄ ke n̄i je ke tet. Jen̄ laa p̄iw̄ tin̄ te thok̄ luk̄a jakē k̄a del̄ ke h̄öö /c̄i ŋac̄ b̄i le we rec̄. Goorē jēi ī b̄i raan̄ e dhil̄ kan̄ ke thaak̄de n̄i c̄iaŋ.

## Dup gan̄ ruetk̄a tin ḡel̄ ken̄ac̄

Dup gan̄ ruetk̄a tin ḡel̄ ke ŋac̄ la ken̄ ŋac̄ e pen̄ h̄öö b̄i ke cop̄ reyc̄ luk̄a Ken̄ tin̄:

- Kond̄omnī wutn̄i
- Kond̄omnī m̄ään
- Diaperamnī

Kond̄omnī la ken̄ raan̄ e gan̄ ke juath̄ tin̄ laa d̄oap̄ ke ke luōm̄.

## Wal gan ruetkä ti kanke ke pëth

Wal gan ruetkä ti kanke ke pëth laake a kanke kekör tōockä mi /ken ji ke rö ganke hōö ci ruët bituock.

- **IUD**min la ciek in bor e lonyraare duōop gan ruetkä ke pëth mi thieldiw mi caa lath recrey nini dan dhieec kekör tōockä mi /ken jike ro gan. Jenbe ruët gan e thieldiwke run dhieec e we kä run wäl.
- **Waj wal gan ruetkä mi kanke ke pëth**baa jedhil kan ke pëth kekör tōockä mi /ken jike ro ganke hōö be kule lät e goaa dunde hōö /ce ruët e gan e yum. Laa goae e löng mō ci raane mal kan dunde hōö dee raane kan bō kekör nini dan diok e we kä nin dhieec ke kōr tōockä mi /ken jike ro gan.

## Dup gan dapä cäkä

Dup gan dapä cäkä e guëth cuol kene dup tiitkä dapä cäkä. ken dan rew göör ken dhök, kee tiit, ke mat kēēl kä ney dan rew tin ca ro kuen. Ke ken dup gan ruetkä tin /ci lät e goaa kä dup diaal.

- Män tin guōrke dup tiitkä dapä cäkä, la ken nyuuthni e jek puōnydien ni cian ke kōö bi ke guaath in dee raan ruët ke je kule nac. Ke jen guaath emō, bi ken luom lok kie bi ken wal tin la ruët e gan math (e we ni kä nin wäl bakel ke kōr bōath).
- **'Guëth cuol'** goore je i bi wut cule guath e /kene ni dieth ke guaath in tōce ke ciek. Ke hōö la nac e be e /ken raan ni dieth, notēdee ruët ni tuock bō.

## Dup tin ganke ruët kepekteekä

Kuiät e duōopretkä mi gan ruët e thieldiwkepekteekä keeliw.

- **Kuiät mäncōale yiën kaltucä toonä**(kie 'baa kaltucni toñiku yien').Laa raan e tuom ke ke wäl niän baa je cu ret kä baa kaltucni toñi dan rew cu yien ke hōö /ci nac kene tuōō bi rōm.
- **Kuiät wutä cōale ruok kaltucä nacni**. Laa raan e ret ke e caa tom (ke wäl niän kie bāny) baa kaltuc nacni min nan nac kä nhian kene cul cuu nok.

## Guaath in deri luäkjek thin

- [1800.my.options](tel:1800696784) Tel. [1800 696 784](tel:1800696784)luucthuok 131450
- [KimduGP](#)
- Guaath puolä puany daakni<http://refugeehealthnetwork.org.au/refer/refugee-health-nurse-program/>
- Guaath kökä wal
- Kuak puolä puany ji wec: <https://www2.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/community-health/community-health-directory>
- [Family Planning Victoria](#) Tel. [1800 013 952](tel:1800013952) or [\(03\) 9257 0100](tel:0392570100).

## Rëp läärj kel uoc nōaani ke kuic puolä puany

Cjök tin kōj tin cäät ke neme:

- Dup nōaani tin gan ke ruët– Ijōaani tin gan ke ruët ke pek mi bäär kä baa luän ke káp cuōj (LARC)
- Dup nōaani tin gan ke ruët– Dup nōaani tin gan ke ruët ke pek mi te en dääro
- Dup nōaani tin gan ke ruët– Dup gan ruet kä tin gël ke nac
- Dup nōaani tin gan ke ruët– Wal gan ruet kä ti kanke ke pëth

Thöp ke luande kä be raar kä Kuume Victoria, 1 Guaath Riänjä, Melbourne.

© Wec Victoria, Muktäp Puolä Puany ken ken Lät ke kuic Gatä Ran, Pay Kel 2019

Jaa thin kä <<http://healthtranslations.vic.gov.au/>>