

# Të yin dac yök ke kajuac, kä yë dac muar



Të ye ok röt muok thin yen ewac kenë piir ku piath da.

Kuoc cam ku dek dit ku rëer yin cien ke yëloi alëu bï yien tueny tueny rec cit yik majin jin, tuany epuou, ku jol yä tuany de 2 thukari.

Kuer thiok ku puolic bin ke rec nek yï nyic eku ba yï anjum them.

Tenë röör rëer në akutnom da yic ke raac erot juak tënë kek te ci anjum dit bi cm ka 94 cuop ka të ci anjum ediaar cm ka 80 cuop.

Ke yen ethon puoth eke cin yen ke cï gaau në ke bin piir puoth yok në caam yin cam në miith puoth.

È të lëu bin yë daac jok, yen abin piath dë nyic.

## Kak aakak puolic ke them lëu ba ke looi.

1. Ye ka cit nyiin ka rou edëu etim ku ka cit keŋ ka dhiec ke liim cam enyin dhia.
2. Cuot cam yin cam emith thii cin yic kek epiir ku miith ci tuak yë xoc thuk nyin piny.
3. Yë piu looc ekek ekä ye dek.
4. Ye lui ekek etuoc egu enyin dhia në kuer juac nã lëu.
5. Dunë elo në xaan thiok në riai ku yë caath.
6. Dunë ye kac në kenë ekoc mit nhial yë röt kuer në thelim.
7. Yë yuul ka thirdiak ka ka juac bi tuoc guop loi në nyin dhia.

94cm

Ekë nek yï juakic

102cm

Ekë nek yï juakic areet

RÖR

80cm

Ekë nek yï juakic

88cm

Ekë nek yï juakic areet

DIÄR

Në rin bin lëk juac ku ka ba loi bin kë rec piir du tekic, nem [australia.gov.au/MeasureUp](http://australia.gov.au/MeasureUp) akal.

## What measures will you take

Australian Better Health Initiative  
Ye ke dë Australia ci Akuma de lëk ku wulaya matic

