

Bä Piir puoth yök



Waraj eciët ekanjic

Koc juac aretic në Akutnhom dä yic aci cuai arët. Wet aci to ke ruun dhieth eke yi, Ku acë bër kä të cen guop du cak thin, të juək aḡum du rot bi dit aret ke yin alëu bä naḡ tuany rec lëu bi yi dac yök.

Yen ewarajaḡ dë yiithë abi yi dhiel:

- ✓ Ekuny ba kek ekoc nok deetic.
- ✓ Bi yi gam yiith puoth koc.
- ✓ Abi yi dac muoc në warajaḡ muk yiith bä buoth coc bi yi nyuoth kuer lëu bin tueny tueny rec ekoc nok tekic.

Deetic ekek ekoc nok

Në niin thok ke dhia ka yë ku ping dek koc to Akutnhom dä yic ayë tueny tueny rec koc cit yik majiḡ jiiḡ (Tharätan), tuany apuou, tuany erælic, ku tuany de rou ethukari dom. Cäm ekä puoth ku bä yä luui ba guop tuoc aci puoth ke pial eguop du yetök ku alëu bi yi kony ayä bi kek ekoc nok tekic. Kuer puolic bin kek ekoc nok dac nyic eeku ba yi aḡum them.

94cm

Ekë nek yi juakic

102cm

Ekë nek yi juakic areet

RÖR

80cm

Ekë nek yi juakic

88cm

Ekë nek yi juakic areet

DIÄR

BÄ NYIC: keek ekak aye ka ci gâr ci Akut de pinynhom eluoi ekek pial guop, ku luoi ekek pial guop ebaai, ku Akut eluoi ekek ewaal yab cak.

How do you measure up

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



Waragan eciet ekaŋ yic dë piir puoth

Anoŋ kä thii juac lëu bik röt waar lëu bä kë loi bik piir du waaric. Loi ka thii nyot ku yin alëu bä piir du cök piny.

- Yë te cit nyin ka rou edeeu etiim cam ku nyin ka dhiec eliim ŋook cam enyin dhie.
- Yi pol ekëk ethuëc të cit yuulic kä 30 në nyin dhie.
- Cuot cam emiith lo lueth lueth nyin piny ku jol yä miith ye vöc eke cï tuak.
- Yë të cit kubaai epieu kä 6 agut cï yen bet dek në kol tokic.
- Dunë yaan thiok yë caath në riai ku yë ke caath në yï cook.
- Yökë muoth, ran wec wek akeu ka raan toŋ de miith ku bi röt mat kenë yin ku yä ke thuec atok.
- Dunë ye lo nyuc epath në roor thin yen thuec thin ku jol dai në miith ka miith emith ku, mät röt ke.
- Ye röt kuer në nyin bin yä kac në ken eköc miest nhial.

Thoŋ puoth ekin ekë cin yen kë cï gaau bä naŋ ke puoth bä yok tenë piir puoth epial eguop. Ku alëu bä jök cok emen!



Bä Piir puoth yök

Dek ecä nyic?

Tueny tueny cï wei eguopie – kök cit yik majiŋ majiŋ, tuany epuou ku tuany derou de thukari - aaci thoŋ ekek yë kek etë cit 80 enyin buotic tenë cin thok aben dë tueny tueny ku yantok eköc yök në Australia.

- ✓ Bä naŋ tuany toŋ ci wei ayë nyuoth dek yin alëu bi tuany do dom.
- ✓ Wuoc epiir epaan ebeei yin thin ku jol yä Australia, cit men lëu bin mieth puoth dac yok, muo ku piir yin rëer ecin ke yë loi, alëu bi naŋ ka ræc bëi.
- ✓ Bi yï kuoc bec ekë rac aret ku alëu bi tueny tueny kök bëi.
- ✓ Pial eguop alëu bi yi kony bi tek du cok piny ku alëu bi daai du ku të yin keŋ yök thin në yï puou cok piny.
- ✓ Yin alëu bä kä ræc yë loc në piir rac yic tekic ku bä jök erot etuany cï wei cit yik thukari them bä gocu ku gel të juir yin mieth yë cam wenë miith ku apuoth ku juak ka kun ye loi yic.

Bä lëk do yok

Anoŋ xaan juac lëu bin ekë lo thin bin kuny ku wet yok thin.

- ✓ Jamë kenë Akim to të thiok ka yin yä akim du wenë miik ku.
- ✓ Nem australia.gov.au/MeasureUp
- ✓ Nem markenh de kak ewei de baai duon.

What measures will you take

Australian Better Health Initiative
Ye ke dë Australia cï Akuma de lok ku wulaya matic

