



Pial ë guöp në Aruel yic

Lëk tënəḡ medhiëeth ku dumuuk

Thukuul ëbën anəḡ ajuëer de gël ë mïth ë thukul, kekë dupöoc ken tëde këriëëc ëbën ye ke yök në thukul yic, leer agut gël den në aruel yic.

Thukuul ëbën anəḡ ajuëer de gël ë mïth ë thukul, ku dupöoc ken në këriëëc ëbën ye ke yök në thukul yic, leer agut gël në aruel.

Thukuul ëbën aye ajuëer de lööḡ ë Pial ë guöp në Aruel yic lööm biï kek mïth ë thukul mac ku juuïr kek lööḡ jöt de mëc ë mïth në aruel yic. Thukuul ëbën apuoth bik ran təḡ de kuat ë thukul yic ya cək amet ë në akutnhom car lööḡ ke gël aruel ku tək ë yiic den. Bëny de thukul alëu biï yuöp të gör yin wël juëc kök tëde ajuëer de gël ë mënhdu në aruel në thukul yic.

Rëc de dël në aruel në mæth yic ku në dït yic

Koc kedhië tō në NSW, wan yekë luui në kã töök ku yekë kuat tök ka yekë koc loithook, alëu biï aruel ke nyop gup.

Të leer mïth naḡ run kee 15 kë mïth juëc alëu bik gup naḡ dël ciï aruel nyop arac ku rëer ke ci beer piath.

Acək ya yen ë yee kantha de dël kë dït nyin arët Yothrelia, aye yök lon lëu binë 95% de kantha de dël gël të yee koc röt gël apuoth në aruel.

Londa ë tök ku buk aruel gël apuoth

Të gël koc röt në aruel ke ci nyop dël në koc gup ku löm dhöl yenë aruel gël apuoth, kë thukuul alëu bik bak dït kony tëde gël de kuat në kantha de dël ku kanthaa kök ye dël rac.

Thukuul aye mïth ë thukuul ku mïth kën guo lo në thukul yic kony në dët ë yic de wët ye gël de röt në aruel kë puoth ku loi kë bik röt ya gël në aruel cimen de yik:

- ciëḡ de geḡ në kenhiim, ruk de alëth ye ke kum gup ku ciëḡ de mandaraa aruel
- rëer në atiëp yic të ciï aruel tuoc (UVR) në thukul yic
- Tëc de mök aruel cie röt ë laak roor cöl SPF 30+ (lo tuëḡ) men ye del kony në aruel.

Gël në Aruel – Lon de raan ëbën.

Dupöoc, medhiëeth ku jol ya dumuuk ku kamaan ye lo në thukul yic anəḡ lon de nyooth de gël aruel tënəḡ mïth, cimen de ruk de geḡ ë thukul të pol mïth akën baai në thukul yic.



Të ye thëm de aruel (UV Index) nyin kee 3 ka diit, ke yin lëk ë mïth bik röt gël në aruel.

Bii mïth ku kòc kor ya còk akuany dhöl yenë aruel gël thïn e lon tó në raan ëbën cin. Acòk ya yen ë pol mïth në baai thar ciëñ, ku pol kë në wër yòu, kë mïth ku kòc kor adhil ciëñ në geñ de gël aruel ku tòc kë röt në mòk de aruel. Të Kueny ë lon de gël ë röt në aruel baai còk apuoth, kë mëdhiëeth ku dumuuk aci wël aruel ye pòc mïth në thukul yic còk athiek yiic ku det kë röt.

Mïth ku kòc kor alëu bik ajuëer de gël aruel kán dëet yic ciëñ wadö ku lóm kë ke ye kë thiek yic ku puoth në thukul den yic, ku në piir den yic ëbën ëya.



Yän nòñ yiic nyiny puoth lëu ba kuen

Ajuëer de NSW de jam akutnhïim de kuëtkuet tëde pial ë guöp, anòñ webthait nòñ yic ká lëu ba kuen cii göt në thok kee 19 ye còk *Gël dëldu në kantha ye dac dóm arët Yothrelia*. <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/>

Webthait de Akutnhom de kantha tó NSW anòñ yic wël ke nyiec lon de aruel cii göt në thok kee 7 <http://cancercouncil.com.au/publications/multilingual-cancer-information/>



Na nòñ kë gör ba thiëc ku gör yin duwër de thok bi yin kony në jam në thoñ de Yiglic, kë yin yuöp ë Telepun de Ajuëer de Wër ë Thok në 131 450 ku thiëc duwër ë thoñ ye yin jam. Lëk ë ran tó në telepun còk telepun gör bënë yin yuöp ku ran tó në telepun còk abi yin gör duwër në telepun yic ku bi yin kony në jam du yic. Ajuëer kán aci yenë wëu ë tääu piny.

Na gör wël juëc kòk

Sun safety website

Student Engagement and Interagency Partnerships

NSW Department of Education