

## Helt gaed fo ovasi membas

Mifala putim tugeda samfala toktok sapos iu garem wari long saet bilong helt. Plis sevim o daonlodem disfala gaed so dat iu save iusim taem iu nidim.

Plis iu mas save dat disfala gaed hemi no sensim nao medikol advaes bilong dokta. Hemi impoten fo lukim dokta sapos iu karakil o siki.

Insaet disfala gaed, iu bae faendim infomeson long:

1. Heltkea long Astrelia
2. Boela
3. Urinari trak infekson
4. Soa en karakil
5. Jenerol haejin
6. Nutrison
7. Seksol helt
8. Mentol helt

# 1. Heltkea long Astrelia

Hao iu save aksesim heltkea long Astrelia hemi maet difren from hom. Long Astrelia, iu bae onli go long hospital sapos iu nidim medikol help kuik taem o sapos iu siki bik tumas o karakil.

Folom nao olketa toktok long hia fo iu save risivim nao heltkea iu nidim fo iu no weit long taem tumas taem iu go long hospital.



Fil siki?

**Iusim disfala gaed fo helpem iu save wat nao fo duim nekis.**



Sapos iu siki, iu mas mekem apoenmen fo go lukim dokta (olketa kolek Jenerol Praktisiona o GP long klinik)

**Lukaotem netwok bilong GPs usim nib's**  
**[Faendim wanfala netwok Provaeda](#)**



Iu bae onli go long hospital sapos iu save karakil o siki bilong iu hemi bik wan tumas. Samfala eksampol nao, chest soa, sotwin, o lusim staka blad.

**Sapos iu nidim ambulance transpot kolek telefon namba "000"**

## 2. Boela

### Wat nao boela?

Boela hemi save soa tumas ia, hemi save red tu en nana fulap insaet skin bilong iu. Diswan hemi kamap from siki long hea folikol.

Sapos iu garem smol boela, bae iu save tritim seleva long haos nomoa. Bat sapos iu garem bik boela en fil siki tumas, iu mas go **lukim Dokta**.

### Hao nao bae mi save sapos mi garem boela?

- u bae garem wanfala red boela wea midol bilong hem hemi waet o ialo
- Boela ia hemi bae soa tumas
- u bae fil siki en bodi fiva (sapos boela ia hemi bik wan tumas)



### Hao nao bae mi tritim boela?

#### **Step 1:**

Iu mas klinim disfala boela gud en kavam wantaem klin kaleko o bandes. NO presim boela bilong iu. Hemi bae soa tumas en bae save spredim raon nao disfala siki.

#### **Step 2:**

Sapos disfala boela hemi smol wan nomoa, putim wom (no hot tumas) wata lo klin kaleko den putim kaleko o bandes ia antap long boela bilong iu tutri taems long wan de fo save help aotim nana.

#### **Step 3:**

Iu mas go lukim dokta fo meresin sapos boela ia no save bosta seleva. Nana mas kam aot bifo boela save finis. Sapos nana kam aot seleva, klinim gud en kavam long niu bandes o klin kaleko.

#### **Step 4:**

#### **Go lukim Dokta bilong iu sapos:**

- Boela ia hemi bik wan tumas (moaden 5cm)
- Garem staka smol smol boela long skin bilong iu
- Boela ia hemi long fes bilong iu
- Hemi go wos kuik taem tumas
- Hemi soa tumas
- Hemi stil no drae insaet tufala wik

Dokta bae save outim nana en givim iu raet fala meresin fo boela bilong iu save drae en hilap.

# Boela

Hao nao bae mi no katchim en no  
spredim boela?



Wasim han bilong iu wantaem klin wata  
olowe en afta iu tasem boela bilong iu.



Iu mas suim olowe tu



Sapos iu garem karakil long skin,  
iu mas kipim klin olowe



No serem nao resa o taol bilong iu  
wantaem nara man o mere.



Wasim kaleko, bed kava en  
taol long hot wata

# 3. Urinari trak infekson

## Wat nao urinari track infekson?

Urinari trak infektsion (UTIs) hemi siki wea save stap long ples fo mimi bilong man o mere, diswan ia hemi includim blada, uretra en kidni.

### Hao nao bae mi save sapos mi garem UTI?

Samfala saen sapos iu garem UTI nao:

- Taem iu mimi hemi bae soa bik tumas.
- Bae iu laek tumas fo go mimi evri taem bat mimi bilong iu hemi smol nomoa.
- Bae iu filim olsem basket bilong mimi hemi stil fulap afta iu mimi.
- Bae iu lukim blad insaet mimi bilong iu.
- Bae lou saet long bele bilong iu no fil gud tumas.



### Hao nao bae mi save tritim UTI?

Staka pipol garem UTI wanfala taem nomoa en docta save tritim kuik taem wantaem raet meresin. Bat samfala pipol tu save garem UTIs kamap staka taem.

Sapos iu no tritim, UTIs save mekem iu garem bik siki long kidni bilong iu. Hemi impoten tumas fo iu go long dokta fo hem givim iu raet fala meresin kuik taem.

# Hao nao bae mi save stopem UTIs?

Fo stopem siki UTI,  
iu mas:



Drinkim staka wata fo outim  
nao bakteria



Mimi kuik taem afta iu sleep wantaem man o mere



Waepim gud ples blo mimi from fran go kasim bihaen  
afta iu go long toalet (sapos iu mere)



Werem koton andawea en tarasis  
wea hemi fitim iu gud.



Faendim wanfala diferan we fo iu no  
babule sapos iu iusim spemisaed

## 4. Olketa soa en karekil

### Wat kaen karekil nao bik wan tumas?

Sapos blad kamaot, bon bilong iu brek, skin bilong iu bone, hed bilong iu karekil o iu foldaon en karekil, kolem ambulance long telefon namba trifala ziro (000). Olketa kaen karekil olsem ia olketa bik tumas ia so iu mas lukim dokta kuik taem.

### Hao nao bae mi save tritim olketa smol karekil?

Mekwan, sapos karekil ia hemi bik en blad no save stop taem iu presim wantaem klin kaleko o bandes, iu mas go long hospital kuik taem.

Sapos karekil bilong iu hemi smol wan noma, iu save luk afta iu seleva nomoa. Iu save kilinim nao karekil bilong iu wantaem meresin olketakolem betadine den iu mas rinsim wantaem wata afta 5 minits fo kilim nao olketa jems. Den iu mas kavam karekil bilong iu ia wantaem niu plasta wea no pas strong tumas long skin bilong iu.



Staka soa save hilap seleva nomoa ia, bat iu mas go **lukim Dokta** sapos:

- Soa ia hemi bik wan tumas
- Soa bilong iu hemi deti en garem graon insaet.
- Soa bilong iu hemi red, hemi filpen tumas, o hemi boela.
- Soa bilong iu hemi kolsap long ae bilong iu.
- Bodi bilong iu hemi hot en iu fil siki tumas.
- Soa bilong iu ia hemi from wan baet
- Iu garem siki suga
- Iu no tekem kuik taem nao nila bilong tetenas

Sapos soa bilong iu hemi bik wan tumas, ringim **000**. Sapos iu no save en konfius soa bilong iu ia hemi smol wan o bik wan, ringim nao **1800 022 222** Diswan wan hemi 24 awa sevis laen fo helpim iu saet long fri helt advaes.



## 5. Jenerol Haejin

Taem iu kipim bodi bilong iu klin olowe, iu bae no save siki en bae iu no save spredim nao olketa nara siki go long nara man o mere. Gudfala we fo stap helti nao sapos iu wasim han bilong iu wantaem sop fo outim nao olketa jems wea save mekem iu siki.

### Hao nao bae mi save wasim gud bodi bilong mi?



- Iu mas suim evride nao. Wasim gud ampit en praevet pat bilong iu. Sapos iu klinim gud nao olketa pat ia, bae skin bilong iu no skras en bodi bilong iu bae no save simel nogud.
- Iu mas iusim sop evri taem iu suim. Iu save iusim klin wata o solwata fo klinim gud nao olketa pat lo bodi wea sensitiv.

### Hao nao bae mi save wasim han bilong mi gudfala?



- Tuwetim nao han bilong iu wantaem wata den iu iusim sop long han en finga bilong iu en baeksaet bilong han bilong iu fo 20 sekons.
- Sapos iu garem deti finga nel, iusim bras fo kilinim.
- Rinsim nao baeksaet en insaet han bilong iu wantaem klin wata.
- Draem han bilong iu wantaem klin taol o letem hemi drae long ea.

### Wasim han bilong iu olowe:



Afta iu go long  
toelet



Bifoa iu redim  
kaekae en  
bifoa iu kaekae



Afta iu holem  
doki o olketa  
nara animol



Sapos iu go en  
stap wantaem eni  
wan wea hemi siki



## Jenerol haejin kontiniu...

Hao nao bae mi save wasim gud praevet pat bilong mi?



- Sapos iu no kate, iu mas klinim gud nao praevet pat bilong iu stat wantaem isi skinim baek nao fran skin bilong praevet pat bilong iu en wasim gud undanit wantaem wom wata en sop. Klick lo hea fo rid moa abaot hao nao fo [luk afta praevet pat bilong iu](#)
- Sapos iu mere, iu mas isi wasim gud nao skin raonim praevet pat bilong iu wantaem sop-fri was, solwata o klin wata. No iusim eni kaen sop nogud hemi mekem nao skin raonim praevet pat bilong iu skras. No spreim tu wata stret insaet praevet pat bilong iu, nogut hemi upsetim nao olketa gudfala bakteria insaet praevet pat bilong iu.

Hao nao bae mi save stopem bodi bilong mi fo hemi no simel nogud?



- Afta iu suim en wasim bodi bilong iu, iu mas putim bodi deodorant andanit nao armpit bilong iu.
- Werem nao klin en drae kaleko
- Wasim nao suet en deti kaleko en hangem aotsaet fo hemi drae.
- Sapos iu wanfala man o mere save suet tumas en iu wari long hem, iu save go en lukim dokta.

Hao nao bae mi save stopem maot bilong mi fo hemi no simel nogud?

Maot save simel nogud sapos iu no luk afta gudfala. Bras en flos fo klinim gud titi bilong iu tufala taem long wande. Diswan fo meksua iu no garem siki lo gum en titi roten. Olketa nara we fo luk afta titi bilong iu nao:



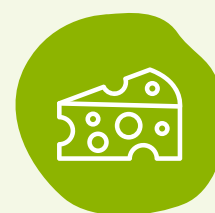
- Brasim gud evri titi bilong iu kasim 2 minits
- Chenjim tutbras bilong iu afta evri 3 manis.
- Iu mas drinkim nao staka wata fo iu no dihaedret
- Iusim antibakteriol maot was fo faetim nao jems.

Iusim nao olketa dentol kea toktok ia en mekem apoenmen wantaem dokta bilong titi (dentsis) fo sekap sapos iu garem nao olketa narafala saen.

## 6. Nutrison

### Hao nao bae mi save kaekaem helti kaekae?

Fo iu kaekaem nao helti kaekae, iu mas siusim nao olketa kaekae from faev fala grup long kaekae evride. Olketa grup bilong kaekae ia nao:



1. Kabis
2. Frut
3. Grein en siriol – olsem braon raes en braon bred
4. Lin mit (mit no garem stakagris), kokorako, fis, egg, bin en nate.
5. Meleke, chis, yoget o olketa nara kaen semwan



#### **Wat nao samfala gud samting long kaekaem kabis?**

Kabis garem staka fala gud nutrien olsem vaetamin, minerol en daetri faeba.

Wanfala isi we fo putim olketa kabis insaet kaekae bilong iu nao fo adim salad, ro kabis o supsup long kaekae bilong iu long midol de. Iu save mekem tu sem kaen ia long kaekae bilong iu fo ivining. Iu save duim diswan taem iu stimim o fraem nao tomato, pi, grin bin o red kapsikam. Seleri o karot tu save mekem naes en helti snak.



#### **Wat nao samfala gud samting long kaekaem frut?**

Fres frut hemi gud sos bilong nutrien wea bodi bilong iumi hemi nidim tumas. Olketa nutrien ia nao potasiam, daetari faeba, vaetamin C en foleit. Staka long olketa frut ia lou long eneji en hae tumas long faeba en save mekem iu fulap. Frut hemi garem staka nutrien taem iu kaekaem fres.

# Nutrison kontiniu...

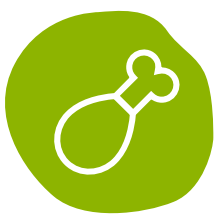


## **Wat nao samfala gud samting long kaekaem greins en siriol?**

Greins en siriol olketa gud sos bilong faeba, kabohaedret, protin en staka moa vaetamin en minerol – olketa ia impoten tumas fo daejeson, en daonim nao gris insaet long bodi bilong iu en eneji level.

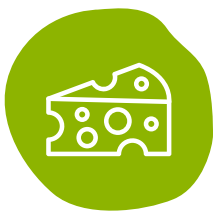
Olketa kaekae wea garem grein nao:

- Rol oats
- Braon raes
- Holmil en braon bred
- Krack wit
- Bali
- Bakwit
- Brekfas siriol olsem muesli



## **Wat nao samfala gudfala samting long linmit, kokorako, fis, egg, bin, tofu, nate en sid?**

Olketa kaekae ia save provaedim nao protin, minerol en vaetamin; bin, nate en sid garem tu nao daetri faeba. Trae fo siusim nao difren kaen kaekae long olketa grup ia, bikos wan fala strong toktok talem dat iu mas no kaekaem tumas mit insaet wan fala wik. Sapos iu laek kaekaem mit meksua fo [no kaekae moa den sefen serving long 65g long kuk mit insaet long wan wik.](#)



## **Wat nao samfala gud samting long meleke, chis en yoget?**

Meleke save givim iu protin, vaetamin en kalsium. Sapos iu siusim nao fo iusim olketa nara kaen meleke olsem soy meleke, meksua dat hemi garem nao 100mg long kalsium long 100ml.



## **Wat nao barava helti drink fo drinkim long eni fulde?**

Tap wata long Astrelia nao barava bestwan.



## **Wat nao samfala nara kaekae moa wea iu seleva bae save siusim?**

Samfala kaekae wea hemi no insaet nao olketa faev fala grup ume stori long hem festaem ia olketa kolek nao 'diskresionari choisis' o 'ekstras'. Olketa save kolek tu jank fud en kaen kaekae en drink ia save givim iu staka eneji, fat, suga o solt. Hemi bae gud tumas sapos iu kaekae smol noma long olketa kaen kaekae ia.



Samfala fri, helti we fo redim kaekae wea pipol sikulum kaekae givimaot wea iu save kukim long haos, [visitim nao Da Sekap.](#)

# 7. Seksol helt

Seksol transmit infekson (STI) hemi komon. Sapos iu iusim kondom, hemi save ridiusim nao sanis fo garem STI. Sapos iu garem STI hemi impoten fo iu no wari tumas bikos hemi isi nomoa fo tekem meresin sapos iu talem kuik taem.



## Wat nao STI's?

STI hemi siki wea save pass from wanfala man o mere sapos tufala silip tugeda. Sapos iu garem STIs, hemi bae soa tumas en bae iu no fil gud olowe sapos iu no tritim. Hemi save lid go moa tu long olketa nara fala kaen helt problem.

## Hao nao bae mi save mi garem STI?

No evri STIs save sowim saens, bat taem hemi kasim iu, bae iu save lukim nao olketa saens ia long praevet pat bilong iu. Olketa saens ia nao:

- Luk nogut wata nao bae kam aot from praevet pat bilong iu
- Taem iu mimi bae hemi soa tumas
- Taem iu silip wantaem man o mere hemi bae soa tumas
- Olketa boela, smol soa en skras long praevet pat bilong iu
- Fo olketa man, praevet pat bilong iu bae soa tumas insaet



## Hao nao bae mi save luk afta mi seleva fo no garem nao STI?

Wanfala gud praktis fo no garem STIs nao hemi fo iusim kondom taem iu silip wantaem man o mere. Iu mas go tes tu fo STI long klinik. Staka pipol wea garem STI no save sowin eni saen dat olketa garem, so olketa seleva bat no save dat olketa garem nao siki STI. Iu mas go tes evri 6-12 manis en sapos iu senis patna en patna bilong iu tu garem nara patna o sapos iu wari dat iu garem STI.



Iu save tekem STI tes long dokta o GP bilong iu. Fo faendim wanfala, luk nao long: [nib.com.au/find-a-provider](https://nib.com.au/find-a-provider)

## 8. Mentol Helt

Mentol illness hemi siki wea kasim nao kolsap haf lo populeson long Astrelia. Sapos iu no fil gud tumas long bren bilong iu, hemi impoten tumas fo iu save dat iu no stap seleva ia, garem olketa pipol wea save helpem iu.



Wea nao bae mi save getem help sapos mi garem nao siki long bren?

Hemi gudfala samting nao fo luk aotim help en sapot taem iu save iu tingting tumas o stres. Sapos iu wari tumas en tingting tumas hemi impoten fo iu go lukim dokta. Dokta nao bae save advaesim iu go long raet fala man o mere fo helpem iu.

Sapos iu garem siki long bren (wari en tingting tumas), u mas faedim help kuik taem from dokta o **kolem telefon namba 000**



Samfala fri sapot sevis

Samfala gudfala fri sevis hemi stap long difren lagus fo sapotim iu.

### Laeflaen


nib faondason hemi hapi tumas fo sapotim Laefline. Fo 24/7 kraesis sapot n suisaet privenson sevis, Laeflaen hemi stap fo help.

 Kolem **13 11 14**    Textim **0477 13 11 14**   [lifeline.org.au](https://www.lifeline.org.au)


Wanfala **fri sevis fo intapret** tu hemi stap. Fo risivim disfala sevis:

1. Kolem nao Transleiting en Intapreting Sevis (TIS) long **131 450** en ask fo tok long laeflaen long **13 11 14** long lagus iu laekem.
2. TIS bae kolem nao Laeflaen fo iu.

### Hedspes

 Kolem **1800 650 890**   [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au)

### Bion Blu

 Kolem **1300 224 636**   [beyondblue.org.au](https://www.beyondblue.org.au)

**Respectim nao Moltikulturol Mentol Helt**  
[embracementalhealth.org.au](https://www.embracementalhealth.org.au)



Mifala hop iu faedim disfala gaed fulup wantaem infomason fo kipim iu helti en hapi taem iu stap long Astrelia.

Taem iu stap farawe from hom, famili en frens bilong iu, iu maet garem olkaen helt problem dat iu no garem bifo. Hemi bae gud tumas sapos iu seleva save gud long mentol en fisikol helt bilong iu.

Olketa toktok mifala provaedim long hia hemi fo helpem iu kipim gud helt bilong iu, olketa ia no helt plan ia. Difala gaed bae no sensim nao helt advaes en tritmen wea dokta givim iu.

Sapos iu garem eni niu o bik fala siki o siki from bifo, iu mas go lukim nao dokta fo advaes.

Sapos iu laekem moa samfala infomeson abaot helt en laef long Astrelia, visitim [disfala dedikate sekson bilong Da Sekap](#).

