



Wal pën liēc ë diäär

Thuonjån
Pendhorou 2019

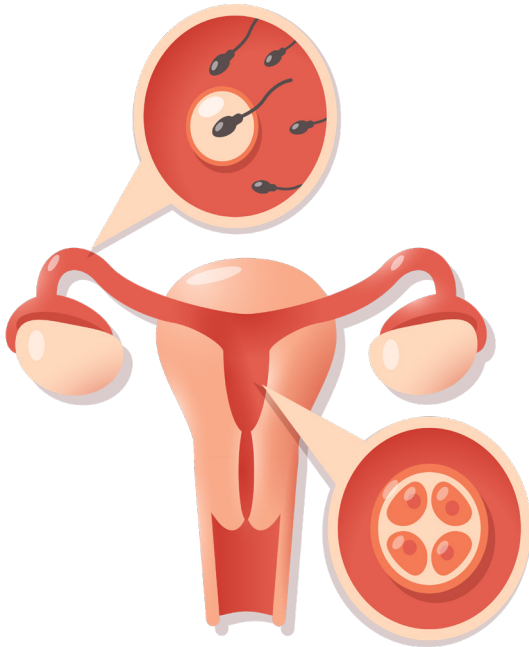
**Tik thok ebën a
lenj yiny bï yen
paan de guiir
ku lœc kaam
deen pœth bï
yen dhiët mît.**

Wal pën liēc aa ye col dhöl pën liēc aya. Dhöl kã
aa lenj yiic ciœœ, wal tœdã ka ke döny loi bï liēc
pëen.

Athör ë yith kën ee koc lœk dhöl juëc ye liēc
pëen töu baai Yothralia. Ee kœ path alandeen
ba dhël yen bœ piath ke yïin lœc. Rin ba dhël
bœ piath ke yïin yœk, jaam kek akiêm du wälã
akuonyakiêm du.

Na täac ke moc ku a cï wïc ba liēc, ka path ba
lanj wal pën liēc. Tekdã ka yïn a bœ dhöl lœc bïn
liēc pëen kemkem loithook yiic piër du yic.

Dhël ye liéc luui



Tik ee liéc tē cī pīu luuḡ muör de yic tē tēec yen ke moc. Pīu aa leḡ yiic mīth. Mīth aa cath mur yic bīk tēek wath thok, ku tēekkā adhiëët yic ku tēekkā rääl pallopien yic, cōkalon cī mīth kök ye tē meec cīt kënë. Yöntonj ë tik ee tuonj päl ayeer bë tēek rääl pallopien yic arak tök pæy yic, kën a ye cōl thëk. Na rām meth kek tuonj rääl pallopien yic, ka mat röt bīk raan cak, ku yen kën liéc looi.

Wal juëc pën liéc aa ye lööm tē cīt tē cī akīm gāt wët. Kën a ye looi keya rin ye akīm:

- > Dhöl kök jääm yiic ke yiic ke yīin.
- > Ruön ku, piër du ku pial ë guäp du kaḡ caath.
- > Yī gāt wal pën liéc.
- > Wal pën liéc cē gāt yīin ben caath ku wæer ke yiic tē cī kek ḡic luui tēn yīin.

Wal pën liéc töu tñn diäär

KONDOM (MOC KU TIK)



KONDOM Ë RÖÖR



KONDOM Ë DÄÄR

TË YE YEN LUUI THÏN:

Kondoom kek dhöl TÖÖD töu leñ riæl ye kek liéc pëen ku tekkä Tuεnytuεeny ë Töc (Sexually Transmitted Infections, STI) yiic.

Kondoom aa mïth dök nhïim bïk cï yet adhiëët yic. Kondoom ë rööR aa töu ku kondoom ë diäär aa töu.

WAL PËN LIËC YE COM (IMPLANON)



TË YE YEN LUUI THÏN:

Kën ee wai thiin alööt ye akim tuoom yï kök bë com dël yic. Yeen ee wal (Progestogen) muk puk amääth bik la yï guöp, ku wal kä kek aa yönton muöönj bë tonj cï ye päl ayeer arak tök pëey yic. Wai alööt a lëu bë ceñ yï kök run ka diäk. A lëu ba wët lëk akiëm du wälä akuonyaiëm du bë wai alööt kën bëey bei yï kök kuat kaam duun ca loc.

WAL PËN LIËC YE TUOM



TË YE YEN LUUI THÏN:

Kën ee tuom ye tik toom wäl cöl Progestogen. Wäl cöl Progestogen ee yönton muöönj bë tonj cï ye päl ayeer arak tök pëey yic. Na ye dhël kën yen loc bin liëc pëen ka path ba ya dhuk tën akim bi la toom kuat tē thöök pëy ka 3.

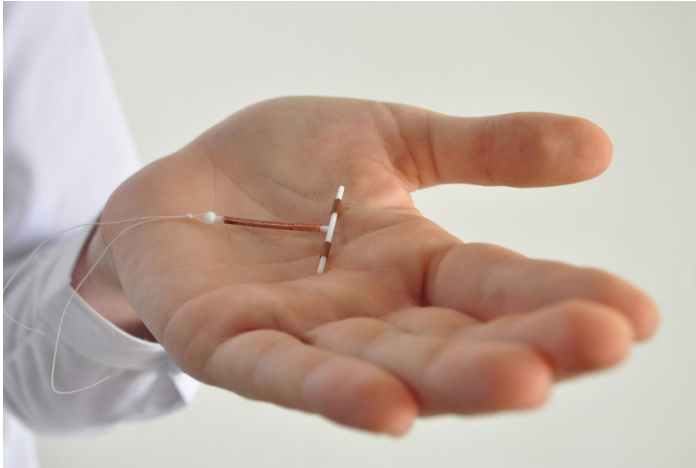
AKUÄMA



TË YE YEN LUUI THÏN:

Kën akuäma thiin alööt (silicone) ye tik ceñ mur yic rin bi yen wanh ë adhiëët ya kum thok. Yïn a dhil akuäma tääu muör du yic (cëmen tampon) ka yï këc gua töc ke moc ku na ca thök töc ke moc ka yï päl akuäma mur yic thäät ka 6 ku jal bëey bei. Akuäma tök a lëu ba dhuök mur yic arak juääc. Yeen a ce liëc pëen apëy cëmen wal kök ye liëc pëen.

WÄL YE COM ADHIËËT YIC (INTRA UTERINE DEVICE, IUD)



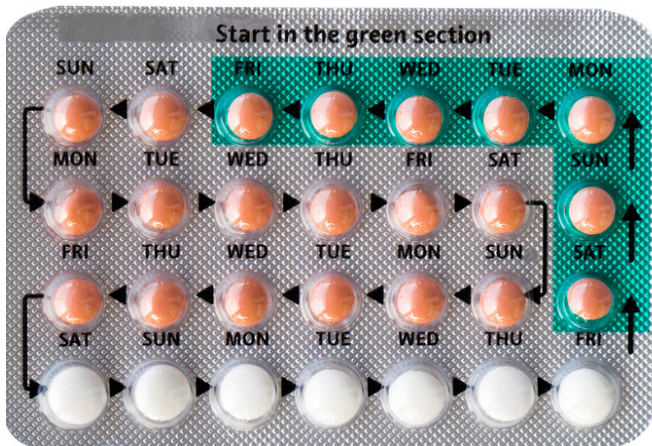
TË YE YEN LUUI THÏN:

Kën ee wai thÏn leŋ yic wäl pën liéc ye com adhiËën du yic. Keek aa yiic rou:

- A leŋ IUD luŋ kopar ye com bë ceŋ run ka 5 yet ruön 10 ku
- A leŋ IUD leŋ yic wal (Mirena) ye com bë ceŋ run ka 5.

Wäl IUD ee meth pëen bë rot cÏ mat ke tuonj bÏk raan cak. Yeen aya ee mëër adhiËët waar yic bë na cok meth rot mat ke tuonj bÏk raan cak ka cÏn tË bÏ yen rot cuom thÏn. A lëu ba wët lëk akiëm du wälä akuonyakiëm du bë IUD bëëy bei.

WAL PËN LIËC YE DEK



TË YE YEN LUUI THÏN:

Kën ee wal ba dek. Wal ye dek aa tËk yiic. A path ba akiëm du thiëc bÏ lëk wal bë piath ke yÏn.

Wal pën liéc ya lac dek aa:

- Wal cë määŋ yiic bÏ liéc pëen ye dek (combined oral contraceptive pill, COC). Wal ye määŋ yiic aa oestrogen ku progestogen. Wal kã aa yöntonj muöönj bë tonj cÏ päl ayeer kën yic tök pëey yic. Keek aa meth pëen bë cÏ la adhiËët yic rin ye kek pÏu töu adhiËët yic looi bÏk la dhiäkdhiäk.
- Wäl thÏn koor. Wäl kën ee yic tök. Ee pÏu töu adhiËët thok looi bÏk la dhiäkdhiäk, rin bë na bö meth ka cÏn tË tËk yen thÏn bë rot la mat ke tuonj bÏk raan cak. Wäl kën a ce yöntonj muöönj bë tonj cÏ päl ayeer kën yic tök pëey yic ku a path bÏ tik ya dek abak kaam töönj këc waar yic.

MËLÄN MUR



TË YE YEN LUUI THÏN:

Kën ee mëlän alööt ye tääu mur yic. Yeen ee wal ka rou, oestrogen ku progestogen, puk amääh bik la guäp du yic. Mëlän mur a ye tääu mur yic wiik ka diäk. A ba ya bëëy bei ku päl ayeer wick tök rin bë thëk du kan bak. Na ca wick tök looi ka yi cïn mëlän, ka yi jal mëlän yam ben com.

WAL YE LIËC PËËN TË CÏ MOC TIK CUÖÖN (EMERGENCY CONTRACEPTIVE PILL, ECP)



TË YE YEN LUUI THÏN:

Na ca töc ke moc ku yïn a cïn wal pëen yïn liëc, ka lenj kä kök lëu ba ke looi bin liëc pëen:

- IUD lunj kopar yen ee wäl töönj ril apëy ye tik ye tik com ka nïn ka dhiëc këc thök bi yen liëc pëen tē cï moc ye cuöönj (tïnj lëk cë lueel piiny tēn).
- A lenj ka reen töu ye tik dek bi yen liëc pëen tē cï moc ye cuöönj. A lenj wäl töönj ye dek ka nïn ka diäk këc tuööm ku a lenj wäl dëd ye dek ka nïn ka dhiëc këc tuööm tēn tēëc tik ke moc ka këc rot tiit liëc. A lëu ba wal kä yoc kuat dukän wal yic ka këc akim gät yïin. Wal aa ce liëc pëen 100% ku keek aa lenj riel bi kek liëc pëen tē loc tik ke dek ka nïn juääc këc tuööm tēn tēëc yen ke moc ka këc rot tiit liëc. Aya, aa ye col “wal nhiäknhiäk bëk raan ke moc” rin ye diäär juääc ke dek nhiäknhiäk tē cï kek töc ke rööw wëër yic.

YE TËNO BÏN KUONNY YÖK THÏN?

> 1800 MY OPTIONS

Tel: 1800 696 784 Athook 131450

<https://www.1800myoptions.org.au>

> PIAL Ë GUÖP APAKAAT (REFUGEE HEALTH)

<http://refugeehealthnetwork.org.au/refer/refugee-health-nurse-program>

> LON PIAL Ë GUÖP WUT (COMMUNITY HEALTH SERVICE)

<https://www2.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/community-health/community-health-directory>

> GUIËR Ë MACTHOK VICTORIA (FAMILY PLANNING VICTORIA)

Tel. 1800 013 952, 03 9257 0100

<https://www.fpv.org.au/for-you/contraception>

<http://share.ceh.org.au/services-available>

> AKIËM DU (GENERAL PRACTIONER, GP)

> DUKÄN WAL