

# Yeñö yenë kuart tök tuaany de thukari?

Tuaany thukari kuart tök e tuöl të cïe pënkëriath ye lëu bï inthulin looi. Inthulin e kë ye cöl hormone ye luui cït kë ye këñ liep bi golköth tö në mïith yeku keek cam, cök cath riemic bïkë lo në rïñ ke guöp yiic bï keek yiëk thaga (rier guöp). Ye kën e golköth tö riemic bï lo nhial. Tuaany thukari kuart tök aye yök në yän juëc ke tö kenë mith-kor ka riënythi ku ka lëu bï tuöl në koc kedhia, cïkë dhiop ka koorckë.

## Kä nyooth tuaany

- Bï yal apei
- Bï dhäär apei
- Bï nöl
- Bï yäc reemic
- Laac dït apei
- Bï röt yök ke cïe guöp piol
- Bï piü ke guöp muöör

Ka ye tuaany tuaany thukari kuart tök nyuooth ka lëu bïkë tuöl të e mith ku ka wïc bï lac lëk akim!



## Kënë ye Tuaany Thukari kuart tök bëi

Koc kök ka ye ka ke tuaany yök ne kuatic ye keek cök tö kek lëu bïkë tuaany thukari kuart tök yök. Ku ye kën e röt lëu bï tuöl të enoñ keek të tö ajuieser guöp tiit (immune system) bï tak men ye inthulin looi bï riöök. Ke ka ye käk bëi aye keek thöññ ke kek ye yök të rëer raan thïn (environment) ku tæk tæk kën añot ke këcë deet yiic apiath emëen men ye yic.

## Të yenë Tuaany Thukari kuart tök luooi thïn

- Gamë inthulin në tuöm ka në kë ye cöl inthulin pump- në nyindhia
- Kuany ajuieser cäm mïith cïe tuaany bëi tö karboyaideret ke thïn (healthy food plan) cök bï keek ya cam në këm cï cäk
- Ye tö ke yïn ye luui në këm juëc yiic
- Ye riem-du cök them bï tän golköth tïñ në këm juëc në kööl tökic
- Ye röt cök caar në koc ke paan akim nyic ka ke tuaany thukari, bï ke koc kë tö thïn: akim nyic ka ke tuaany thukari, raan koc lëk ka ke tuaany thukari, raan nyic lon mïith, social worker ku thaiköljith.

Ba wël juëc kök ke lëk yök yup telefuun 1300 136 588  
Webthait: [www.diabeteskidsandteens.com.au](http://www.diabeteskidsandteens.com.au)

## Wic raan wëër thok?

Jam telefonuun cïn wëu ye cuat piny atö të kóc cïe piŋ ka jam apiath në Thoŋ de Diŋliith. Yen ye ajuieer kãn aye yök në dhöl de Ajuieer Wëër Jam ku Wël cï Göt (Translating and Interpreting Service, TIS.) tō në Dïpäätmën Kök ku Cïeŋ Kuötic ku Lon Ajuieer Kóc e Yök Yök Keek Baai (Department of Immigration and Indigenous Affairs). Ajuieer TIS alui kenë kóc nyic lon wëër thok ye jam në ka cït thook-dit ku thookkor ku ka lëu bën të cenë keek cöol të wicë keek.

### Yök raan wëër thok:



1. Yup telefonuun namba 131 450 ba jam wenë Ajuieer Wëër Thok në Telefonuun.

2. Luel kë ye yup, cït wic ba jam to raan lëk wël/raan nyic lon miith lui kenë ajuieer ye cöl Diabetes Australia

3. Raan jam telefonuun juiir bï yïin jam në dhöl ye yic diäk wenë në thoŋ wic ku kóc lon pial guöp lui kenë Diabetes Australia.

Yen ye ajuieer kãn e looi Diabetes Australia ku bï lon-de abï lo tueŋ në kuöony cï Dïpäätmën de Pial Guöp ku Dhiöp de Akuma Australiya (Australian Government Department of Health and Ageing) yiëk yeen.