



# PIKA KURA PULKARINGKUNTJAKUTAWARA PALYALKATIMA KUNPU NGARAMA

## TJUKURPA NGURANGKA WARKARINYTJATJARA CORONAVIRUS (COVID-19) NGARANYANGKA

**ARA NYUNTUMPA LIPULANAMA:** taimingka tjaatarinytjaku munu taimingka warka wiyaringkunyitjaku. Tjukutjuku pakuwiyaringama taimingka.

Nyuntu ngurangka nyinara warkarira palya nyuntu nyuntumpa walytjapiti kulu mukuringkula atunymanama.

**PLAN PLYALA TJINTU KUTJUPA TJINTU KUTJUPA:** Mayatjangka munu warkaripai tjutangka wangkakatima

Nyuntula tjungu warkaripai tjuta kulinma munu tjungungku wangkara palyanma wiru ngaranytjaku

**INTERNET-PANGKA WANGKAMA:** Nyuranku wangkama talapaunangka munu video call-pangka



- Emergencies: 000
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- SA Mental Health Triage: (24/7) 131 465
- Lifeline Australia: 131 114
- Mensline Australia: 1300 789 978
- Kids Help Line: 1800 551 800
- Alcohol & Drug Information Service (ADIS): 1300 131 340
- 1800 RESPECT or 1800 737 732 wangkara kulintjaku kaya nyuntumpa tjukurpa anangu kutjupa tjutangka wangkapai wiya
- SA COVID-19 Information Line: 1800 253 787

Tjinguru nyuntumpa ngura safe ngaranytja wiyangka tjapinma alpaku; pulitjamunangka, kiminitingka warkaripai tjutangka, mayatja tjutangka munta malpa wiru tjutangka.

**EXERCISE PLYANMA:** Paku wiyanma tjina ankula parangarala, munu mukuringkula tjinguru patjikalangka tatira exercise palyanma ipilyarintjikitjangku.

**WARKARIRA WARKARIRA WYARINGKULAMPA KULINMALTA KUTJUPA-KUTJUPA WIRU TJUTATJARA**



TITUTJARANGKU  
PALYALKATIMA ARA  
PANYA PALUNYATU



TALAPAUNANGKA  
WANGKAMA



EXERCISE  
PALYANMA



INTERNET-WANUNGKU  
WANGKAMA

**KUTJUPA-KUTJUPA  
KULINTJIKITJANGKU  
MUKURINGKULA NYANGAMA:**

SA Government COVID-19 website  
[www.covid-19.sa.gov.au](http://www.covid-19.sa.gov.au)

AHCSA COVID-19 website  
[www.ahcsa.org.au](http://www.ahcsa.org.au)