



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 PALYALA 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; puliitjamunungka, kiminingka warkaripai tjutangka, mayatja tjutangka munta malpa wiru tjutangka.

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

WARKARIRA WARKARIRA WIYARINGKULAMPA 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

AHCSA COVID-19 website
www.ahcsa.org.au

