



PIKA KURA PULKARINGKUNYTJAKUTAWARA PALYALKATIMA KUNPU NGARAMA

TJUKURPA TJUTA NYUNTU KURANYUKUTU PUKULTU KULINTJAKU MUNU PALYANTJAKU CORONAVIRUS (COVID-19) PANDEMIC NGARANYANGKA.

- Tjintu kutjupa tjintu kutjupa ara palunyatu palyalkatima
- Malpa munu walytja tjutangka wangkama
- Ngurangka nyinara kunpu nyinama, tjukurpa wangkara munu inma inkara.
- Tjukurpa coronavirus tjara nintingu wangkanyangka kutju kulinma. Ngurpa tjutangu ngunti-ngunti wangkanyangka kulinytjawiyanngu wantima.
- Exercise palyanma munu mai kuka wiru ngalkunma
- Kunkunpa wiru ngarima munga kutjupa munga kutjupa 8 hours.

- Worry wirkankunyangka tjikita, drugs, munu wama pulka tjikilwiyanngu wantima
- Mukulya, wiru nyinama anangu uwankarangka
- Urilkutu pakala walpaku
- Wuyurpa nyuntumpa tjinguru kutjupariku. Tjinguru tjiturutjuru, kulinytja pulka, kaarkarpa munu ngulringkunyitja. Nyuntu puu palyaringkula kutjupangka wangka alpamilantjaku

Nyuntumpa kilinikingka wangka nyuntunya alpamilantjaku munta mukuringkula ringamilala kutjupa nyanga tjaru ngaranytjala

NYANGA TJANA ALPAMILALPAI

- SA COVID-19 Mental Health Support Line (8am to 8pm, 7 days): 1800 632 753
- Lifeline Australia: 13 11 14
- Alcohol & Drug Information Service (ADIS): 1300 13 1340



KUNKUNPA
WIRU NGARIMA



MAI PALYA
NGALKUNMA



CULTURE KUNPU
KANYINMA



URIRA
PARA-NGARAMA

KUTJUPA-KUTJUPA KULINTJIKITJANGKU MUKURINGKULA NYANGAMA:

SA Government COVID-19 website
www.covid-19.sa.gov.au

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

