



Dëk ë ye tiñ lon kœr yok bi nyin kuɔ ya them?



Pial ë gup de daai ku nyin ë mïth

1 në mïth ke 4 aci yök ke nœñ kë rac ë daai yic kënë them!

Ka rœc ë daai anœñ kaye riöök në lo tueñ ë meth yc nœñjiic piöc ku ka ye looi aköl aköl.

Yin acie lœu ba kura yup na cie yin lœu ba yen tiñ!

Mïth kuöt abi kë rac ë dai yic ya gam ku cök kë röt cuök daai apuoth den yic. Kek acie lœu bi dac ya nañ dhulum ci men ye kek ya gam lon kœc kœk pinynhom tiñ cit men den.

Mïth abën apuoth bi kek ya them nyin kake kën thukul gøl ku yekë gëk kake yë them kake lo tueñ në thukul tueñ ku thukul ën rou den yic.

Luup ë röt në karœc de daai

Thuraa ë kœc machok alœu bi kuœr puoth ë kuœny në daai ë meth yic. Tiñ thuraa ë miet ë puœu të thiök ku tiñ ayeer në :

Nyin akën röt lep abën,

- Wël ke rœñ ë nhom
- Cït cie thœñ ku/ ka yer ë nyin kedhie



Muk ka lueel kœc kœk kek, cit men de mœrkendit / wundit, dupiöc ku mëth. Raan dö cie mëth ë dac tiñ ë nyindie alœu bi nañ kë tiñ ke kën yin tiñ tueñ.

Mïth juœc wœr 411,000 në Australia yic anœñ cuök daai ë nyin bœric. Kajuœc ë kak yiic aye cuök daai- bœric ku daai-cekic.

Cït ku këk œye nyuœth

Cït ë kërac ë daai alœu bi kuöth tö piny. Ka böth alœu bik kuœr ë nyuoth de cuök daai ë meth.

Të ye tiœñ yen

- Nyin thith ku yekë kuœr ë piu
- Nyin tök ë röt yäth yöt ka ayeer
- Wuöc kekë mac/ karba
- Röt dac muot-muot

Të yenë rœer thïn

- Kum ë nyin tök
- Lieth ë nhin
- Rœñ ë nhom
- Muk athœr të thiök ba kuen
- Riel ë yic ka pël de kuën ka piöc
- Thuth ë nyin
- Wuœc de cit

dhuluum

- Kum ë nyin piny ku daai yenë këñ tiñ kake ye yiic rou
- Araknhom ku ayuiecnhom
- Dœp ka ayië ë nyin

Cuök tiëëŋ apuoth ka cök cie këŋ röt ye thiöŋŋ në ye nyin luui thin alëu bī lon tueŋ ë meth dhuök ciëëŋ

Raan ë luui de muöök ë nyin



Them ë nyin abën tënë d'ikor ë nyin abi atek-tek ka 30 ya nyaai. Yen ee wëu ke medikëër lööm ku acië koor tooc tënë d'iktor.

Të këny yin raan dun ë luui de muöök ë nyin alim ka thiëc kek böth kë dhuknhīim:

- Nöŋ këde akököl macthok tö në kë ræc ë daai du yic? (nöŋjic nyin ye adakröt ka dac lo muot-muot ka cuök daai- cekic ka cuök daai -bëric)?
- Nöŋ kë ca tīŋ kuat ëk cieŋ röt ye dac looi në biäk de nyin ka të ye menhdu luöl kake? (cīt men ë thuth ë nyin të dæi yen ë TV ka kuën athör ke thiök ke yen)
- Cī menhdu yet në lo tueŋ ye nõöth cuööp ku jol ya abër yeke yök ë dīt yic cīt men de cāth ku jam?

Ku këk ë wuöoc ke koc ku athëma, tueny ë nyin aye ka kuöt tö në pial ë guöp bëric ye mīth ke yök.

Këŋ ke 5 ke pial ë gup ë nyin puoth

1. Dac them ë nyin ku yīlac yen ë kuer puoth yenë tuaany ë nyin tiëet roor
2. Cääm ë mīth thöŋ nhīim, mīth puoth ke guöp bëny në līm k dæu ke tiim.
3. Ye cieŋ në akum ë nhom ku magöröök të pol yin aruelic .
4. Looi bī këk ë tiit roor ëkë rac ya juiir ke menhdu kën lo pol në akuöor. magöröök ke tiit roor ë kërac alëu bīk ya piath të luui ë domic, kuöony dë loi ajuiëer de ka cī riääk baai ka yön ë thukul de kuën (cīt men de kuën ë këk ë pīr, lon ë tiim).
5. Kë puoc koor cök ë piöc aye nyuöoth lon ye thää ye nõk ayeer alëu bī jök ë röt de cuök daai cekic ku lo tueŋ de ë mīth yīic ku dīt den yic.



Në kajuëc cīt 80% në buotic de piöc ë meth ee në nyin

Amidhiëëth aköor bī kek nyin ya tääu piny cī men cie mīth dac luui ë dhulum në biäk de daai den.

Mīth abën alëu bī kek ya them nyin abën kake kën gol ë thukul

AIHW 2008. Pial ë gup ë nyin tënë mīth koc Australia. Cat . NO. PHE 105



Centre for Eye Health
Barker Street, Kingsford NSW 2032
1300 421 960
www.centreforeyehealth.com.au