

11. Kejbarok ejmour eo am ilo wāween am lomnak

Aurok am kiki im kakkije

- Kadiklok am riit im alwoj
- Bōk kwōnaam ilo makūtkūt ko an manit im baamle ko am
- Bōk kwōnaam ilo kelet eo am kin wāween am tōmak
- Katak wāween am kōkmanman am lomnak ilo am lale wāween am emmenono

12. Kajjitōk jibañ ak jibañ jen juon eo ewōr an kapeel

Jibañ jen juon eo ewōr an kapeel ewōr tokjen

- EJELLOK BŌD ilo kajjitōk jibañ
- Kajjitōk ibben taktō eo am ak rijerbal eo ej lale nañinmij ko ilo kōmelij
- Kebooj kajjitōk ko kwōnaj lelok ñan taktō eo
- Lale ta ko injuran eo am ej kolla wonnen
- Ñe ejab kajjitōk ibben Community Health Center (Jikin Ejmour eo ilo Jukjukinbed) am kin jermal in jibañ ko ejellok ak edik wonneir

BŌKE JUON KAKŌLKŌL



Nañinmij ko ilo kōmelij ekkā aer walok ibben armij im ewōr wūno ak kein jibañ.

Bōk juon kakōlkōl kin nañinmij ilo kōmelij (kakōlle in QR) ñe ejab lale www.noshamegethelp.org

Ewōr Jibañ

Suicide & Crisis Lifeline (Lain in Kall kin Bōk Mour im Jorrān Kauwōtata ilo len eo Wōt) - Jibed 988

Crisis Text Line (Lain in Text kin Jorrān Kauwōtata ilo len eo Wōt) - Text ALOHA ñan 741-741



“Ej juon kakōlkōlin kajur ilo am kajjitōk jibañ!”

12 Kein Jerbal
ko ñan
Ainemmon
im Ejmour
ilo **Kōmelij**

JIBAÑ KEIN 12 remaron jibañ wāween
am katte eok kin abañ im kejbarok
ainemmon im ejmour eo am ilo
kōmelij

1. Kobalok ibben ro nukkum im mottam

Emmonlok am mour ilo ien kwōj loe ewōr ej jibañ ak jutak ilikim

- Bed ibben ro nukkum im mōttam
- Kobalok ibben juon kumi ak bōk juon kilaaj

2. Lale lomnak ko remmon

Lomnak ko remmon rej kōmman manit ko remmon ñan ejmour

- Lale ta ko kwōj kamoolol kaki
- En wōr am kōjatdikdik im tōmak kin jemlok ko remmon

3. Mwilal am emmenono aoleb raan

Emmenono ej jibañ kainemmon enbwinnim im lomnak eo am

- Kakwon am jijjet
- Kadikdik am emmenono ñan iloan bwijom
- Jolok jabdewōt lomnak ko rej jino walok

4. Mōnōnō ilo am kañ mōñā ko remmon ñan ejmour

Enbwinnim im kōmelij eo am rej aikuj òn

- Kebooj mōñā ko kijom moktalok
- Mōñā ilo ien ko ekkā ñan kōlablok kajur ibbam
- Jab mōñā im idaak dān ko elōñ karre ko kobban im elab jukwa
- Kañ mōñā im mōñā ko an kōtaan awa emmon joñan an wōr fruit, vegetable, grain, im protein

5. Makūtkūt aoleb raan

Am makūtkūt ej jibañ jolok inebata

- Kōjenolok ien ñan makūtkūt eo am
- Kōmman bwe en ien am bed iturin ro jet
- Kōmmane makūtkūt ko emmon ibbam Enaj lablok am maron kōmmane wōt!

6. Lab am kiki

Kiki ej jibañ an emmonlok am katte eok

- Lolorjak ekwon ruum in kiki eo am
- Jeiki jabdewōt melele kin inebata ko ibbam mokta jen am kiki
- Jab kōjeral laajrak kein mokta jen am kiki: Jerbal, Tipi, mōñā, arkool, im caffeine

7. lakwe im tōmak kwe make

Ewōr tokjam!

- Kōkememej kwe make kin ta kajur im aebojboj ko ibbam aoleb raan

Katak

MWILAL AM EMMENONO
ekjerjaj ko ejab diklok jen juon alen ilo juon raan



8. Ettoñ im kōmman an wōr mōnōnō

Kōmmani makūtkūt im bed iturin armij ro remmon ibbam

- Ikut ien am kōmmane juon men eo emmon ibbam
- Roñjak kōjañjañ
- Ettoñ ibben ro nukkum im mottam Etton ej juon wūno eo elab an emmon!

9. Kwalok am jouj ñan ro jet

Jibañ ro jet ej kōkmanmanlok am ejmour

- Ejab aikuj wōr wonnen jibañ
- Kwōmaron jibañ kin ien ak kapeel
- Juon ettoñdikdik emaron kamōnōnō ro jet

10. Bed inaboj ilo jikin ko ipelaakid

Jikin ko ipelaakid ej jibañ kadiklok ad inebata im kijerjer

- Etal ñan iar, bulon mar, ak jikin atake
- Emmenono mejatoto erre
- Lale ainikien ko ilo jikin ko ipelaakim
- Lale ewi wāween am mour