

Lesu i vale ni oti na waluvu

E tiko ena wai ni waluvu e levu na manumanu ni mate e rawa ni vakavuna mo tauvimate kei na nomu vuvale. Ni bera ni o tekivu sasamaki, e bibi mo muria na veikalawa qo me taqomaki iko kei ratou na nomu matavuvale.

Vakavakarau mo lesu i vale

1. Ni o lesu i vale ni oti e dua na waluvu ena rawa ni vakavu rarawa kei na lomabibi ni sa na duatani na irairai ni nomu vale.

Saga mo dou vakarautaki kemudou vakavuvale ena ituvaki qo. Kevaka o gadreva na veitokoni, yalovinaka veitaratara kei na dua vei ira na talevoni ni veiqaravi kei na isoqosoqo veitokoni.

2. Ena rawa ni vakaleqa vakalevu na nomu itikotiko na wai ni waluvu. Mo qai lesu ga e vale ni ratou sa dikeva vakavinaka na nomu itikotiko kei na nomu vale na vakaillesilesi ni samaki ni itikotiko ena nomu yasayasa qai ratou solia na kena veivakadonui.

- KUA ni vakayagataka na livaliva/kasi me yacova ni sa dikeva ka tukuna vei iko na kabani e vakarautaka ni sa rawa ni o vakayagataka.
- Kevaka e rawa, kua ni vakalaivi ira na gone kei na manumanu mera lako ena veivanua luvu.
- Ni bera ni o sasamaki, tabaka na nomu vale kei na veika e mai vakacacani me ivakadinadina vua na nomu kabani ni inisua.

Qarauni ni wai ni gunu kei na kakana

Kakua ni gunuva na wai mai na paipo me yacova ni sa vakasalataka na matabose ni koro ni sega na leqa ena kena laugunu na wai. Kevaka o sa ciqoma e dua na 'veivakadreti ni saqa ni wai' – yalovinaka muria na veidusimaki qori.

Kevaka e duka na wai qai sega ni rawa ni o gunu kina, vakasaqa se barasitaka kina na batimu, vakasaqara na wai qai laiva tu me buebue me 1 na miniti se me yacova ni sa boko na kuroniti livaliva. Biuta e 5 na titiri ni wai ni bleach e dau vakayagataka e vale ena dua na lita na wai (se veimama na itaki ti me 10 na lita) qai biuta tu me 30 na miniti. Mo vakayagataka ga na bleach e sega na kena iboi (kakua ni vakayagataka na Janola ni tiko kina na wainimate ni savasava).

Ena sega ni rawarawa mo kilakila na kakana me laukana ena gauna ni 'sasamaki' ni oti e dua na ituvaki tubukoso. Qo na idusidusi:

- Biuta laivi na kakana kece e lakova na wai ni waluvu.
- Na kakana kece e sa cevata qai sega ni vakacacani se dola kena na pakete e rawa ni vakabatabatataki tale.
- Na kakana e sa waicala e se rawa tiko ga ni vakayagataka kevaka e se qai waicala ga qai rawa ni vakabatabatataki, me vaka ni sa cakacaka tale na katoniwaililiwa.
- Na kakana e waicala sa na sega ni rawa ni vakacevataki tale
- Dikeva na kakana – e boi se duatani kena irairai? Sa veisau beka na kena roka se sa rairai bota? Ke vakakina, sa ca na kakana qori.

- Kakua ni vakayagataka e dua na kakana tawaitini sa vakacacani (me kena ivakaraitaki kevaka sa mavoa se tadola).

Na sasamaki

- Ubia vinaka na mavoa ni bera ni o sasamaki me kua kina ni curumi gaga.
- Ena rawa ni vakatauvimatetaki iko kevaka o ceguva na kuvu ni qele ni deni waluvu se soso. Ena rawa sara ga ni vakaleqa na nomu yatevuso. Mo na dikeva tiko na kena ivakatakilakila me vaka na sosoko ni luka kei na leka ni nomu icegu. Kevaka o mani tauvimate qai nanuma ni vu mai na kuvu ni qele o ceguva, qirita na Talevoni ni Bula na 0800 611 116.
- Na daramaki ni iubi ni gusu kei na ucu e rauti iko vinaka me vaka na P2 kei na N95 qori na itataqomaki vinaka duadua. Ena yaga tale ga na iubi ni gusu kei na ucu e vakayagataka ena veisele. Raica me veirauti vinaka na iubi ni gusu kei na ucu. Na kena wadrega me vakadre ena ulumu kei na ruku ni daligamu.
- Mo qaqarauni ni na rawa ni tiko ena vanua lolobo ni waluvu na ivako kei na iloilo kavoro. Daramaka na ivava sogo mo kua kina ni mavoa. Kevaka o mavoa se lauta na yavamu e dua na ka mo qarava totolo sara na mavoa me kua ni gaga se vuvuca. Mo savata na mavoa ena wai savasava qai vakayagataka e dua na ivakadreti savasava. Kevaka sa mani curuma na gaga nomu mavoa se kevaka o sega ni mani cula ena itatarovi ni gaga qirita na nomu Vuniwai se Talevoni ni Bula ena 0800 611 116.

- Ke dua e mani tara na deni waluvu e dodonu me savata qai vakamamacataka na ligana se vakayagataka na isava ni liga vakawainimate.
- Kevaka e rawa, daramaka na qaniliga, ivava kaukauwa kei na isulu ni veitaqomaki.
- Vakayagataka na iyaya ni sasamaki qai muria kena idusidusi. Kakua ni wakia vata na wainimate.
- Kevaka o vakamamacataka tiko na nomu iyaya, mo doladola tu na katuba kei na katubaleka. Kevaka e vakayagataki na wainimate me vakamatea na iboi, sogota na katuba e tautuba kei na katubaleka.

Veivanua kaukaua (fuloa, lalaga, teveli kei na idabedabe)

Barasitaka taumada ena wai savasava kei na sovu me kauta laivi na duka kece e laurai. Qai quata ena wainimate ni sava iyaya, me vakataka e 2 na bleach ina 10 na lita na wai.

iYaya ni kana

Savata na iyaya ni kana cava ga ena waikatakata vakasovu.

Savata vakavinaka qai vakasavasavataka ena kena toni me 1 na miniti ena wainimate e 500 na mililita (rauta ni rua na bilo) na bleach e vakayagataki e vale e sega ni vakaisaluaki ena 10 na lita wai.

Savata tale ena wai. Se dua tale kena ivakarau, mo vakasaqara na iyaya ni kana me dua na miniti qai biuta tu me vakabatabata.

Na iubi e loma ni vale, isulu, tutuvi kei na ilatlati

Kauta laivi na veika kece e suasua e rawa ni kau – iubi ni fuloa, iyaya ni vale, iyaya ni moce, isulu kei na so tale. Savata vakavinaka qai vakawainimatetaka na iyaya kece qai vakamamacataka ena siga.

Biuta ena benu na iyaya sa sega ni rawa ni sava se vakawainimatetaki. Na iyaya lelevu, me vaka na metersi era suasua ena wai ni waluvu, e dodonu me me biu laivi.

Nanuma: e rawa talega ni o veitaratara kei ira na kabani ni savasava kei ira na savata iubi ni fuloa vakavalagi mera veitokoni.

iYaya ni vale (katoniwaililiwa, katonywaicevata kei na iyaya livaliva)

Kakua ni vakayagataka na iyaya vakalivaliva e curumi wai. Kevaka o sega ni vakadeitaka, biuta ena benu.

Vua ni teitei

Kakua ni kania na kakana ena iteitei kevaka e luvu.

Carata vinaka na benu qai vakamirika ena iteitei na lime me kua kina ni boi se sosovi lago. E rawa ni voli na lime ena sitoa e volitaki kina na iyaya ni teitei.

E tautuba

Kauta laivi na benu (iyaya ni valelailai, pepa ni valelailai kei na benu ni valelailai) ena kato dregati.

Na hose ni wai ni iteitei e yaga ni na savata laivi na benu ni waluvu, masima kei na benu lalai, me kua ga ni vakayagataki na wai ena misini vakalivaliva ni rawa ni kaburaka mai na wai duka e macawa.

E rawa ni vakayagataki na lime ni iteitei me vukea na kena vakasavasavataki na vanua.

Tete na vakacaca ni suasua

Kevaka sa tete na vakacaca ni suasua ena dua na vanua, mo qarauna vinaka sara na nomu savata.

- Me totolo nomu samaka na vanua e lakova na suasua me tarova na kena tete.
- Vakayagataka na isulu veitaqomaki kei na dua na iubi ni gusu kei na ucu e veiganiti.
- Vakayagataka na sovu kei na wai me savata na vanua suasua qai biuta kina na wainimate e dau vakasavasavataki kina e voli ena sitoa se wainimate na bleach e vakayagataki e vale.
- Ena veivanua e sa vakacaca vakalevu kina na suasua mo qiriti ira na kenadau.

Qarauni iko kei ira tale eso

- Kevaka o vakila ni o tauvimate, veitaratara kei na dua na vuniwai se qirita na Talevoni ni Bula ena 0800 611 116
- O vinakata mo veivosaki kei dua? Qirita na naba sega ni saumi se text ina 1737 ena gauna ga o vinakata.
- Vukei ira na malumalumu, me vakataki ira na gone dramidrami se itabaqase.

Vakarorogo vinaka ina retio me baleta na ivakasala, itukutuku kei na veivakadreti.

- Newstalk ZB HB 90.3FM se 1278AM
- The Hits 89.5FM (Wairoa 99.7FM)
- The Breeze 97.5FM
- More FM ena 88.7FM
- Central FM ena 106FM se 105.2FM (Dannevirke)

- Wairoa 88FM
- Radio New Zealand News 630AM se 101.5FM
- RadioLive 106.3FM kei na 1368AM
- Radio Kahungunu 765AM kei na 94.5FM

Kevaka o via kila eso tale na itukutuku:

Rai ina www.ourhealthhb.nz