

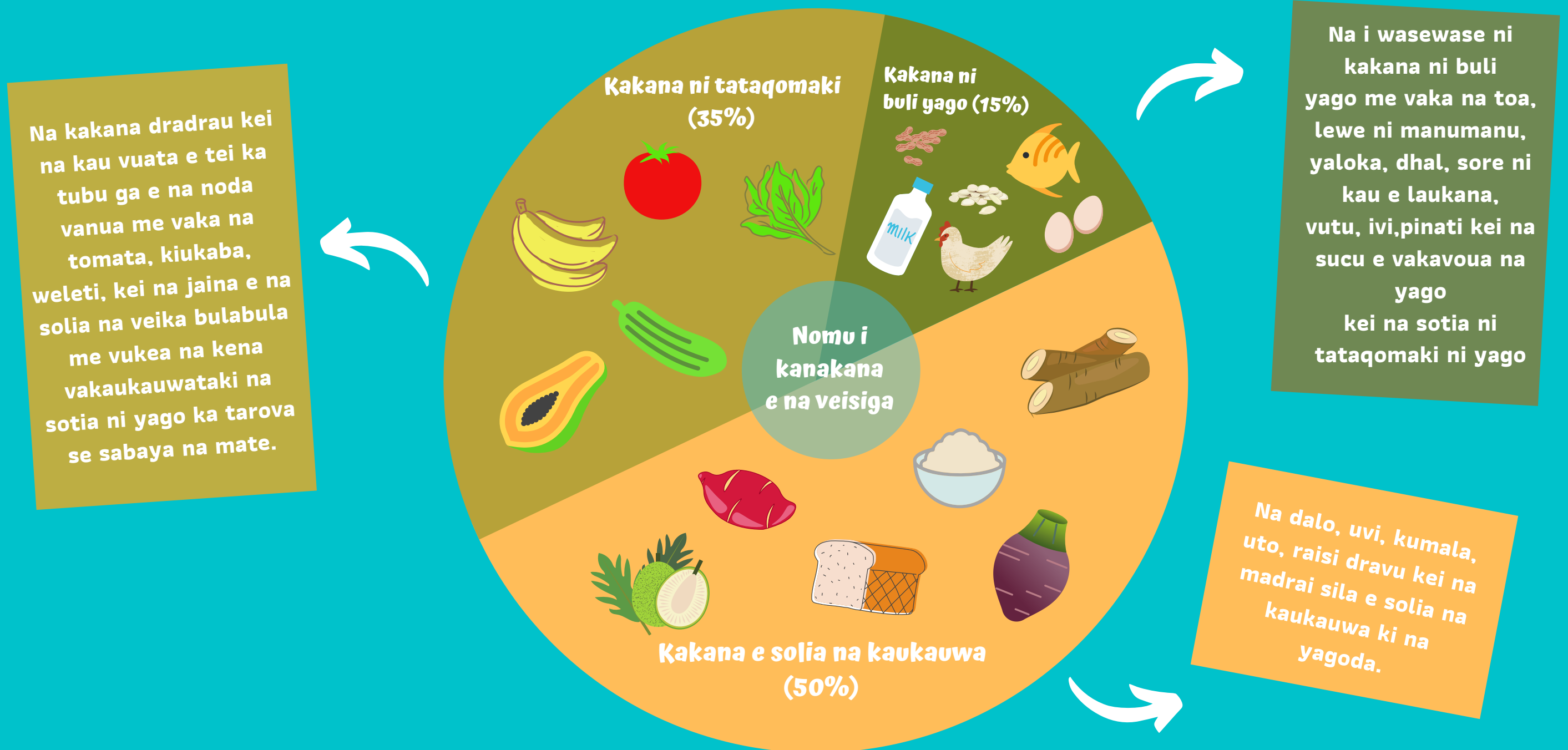
Na kana kei na tiko bulabula e na Pasifika e na gauna ni COVID-19

E sega ni dua na mataqali kakana e na taqomaki iko se tarova na kena tauvi iko na COVID-19. Ia, e gadrevi me da kania na kakana bulabula me vukea na noda tiko bulabula, vakaukauwataka na sotia ni yago, ni bera ni ko tauvimate, e na gauna ni tauvimate, kei na gauna sa oti kina na tauvimate. Tovolea mo kania e vuqa na veimataqali kakana, vakalailaitaka na kana kakana qaqi, ka digitaka mo kana mai na veiwasewase ni kakana e tolu.

I vakasala mai na FAO*

Kania e vuqa na veimataqali kakana bulabula e na veisiga, me solia na veika bulabula ki na yago.

Qarauna mo vakayagataka vakalalai na masima, suka kei na waiwai/uro ni ko vakasaqara, vakarautaka se kania na vei kakana bulabula ogo.



Tovolea mo kania e rauta ni lima se sivia na i vakarau ni kakana draudrau se vuanikau e na veisiga mo bulabula kina.

Vakalailaitaka na volivoli mai na sitoa. Kania vakawasoma na kakana bulabula, mai na were, ka vakaikuritaka e na kakana draudrau tawa i tini se 'frozen vegetables' ke sega na kena e bulabula.

Gunu waidroka savasava vakawasoma e na veisiga

Ni ko gunuva e 6-8 na bilo waidroka savasava e na veisiga, e na vukea na sotia ni yagomu ka rawa ni vukea mo qarauna kina na kemu bibi.

Tarova na vakayagataki ni yaqona ni vavalagi, yaqona kei na veimataqali vakatavako me wali kina na nuiqawaqawa kei na lomaocaoca e na gauna e tarovi tiko kina na veilakoyaki

- Kakua ni ko wasea na nomu tavaya ni gunu, tavako kei na bilo ni yaqona me vukea na kena tarovi na dewa ni mate.
- ulataka na vei gaunisala ni tiko bulabula me vaka na kana kakana bulabula, moce vakayakavi, veitaratara kei na veimaliwai e na loma ni lawa ni veiyawaki, me tarovi kina na lomaocaoca.
- Kere i vakasala vua e dua na dau ni veiqaravi e na tabana ni bula ke ko vakila ni ko lomaocaoca se nuiqawaqawa.

Kania vakavudua na kakana e vakatubura na levulevu sivia kei na mate sega ni veidewavi se NCDs

Kania vakalalai na kakana kei na wai ni gunu e levu kina na uro, masima kei na suka me vaka na keke, ice cream, wainimoli, noodles, sosity, kakana e tavuteke, lewe ni manumanu uro, kei na kakana tawa i tini

- Wilika na i vakamacala ni 'food label' me vukei iko mo digitaka na kakana e lailai kina na uro, masima kei na suka.

Gone dramidrami kei na gone lalai

me vaka na i vakasala ni WHO - na gone dramidrami me yacova na vula 6 e dodonu me sucu ga vei tina - exclusive breastfeeding. Me sucu tiko ga na gone vei tina me yacova ni sa yabaki rua, ka sa dodonu me kana tale ga mai na vula ono. Vakamura na i vakasala ni nodra sucu na gone e vakarautaka na tabana ni bula kei na UNICEF, ka vakamura vinaka na veika e dodonu me qarauni.

Vakaukauwa yago se yavalata tiko na yagomu e na veisiga

- Taubale me rauta ni 30 na miniti e na 5 -7 na siga e na dua na macawa, mo vakaukauwa yago kina.
- Na vakaukauwa yago e na rawa ni vukea me vakalailaitaka na tubu ni dra, na levulevu sivia, ka vakadredretaka tale ga na kena veitauvi e so na mate me vaka na mate ni uto, stroke, mate ni suka kei na so na cancers.

*Vakarautaki mai na i vakasala ni FAO me baleta na qarauni ni kana e na gauna ni COVID 19