



## Pii lòmka

### lomka di tcaka a

- ♦ Kyàò kx'èi tcama a tako a tcàè goe kòàna kòana dji a – hi xa om ku lòàm tàma tcàkàkara (Ixunu) tako Ilhomo kò tè tà.
- ♦ Ilxàè #xuma tcàkara tci ta tako lòàmà |xùrika.
- ♦ Kyao kx'ei Kancar qòrocàn ma luu dji ki tako xà kyao lam xa lomka te khoana xà qòrocàn dji tama ti ta leevècan tè.

### Pii lomka ki tceka lloe xo dji

- ♦ Nyamoko lòà wòra hà irii ci waxa lomka to lleu thiya djoanga a woveta.
- ♦ lòàm kùri nà kuo tàma lomka loan a.
- ♦ Ilu cì di pii a |x'an Ilhom a yam ceici nllgòè oki . À ceici nllgoe, rè xù nu yamoko lòà à Ilxo #ù à #uka.
- ♦ Tcàè tè lòàm lomka à.
- ♦ COVID-19 djòanga hè è tcàte llùù dji àtaxa tè lomka tàko #qòà à llèucan kà kòana dji: Djee kx'am llòàva kà xòma tako llx'ae ceu ma.

### Tcate lòana kyate txàra xo à tako #u à te. lèuca lomkae tako mù kx'e lòà a lèuca ca à tako kùo xa #u #u à

- ♦ Tcàrako khòanu lòà à kyà lloe thiya #ù à l'eki tòyo |xe a lluei xù.
- ♦ A mu tiyo kù lòà a lluiyete venu, rè a l'x'an llhài yè tenu #x'oa to tò khwèna tò cèca kò xà òm lòàmà di |xe #u caici a |xe kx'àma ki.

À ||gève ò djòanga dji KÒVID-19 ci khòana di à pii di lomka kù wòè llòè vè.

Tcàkakarà kx'uiè ko te a tako tcàka #ù dji di #ùo kyàcane tè |xè di ò à llhòmo kò tè tà.



Tàmàxa |u ||àe khwena oe ove tcàkàkara #ù kx'e.

Nji dji kèrii lòàm dji.

Hi tiyo tè llèu kò llxao an llgèu, rè xò wo ve khwena à, an lòànà nu tàkhwena taxùnu an kòè khwèna.

Tè kx'èi yaxa ti taya mùote thiya xù hi kà kòana dji tita yà yaate nu NAFSAN khwena #xaa goe.

khòaku- khòaku xòdji à nji teo wepcaiti ci ki:

[www.nafsan.org](http://www.nafsan.org)



@NAFSANamibia  
#Covid19Nam  
#Covid19andnutrition



Xà kàro woo gòè xa |ù tcàka nllàma kù dji à nji ki:

[www.rightstart.com.na](http://www.rightstart.com.na)

[www.facebook.com/rightstartnam](https://www.facebook.com/rightstartnam)

KOVID-19 ci om #i o nòmoro ma: 080 100 100

NAFSAN Namibiya ciki djào ||x'ae tèn khwena, nu |jeu ||acan o hè, |ù na #àa n#am khwen takò à kerii nà djao tenà, xana yà tè xuàta kx'e à yelè n'gù tèmànà djào tè lgambara tée vè ta

Khwedam

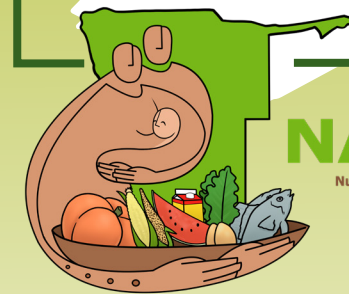
MAY 2020



Ministry of Health and Social Services

# -|xè #irikà #ù di llèu kx'è à nji KOVID-19 lòàm cì ki

Â à kù bôri dji tako à #òà tâ tì mutetô dji



**NAFSAN**  
Nutrition and Food Security Alliance of Namibia

Xan omdjaollx'aema:



## Hì tà ti xo dji



- #ù khòaku #ù à drie òro |èèk ki.
- #ù |ga à tako qàro #ù à |èena |è.
- #ù kuill'am à re kx'oxo à ta |eena |e tako ll'eu à |'xan |euca.
- Tco#u tako mundere xudji à tako vitaminixa #ù dji ta djama #ù.
- lleo djaoka dovè à tako djaokai tenu, llae dove |ui hèn djaokai.



## Hii vèè tà ti xo dji

- Makhè- di ||hei à llhom xàdi #'uo ||oe di à #'axo tako coom tà |xè kx'am ta ndaraka.
- Tcuara- à xa |xe kx'amo di ||am à kurika tako xam #u #uka cere ma khuri ka.
- Cuka- xu qàre kx'a xodji à tako |ù qàre #'ù dji.
- |x'an n||ui- Kucaxa #qà anu n||ui à ta djaoka.
- |euca kx'eu dove- à ||'an #u n#ga ò dji ki.



## Vitamin hèn nu |u |xe ||eo #ù |òà dji)

### Tem |xe kx'am ma kya ||oe thiya #'ù dji à tako tcaka khoaku #'ù dji tama gyao |xekx'amo ||eu #'ù dji à.

- ♦ Qàre kx'am à tcàa twendaxa minitèè |èki driè |ee veeke ki driè |edji à tca twendaxa minitè qàre kx'am à tò xadi |xeki vitaminì D hèn tè.
- ♦ |eu #àm |eki djao kae ||oe khòaku vitamin dji à tako |u |xe ||eu #'ù |òà dji n| ki mìl te khoana vitamin C, Zinc taxanu Celenium.
- ♦ À xa |àaka ti rè |òmka tenu, gyanu goama à |èna |è tako #'ù vitaminixa #'ù dji à. |òana tòmm |èna|èa vitamin à nu |ù |xe tco #'ù |òà dji à an |òàn à n#òmo ma xuihì dji à tako àtaxa ||eu |xe kx'am tcakakara xudji tako |òàna o dji à.

6 - 59 nllgoe dji ki= Vitamini A, yele Ceici nllgoe dji à.

12 - 59 nllgoe dji ki= ceici nllgoe ma tco |àam o.

Kùu faifi kurii |òàn xàatèna= |ààm tco txà |ù kx'a tco dji tà.

- ♦ #òà tco khwena à natà djaokai re tà n| vitaminixa #'ù |òà dji à.

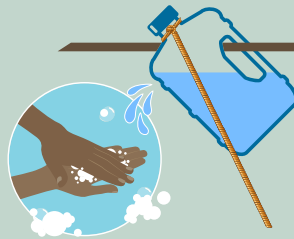
## #'ùo di ||eo kx'e à

KOVID-19 hèn e enu xa wo goe #'ùo ki, tama |ù djoanga dji à xa wo à #'ùo ||eute venu |òàkara, koanama |xe kx'am ma djexo ka.



### Hè è faifi hì kx'e dji #'ùo di ||eu kx'e à #ùica avaci te |am.

1. ||eu |oakara ceu à, #u ò avadji tako xamdjim te om tama.
2. #'uo ||eu tcaka n#ga o ki.
3. Koaku ka kx'a #ù nu ||'an #'uo tà.
4. #uo n|òà ||'an kara.
5. Djaoka |òà ca à venu mu |òàka koana dji tako ||xa, qàre #u dji à tako |gà dji tà à kx'ua xa #'ui te |am.



## Ceo di ||xa à

### Ceo di ||xa à a taxa ||homa xa kù to xà ||eucanè tè khoana xa |ùna na tama tcave.

- ♦ Ceo ||xa moraka tako caka n| |am dji ki.
- ♦ ||uì ko cite nu.
- ♦ ||eu ko ti nu tca khwen à.
- ♦ Xa |òà xa xovera xa, tako xa à tcinja canu khyam à.
- ♦ Tcùmbùcu à djoa kara xùinu.
- ♦ #'ùo cite |am tako #'ùì cànù.
- ♦ ||heu xodji tà djao xuinu re #qoxodji à xoxoro na hiye xuinu.
- ♦ À xa mu kx'e à xadi ceo #qo xuatà tànù.

||hom-||hom xa di #ùu kxe à to kerii xam |xe kx'am à.

tcakakara #'ùo ko tè

Cà à |x'an kx'à

|xè kx'am à ||am caneko tèè

Tcaka #'ù kx'e à ||xao xam manuma tcaka tà.