



SAMDAISIS

!Gâi!gân samdaisis !khô‡gâ hân

- ♦ Ioroloros laen tsî llôna ‡hîhes lësa -sa †aro-e ‡uruse ūhâ tsî ra lgai kai
- ♦ Hui!nâ ‡khûs omkhâis lkha -sa †aro-i / lgôaro-e ra ga-ai kai
- ♦ Ioroloros !numisa(kankers) hös llkhâsiba llgûdi !nâ – gaxuses ra samdaisis kôseb ge †llkhâsib !numisa hös diba ra ‡khariro.

Samdaisis hui!nâde !gâi !nuriga hös !aroma:

- ♦ Tsoatsoas samdaisis lkha 1iri lgôa-e !naetoas khaolgâs, ge ‡gui ‡higude xu nê †aro-e ra llkhauba.
- ♦ Ai!gû samdaisis lkha lgam kurin tsî !nâ hâse
- ♦ Samdai-i lgui-i ge hoan xa a ‡oa‡amsa ‡guro !nani llkhâgu !nâ. !Nani llkhâxa-i karao, o tsoatsoa re ‡funa mäas lkha daisis xölkha.

Samdaisis laesens tamas ka i o ‡higudi llaeb !nâ:

- ♦ llGûdi COVID-19 llôsa ūhâ di ge nî ai!gû lgôaron daisis lkha tsî llkhaubasens llgaraga nî sao: ‡nûi maskersa tsî llâ !omga)
- ♦ IAesen hâ lgôaron ge !nâsase xare-âxün tsî ‡funa ‡hâba hâ. Sams ai llaekorobe daisi i-i lgôa-e !nâsase a tsî ‡khari‡kharibe ‡fûrona ‡û.
- ♦ IAeba xun ga ‡uru, on ge †aron / lgôaron hâlarro ra ‡fusa nî ‡hâba soros !gomisiba omkhâis !aroma.
- ♦ Hana-i sa †aro-i tamas ka i o sa lgôa-e kau tama nî is kara tamas ka i o kaise nî ‡gawasas ka, o ‡gan re ‡urusib sîsenao-e nê lgôa-i ai !âide dîsa ‡khawusase ‡fusa llawollawos ase.

!Omlgaub lkha a dîxüxa ‡higudi aillgause, COVID-19 khami di ge samdaisis !nâ-û mä!kharuhe tama hâ!

#Uru ûilgaub tsî ‡ûlgaub ge a ‡hâ‡hâsa !â Igaisa llkhaubas llkhâsiba ūhâ soros !aroma!



Hâ as ge, lnî omaridi ‡uruse ‡ûs llkhâsib !nâ hâ tamasa.

Nêgu ge !gom llaega.

A da kô!gâ tsî ‡khâ!nâ llnân ‡hâsib !nâ hâna, !gôsase lgôan, kairan tsî sorosi !nibusina ūhâns tsîna.

INai da ge ra mû ‡gu!nâgu huigu ra ‡oaxasa, tsîs ge NAFSANsa nês ‡namipe taren asa llîs di websaeti ai nî ūhâ:

www.nafsan.org



@NAFSANamibia
#Covid19Nam
#Covid19andnutrition



llKhâtits ge sîsenü llkhâts a ‡ansa sao ra !urudi tawa nî hō
www.rightstart.com.na

www.facebook.com/rightstartnam

COVID-19 Hotline: 0800 100 100

NAFSANs ge Namibiab di !hûlaires hâa lhûhâsigu khoena ra ‡nûllkhaeba !nandi, aitsama mäbasen hâ ‡nûi‡gâdi tsî lgûlgiube ‡gom‡gomisa khoena xu !amlaresasa, tsîs ge llkhâti a lâ hoa !hûbaisi !nans hâa ‡khawusa ‡ûlgauga lari‡uis ai a lammâisasa.

KHOEKHOE-GOWAB

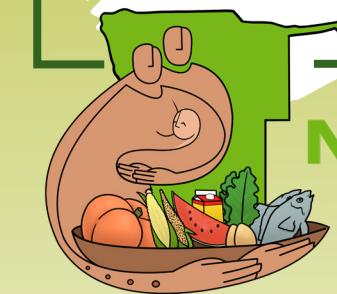
MAY 2020



Ministry of Health
and Social Services

**#Û‡ÛXASE #ÛS
TSÎ #ÛN
!NORASASIB
COVID-19 ‡aeb !nâ**

#Ans tsî Daollgaugu



NAFSAN
Nutrition and Food Security
Alliance of Namibia

Sîsenllare hâse:



Supported by
giz
Deutsche Gesellschaft
für Internationale Zusammenarbeit

Dīhe ni Xūn

- ♦ #Û !kharaga #ûna tsî lorodomma !nona #ûde tsêš !nâ
- ♦ #Û !hana#ûn tsî hai#ûna tsêš hoasa
- ♦ #Û buinkin tamas ka i o llgan-e !nâkorobe, tsî #nû !nâsase llau-e
- ♦ Sîsenü loasa !horoba xu hâ #ûn hâ vitaminn tsî meneraln tsîna !khô#gâ hâna
- ♦ Sîsenü #ô-e lorose tsîts nî sîsenüs karao, iodensa #ô-e sîsenü



#Ûn !Norasasib

Kaise a loro !khais ge Covid-19 llôsa #ûna xu nî hôse isa, xawets ge noxopa !nâ llöna a hō llkhâ, #ûn !norasa Igaub !nâ nî sîsenühe tama is karao. Nës ge #khawusa soros omkhâisens Igaiba a !aroma llkhâ.

Në ra saogu ge koro Igaugu #ûn !norasasib digu, llîgats a sao llkhâga #ûna ai#homis tsî #ûs llaegu !nâ:

- 1) !Anuse ühâ !omgu, sâi-ûxün tsî sîsenai!khaiga.
- 2) Ülgara #ûna #hâbasa Igammie ai.
- 3) IGora ora #ûn tsî llansa #ûna.
- 4) Sâillanlan #ûna.
- 5) Sîsenü !lanu tsî !norasa llgam-e tamas ka i o sâi#ui !norasasib !aroma î hai#ûn tsî !hana#ûna llâ!nâ, !gôsase orasen nî #ûhes karao.

Dīhe Tide Xûn

- | | |
|------------|---|
| #Gaes | übê ra #hâ#hâsa xûn sorosa omkhâis !aroma hâna tsî ra #khawu kai sa sôgu tsî sorosa omkhâis llkhâsiba. |
| #Auxûib | #khawu kai ra sada sorodi llkhaubasens Igaiba tsî llnâ-amaga loro mariros lkha ra xû tsi #uru #ûn !aroma |
| Sugurib | tâ sîsenü tamas ka i o loroloro suguriba !khô#gâ hâ 'khai#khoneb' tsî #khon xûna. |
| Kai llnuib | sîsenü kaise loro llnuiba ühâ #urusib llnuin tsî olina, aillgause sunflower-i, olive-i tsî peanut oli-i tsîna |
| Kai #ôb | llnaetihesa Inai sâitoasa #ûn tsî #ôxa lhae llgaexuna xu #gôsen |



!Omga llâs

!Omga llâs ge ai#gû rase ra llgau llîs hoan xa a #oa#amsa dâ!haro !khaisa, sats tsî naun tsîna laega xu llkhaubas !aroma.

||Ä sa !gomga llgam-i tsî sê-i lkha sao ra llaegu ai:

- ♦ llUis tsî tsîs khao!gâ
- ♦ lAesen hâ-ets kara kô!gâ llaebe ai
- ♦ Sa ôaro-ets nî tsâlkhâs ailâ, tsî llnapebats nî üllnâs ai!âs tsî llnâs khao!gâs hoasa
- ♦ #Khari-omsa sîsenüs khao!gâ
- ♦ #Ûna ai#homis ailâs, llnâ llaebe !nâ tsî llnâs khao!gâs tsî #ûs ailâs tsîna
- ♦ lGurun lkha sîsens khao!gâs tamas ka i lGurun tsî llîn lurib
- ♦ Sa !omgu a lurixa !khaisats nî mûs karao

Vitamin tsî and Mineraln Hâlaro rase

Sada sorodi ge #auna #ûn sorosa ra omkhâina #hâba hâ tsîs ge #uruse #ûs !kharaga #ûn disa hoan xa a #oa#amsa, xawets ge hâlaro ra hui!nâs soros omkhâis !aroma mâ llkhâ.

- ♦ llAupexa 20 minutga sores !nâ hâ re !nona tsêde wekheb !nâ, sa soros Vitamin D-e nî hôs !aroma.
 - ♦ Hui!nâ soros omkhâisa vitamin tsî meralna tsêš hoasa sîsenüs !nâ-û, hâ Vitamin C-i, Zinc-i tsî Selenium-i tsîna !khô#gâ hâse.
 - ♦ Hanas nî Igamlkhâ tamas ka i o samdaisis karao, yster-e ühâ hâlaro ra hui!nâs !aroma xûna sîsenü tamas ka i o sîsenü vitaminn tsî meneralna tsêš hoasa.
 - ♦ IGôan ge llîn !aroma a kurusa vitaminn tsî meneralna hâlaroa #khâ!nâs soros dis !aroma tsêkorobe sîsenü llkhâ. llKhâti llnaetisase ra Igôan !aroma mâhe #urusib tsî #ût#ûxase #ûs !oabade sîsenüre, sao rana !khô#gâ hâse:
- 6-59 llkhâgu = Vitamin A-e, mâ !nani llkhâgu hoaga
12-59 llkhâgu = #Uniga Igams, mâ !nani llkhâgu hoaga.
5 Kurin !naka hân !nâb lkha = Zinc-e hui!nâs am!horos !nâ-û.
- ♦ Dî re #urusib sîsen-ao-i / mâisa-e mâ Igaugu !nâ-ûts nê vitaminn tsî meneraln hui!nâs solôana a hō llkhâsa.

Igora#gâ, #hâ#hâsan as !oagu sa #ûna Igaisa sorosi llkhaubas Igaib !aroma:

#Û #Uruse!

**Ä #auna llgam-e!
Sorosise !âisen!**

#Uruse #ûs tsîn ge sa danas #urusib lkha hui llkhâ.