



## /nõòmkaxus

### !gàrim /nõòmkaxus-dim

- ♦ #iiani thèè naka tsõmkus-sa /'xāè = /òa tse !gari ka xu.
- ♦ !gàise #ìi-ka-xu = /òa tse kāai-kā xu.
- ♦ !omamè -sa kā-ga xū // õòkhoesi ko-hää-sa = !äose / nõòmkaxu sa ko hūìi.

### /nõòmkaxusdim !gàrim

- ♦ Aba kàmas koxà /õoni /nõòmkaxu sa ko #ìiāni //'xæe.
- ♦ Kxàmá /õani /nõòmkaxu /nám kuri kose.
- ♦ !nānè //noe kose /òa tse /nõòmkaxu sa Kaise !gài. Naka xada !nānè //oe /'xoa thamka #üuxu #öó-ka -xu.

### #ìianiüa-se /nõòmkaxus-ka

- ♦ //òò khoe zi covid-19 sa ūa zi mǐi zi k'xāmā / nõòmkaxu nakase //aè- ko zi #ào-#ào zi sèè maaskasa !àè naka //x'aa' tsha'u.
- ♦ Ts'aa'ra /õana mìn kaisase #òó na kai tsha'a kxa'a . / nõòmkaxu kaisase naka /õana kaisase kxa'a ka xu.
- ♦ /n'àà ts'aran /õana kaisase wèém /ämka #òó ka xu na-i Tsx'äi-#ää.
- ♦ Tsari /òan ko tsx'ai-#ää tama ni #üüruse-tsèè-kx'ao ko !oa-a na-i sì pòóè.

//hūu-tsàá #ii's Covid-19  
kamaxa-sa /nõòmkaxus  
ko xüa !ãeka xüe-tama

#üüruse kx'õesa thèè naka #üüruse #óò sak /  
xäé-!oo-tse !ari-!ari



Ixabaxa-ìi èezi //âè-kxä-zì Kàà !ari.

Tshùù //aè-mìi /nèè-ba.

Hààda // àè- /'xhwägu naka //àro-gu, kaisase /òá-/ oani thèè //òo khoena thèè !noàran  
khoena.

/néese tàkò pòó !gaixu-zi NAFSAN ko -xüa-ko  
hää-zi.

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



@NAFSANamibia  
#Covid19Nam  
#Covid19andnutrition



Èè #höà-na xädäxa [www.rightstart.com.na](http://www.rightstart.com.na)  
[www.facebook.com/rightstartnam](http://www.facebook.com/rightstartnam) ko-hää

Covid -19 dòmka 0800100100 ko !õm

NAFSAN //haye di !àè//xäes khoen dòmka xas ko xüa //  
xa'a/xäases /ü-xä tée- määse sektor-zi àsà-a xädä wèém  
!nöökx'ai dim //äbä-sa //öó-sa //xäè.

NARO

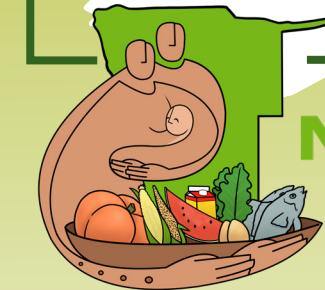
MAY 2020



Ministry of Health  
and Social Services

#öó-xüüan-ko  
xüa-ko -hòèm  
!arím naka //àbà  
tamasis  
covid 19 !oko

!Ã-KA-XÜGUS NAKA  
DÀO//'ÀI-GUS



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



unicef

**UNAM**  
UNIVERSITY OF NAMIBIA

WFP  
World Food Programme  
[wfp.org](http://wfp.org)



Supported by  
giz  
Deutsche Gesellschaft  
für Internationale Zusammenarbeit

## Kāā hèè

- 1) Tāāka-l'oo #ōòxu-zì #òó naka !noana !oro /àm !oko #òó.
- 2) #òó tsom naka #àrò #ōó-xū zì wèém /àm-ka
- 3) Nāāa zì #òó, kx'òó sa wèé -!oro #òó naka kaisase //au-ba #òó
- 4) Māii, Oatzi,mahangu naka #ama pérè théé vitamini zi thèé ua #ôó xu zì #òó
- 5) /x'aré-se tabe /xoá tséé



## #ōó-xū !xóé- kx'am

#ōó-xū ko xu tsàá sa ita-notamá ixabaxa èèhää #ì ni hoo-sa hanà #òó xū /'xoats ko !gàise tséé tamà ni /nèé-sa ka /x'ae loo tse #abu kaxu.

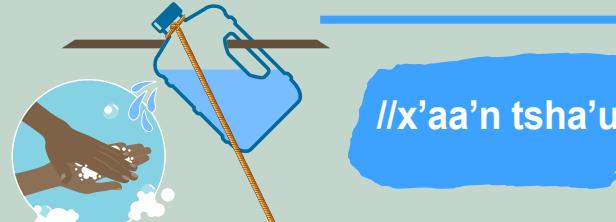
## Koro /aum #ōó xu !xóé -kx'am-sa #òó xu kuru ää #òós dìm

- 1) //xai-loo tsha'u tse, xaba zi thèé #òó xu ko kurus !xéé sa .
- 2) #òó xu !gàise ühää
- 3) !aa-!aa-se kx'oará #òó xu naka tsääxu-a #òó xu ühää.
- 4) Kaisase #òó xüan tsääxu
- 5) !anò tsha'a /xoá tséé naka tsom zi thèé #àrò //xai /xoá.



## Kāā tā hèè

- 1) #òòò-sa ko #òòan dìm !gàriba k'aa kaxu
- 2) !xari sa ko /xéé !òó tse #abu ka xu a mari-tse //x'áá
- 3) Kxäè-kxäè 3)Kxäè-kxäè xu zi kg'ää xü
- 4) /x'aré -se //núin /'xoá tsèé
- 5) Tabé #òó-xū zi tā Kaise #òó



## //x'aa'n tsha'u

### //x'aa'n tsha'u sa #ììani thèé tsa'an ko xüa ko hüìì kai- kxaise xa.

//x'aa'n tsha'u sès /xoá

- ♦ Tshèya ää //ul'ts koni
- ♦ Ts'ara khoena ko hüìì-ni
- ♦ Tsari /öàni-ts ko hüìì-ni ää //abe ba //òò /xae ni
- ♦ !nuu/oas kots ko xüa-ni .
- ♦ /n'åá'ts ko #òó xu zì / xao ko tséé ni
- ♦ Kx'oo/oa zì /xoá ko tséé ni.
- ♦ Póò-ts ko ìì tsha'u tse /x'urixá ni

## Vitamini zi thèé mineral zitsèé /xoá

Sada dìm /xéé-!oo - ba kai !gàriba naka tāāka-l'oo #òó xu zì #òó s ko !gái ixabaxa tāā xü zì /hau-!oo.

- ♦ /áms !oko 20 minizi wèé !nona /àmzi hāā na vitamini D ba hoo.
- ♦ Tshòó zi ko xu ko hāā !gàrim naka vitamini C thèé D thèé zinzi thèé selenium dìm !gàrimba !gái.
- ♦ !xoe khoesa thèé / /nòòmkaxu kos khoesa mís wèé / àm vitamini thèé mineral zi /öàna mìn wèé /àm ko xandi mineral zi naka vitamini zi kx'aa'. Wèé !oro dìm !gàise #òó sa thèé #üürusim /öàn diba pòó !na.

=6-59 // noe - vitamini A weé !nàñè //noe

=12-59 //noe-/nai #oo, wèé !nàñè //noe

=Koro kuri !laka hāā /öà

- ♦ #üürusi-tséé- kx'oa ko /öàni üü na piri hmmda ika mineral zi thèé vitamini /xoá tséé-sa

## Pòó !na tsari #òó-sa naka !gari-!gari /x'ae-!oo tse #üüruse #òó Kaisase tsha'a kx'aa !nóbe !nòbe