



OKUNYAMISISA

Ombwiyo yo ku nyamisia

- ◆ Okuhenununa omitjise no ma hwanger-ku verukisa okanatje koye no ku kepa omasa
- ◆ Kukurisa ouruvi-ku tjita kutja okanatje/omwatje woye ma kare no zo ndunge
- ◆ Okuhenununa omutjise wo nyota moo ina-otja tjimo nyamisia orure wina otjiu hina kuyenena okuvera omutjise wo nyota oupupu

Ondunge yo ma nyamisisiro ko ku muna ovihape ovipwe pwe:

- ◆ Okunyamisia moiri okuza no ku panguruka ku vatera ounatje auha toora omitjise peke peke
- ◆ Nyamisia oure wo zo mbura mbari na kombanda ya nao
- ◆ Omaihi wo ma vere ayeerike oo mawa mawa omieze hamboumwe omitenga. Pomieze hamboumwe uta okurisa pu no ku nyamisia.

Okunyamisia mouvere poo morwemo:

- ◆ Ovanyamisise mbena ondwi yo Covid-19, ve nyamisia uriri na ve toora omikambo imbi: okuzara ovikutjire vyo murungu no ku koha omake.
- ◆ Ounatje mbwavere uhepa ovinuwa no vi kurya. Nyamisia ovikando ovingi kombanda yaaruhe nu pa okanatje ovinuwa ovingi no vi kurya ovi**bibi**, ovikurya ko ru veze veze.
- ◆ Kombundo' uvore, ounatje/ovanatje eyuva rihe vehepa eriro rarwe kombando hapo eyuva arihe oku toora otutu.
- ◆ Okanatje koye poo omwatje omutiti tjuehina oku toora orutu poo tjeri omurambi, ningira omuungure worupa rouveruke okutara kutja ngahino karisiwa ovikurya pupa yenene poo mbrivyo.

**Orwemo ro ma suvaneno tjimuna
ondwi yo Corona-19 kai hwangwa iyo
ku nyamisia!**

Ongaro yehupo omberuke neriro ohepero ko vi
rwise vyo mutjise morutu vyomasa!



Ngunda aperi nao omatundu tjiva kaye yenene eriro everuke.

Indwi oruveze rouzeu.

Ngatu kare no ku natja no ku vatera imba mbeno' hepe, tjinene ovanatje, ovakurundu novaremame.

Rukuru nai matu yenene oku muninako ozongondjero ozombwa ndu ma ze tambuka, no NAFSAN maiyandja ozomburo peke peke meha rayo ro mo tungovi:

www.nafsan.org



@NAFSANamibia
#Covid19Nam
#Covid19andnutrition



Wina mo vaza ondjivisiro onahepero po
www.rightstart.com.na
www.facebook.com/rightstartnam

Oongoze ya kangamwo' ruveze yo Covid-19: 0800 100 100

O NAFSAN ehika ra Namibia ro va kwatera, ovahnongwa, orupa rombirivate no vanndu kuwo oveni overiyandjere, noro orupa rotjimbamba tjouye oku yandeka omario omavi.

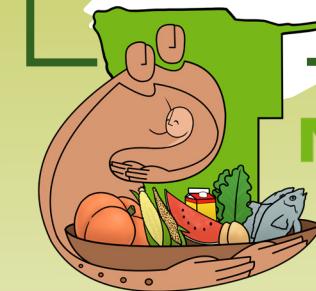
OTJIHERERO

MAY 2020



**Omasa wovikurya
nondjeverero
yavyo oruveze
rwo covid-19**

**ONDJIVISIRO
NOMIRARI**



NAFSAN
Nutrition and Food Security
Alliance of Namibia

Puno maunguriro wo:



Supported by
giz
Deutsche Gesellschaft
für Internationale Zusammenarbeit

Oviča ovitjitiwa

- ♦ Rya ovikurya peke peke nu tjeri ovikando oviči bi vitatu meyuva.
- ♦ Eyuva arihe rya ovihape mbizikwana mbi ha zikwa.
- ♦ Rya omakunde poo onyama aruhe, nu rya omahundju tjinene
- ♦ Ungurisa ovyungurwa vyo vi kokotwa no vi kurya mbina Ovitamine na mbya weziwa ovize vyo mehi.
- ♦ Ungurisa omongwa omutiti nu tji mo uungurisa ungurisa omongwa imbwi wo iyondona.



Ondjeverero yo vi kurya

Kanaa peya otoora ondwi yo Corona okuza mo vi kurya, posya moyenenere okutoora omitjise vyarwe ovikurya tji vi hatjindirwe no ndjeverero.

Ihi ma tji yenene oku ngundiparisa ovirwise vyo rutu.

Inga omaungurisiro yetano wo ndjeverero yo vi kurya oku kongorera tji mo þunu ovikurya no ku virya:

- 1) Omake, oviryre noruveze nga ru rire orukohoke.
- 2) Ovikurya nga vi kare noupyu mbi vyasere oku kara nawo.
- 3) Ovikurya ovivihu na mbya pi nga vi kare peke peke.
- 4) Terekwa ovikurya nawa.
- 5) Ungurisa omeva omakohoke nu ngehina oumba poo tjita kutja aye harire oumba ko ku koha nawo ovihape tjinene ndoovazu ovyo ma vi riwa avi hiya terekwa.

Oviča vyo ku penga

Okupepa omakaya- ku ngundiparisa ovitunge vyo rutu no ku ngundiparisa omapunga yoye no virwise vyo mitjise.

Omavinu-ye ngundiparisa omwano ovirwise vyo rutu mbi ma vizirire ko mitjise nu wina aye kwesa no tji mariva otjihe; a o ku randa natjo ovikurya oviveruke.

OWUTJI- o u ngurisa owutji poo henununa omeya oma tarareke wo wutji no vi koyorwa vyo wutji

OMAZE OMENGI- ungurisa uriri omaze omači bi no ma veruke tjemuna omaze wo ngara, wo mi įinga no wo zozukwa.

OMONGWA OMUNGI- tjemuna mo vi kurya vyo hakakana no vi koyorwa vyo mongwa.



Okukoha omake

Okukoha omake oo mwano umwe ohepero hepero oku ritjevera no ku tjevera varwe ko ku vera.

Koha omake woye no meva no heva aruhe;

- ♦ Tjiwazu no ku korora no ku tyo' zombato
- ♦ Tjimo hungu omuvure
- ♦ Ngunda auihya þuna ko kanatje koye, na ko murungu no kombunda yo ku rundurura omunambo
- ♦ Kombunda yo ku ungurisa okaruwo
- ♦ Komurungu, tjimo no kombunda yo ku tuna ovikurya na ko murungu wo kurya
- ♦ Okuza no ku tuna ko vi namwinyo, otjinamwinyo no ndova yarwe
- ♦ Tjimo munu kutja omake woye yeno'ndova

Oviweziwa: Ovitamine & Ovize mehi

Ovirwise vyo mitjise vyo rutu rwetu vihepa ovitunge vyo rutu ovingi na wina omario peke peke omaveruke posya ngunda aperi nao mo yenene oku vipa omasa omatjodziwa.

- ♦ Omayuva yetatu motjiveke yenena oku nyanyaterwa oure wo zo minute 20 me yuva kutja orutu ru havare Ovitamine o D.
- ♦ Weza ko ovitamine oviweziwa peke peke no vi tunge vyorutu vyarwe, muvyo mu muns ovitamine avihe no vi tunge vyo rutu mumuna Ovitamine o C no D, Zinc no Selenium.
- ♦ Tjiuri omuþumba poo tjiu nyamisia, eyuva arihe nwaa o irona otjo tjtjodziwa poo ovitamine peke peke no vize vyo mehi.
- ♦ Ovanatje ma ve yenene eyuva rihe okunwa ovitamine peke peke no vi ze vyo mehi mbya ungurira ovanatje. Wina kondja kutja ovanatje aruhe vemune ovitunge vyorutu oviveruke mu muna.

Kounatje wo mieze hamboumwe nganduu ku 59= Ovitamine o A kombundo' mieze hamboumwe avihe

Omieze 12 -59= Okuzepa omativa pehuri kombundo' mieze hamboumwe avihe.

Kehi yo zo mbura ndao nguno mupito= Otjiweziwa tjo Zinga nawina omuti wo kutja ake ha kangara.

- ♦ Ningira omuungure worupa rouveruke/omutjiwe kutja Ovitamine imbi moyenenere okuvivazapi.

Eriro roye nga ri rirre
otjina otjitenga kutja ovirwise
vyo rutu roye vihare omasa:

Rya ovikurya oviveruke!

Nwaa omeya omengi!

Rikuturisa orutu!

Erito everuke wina ma ri yenene
okupwisa ouveruke wo u rizemburuka woye