



## N#ung mxnga

Tsika he, he n#ung mxnga /u ha /ha

- ♦ A daba !u!nghasi ha !ori, da ha ho /o
- ♦ Daba /hani /hang da ha /ikiha
- ♦ Kaker xa be sng a /ha !osng ha ho

### N#ung mxnga ku /ha ka kisi:

- ♦ N#ung mxnga Daba ke iri 1 ka a ha ho ha, ha !ui ha Daba ke /o
- ♦ N#ung mxnga Daba to ti ka Daba o ha /asng o ha ka 2 of ka #i
- ♦ N#ung mxnga /e ki to di ke //ua sesi. Ta ka //Ui sesi ha #hao /ha dada ke ke M'kxai sng

### N#ung mxnga ka ke ha /o:

- ♦ Dami dhaisng he keha /o COVID-19. /ha a daba ke ku I tsing a /u/e, //wa a /hosing o tsuha mask
- ♦ Dami hi ke ha /o o m'm #i o sing /u #i. N#ung mxunga daba o n#ung sing ha daba ke /u #i.
- ♦ Ka daba ha weruka, daba o n#ung mxnga ti ka /am hesng ke ha #au.
- ♦ Ka daba kwa ke ha #au, uha /umxaosing o /we disha o daba si ti.

/o ka e he o ha COVID-19  
a /uha ho ha ka ke N#ung  
mxnga ku

!Xung /ho !ng tsi ka !xung ha o m'm ha he ha #u  
!hariha !xung /ho !ng



Ka, tsu ke sng /habho //ha M'kxai sng ka.

//he ka e o ha di //he ha. M o //a/he hi wiha kwe, /ha dami, o ke tsu #ha sng, o ke tsu hi e he oha he !um sing.

M ke ta sing tsi ki sng ka e he ke that /e, ta NAFSAN ha /ha #u#ihasi #i ke hi website:

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



@NAFSANamibia  
#Covid19Nam  
#Covid19andnutrition



A bo hoha #u#ihasi #i ke  
[www.rightstart.com.na](http://www.rightstart.com.na)  
[www.facebook.com/rightstartnam](http://www.facebook.com/rightstartnam)

COVID-19 #amsi: 0800 100 100

NAFSAN o ha Namibia kxao //ha hi /wisi, //ha kwe tsu !hao!  
Hao hasi wi oha !Ore !hao !hao hasi ka he, he //ha /wi//he, o  
ha ni /o ka me he o ha /ha ka.

!XUNG

MAY 2020



Ministry of Health  
and Social Services

M'kxai sng ke //  
ae ka ehe  
oa COVID-19 ga

#U#IHASI



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

/hakwe:



unicef



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



Supported by  
giz  
Deutsche Gesellschaft  
für Internationale Zusammenarbeit

## Tsi ka a ho o

- ♦ M'm m'msng !hao!haosng ke !ng !ho ke /am !ng.
- ♦ M'm //am o ke !um
- ♦ M'm sha! U o ke //a tsa ke //au
- ♦ M'm m'kxai sng ka ke ha vitamine o ke minerals.
- ♦ Ka a /uha a m'kxai sng ke kwi /ha /u Kwi #i



## M'kxai sng !ui

A /ha ho M'm kua ke COVID-19. A ha /o ke sng ke m'm ka two //wa o kija ti ka a swakka a /o!ng.



### Tsi ke sng ka a o ho ka a //wa m'kxai sng:

- 1) //wa a /ohosng.
- 2) //wa kija a /ohosng.
- 3) M'm /ING o ke ka! Um o //ha ke //e.
- 4) //wa kija m'kxai sng.
- 5) //wa kija m'kxai sng, o /wha kija ka. Ka dia he o! Um oke kuo.



## Tsi ka a /ha o

Sure	ha /ui swe ha a !ng ke Vitamine ta a shakhanasng.
!hari	ha o ta ha /o!ng ha swakka ta a kwara mari ka a /wha m'kxai sng
Suka	//ha m'm suka #i avoid or reduce sugary 'cool drinks' and sweet snacks
/i #i	/u m'm, sunflower, olive o ke nodoko
Kwi #i	/ha m'm kwi #i m'kxai



## /wha /ohsng

### /wha /ohosng ke /am wesesng o /ha ho /o.

/wa a /ohosng /ha /u o ke se ka a:

- ♦ Ka a #i dah o ke /ho
- ♦ Ka a sng dah !xung /o
- ♦ Ka a ku dada, ka a #utsu ha daba
- ♦ Ka a ouha! O
- ♦ Ka a /wa m'kxai sng o ke, ka a m'm
- ♦ Ka a ke ha /wi /wa #ime
- ♦ Ka a se he a //osng tso

## Vitamine o ke minerale

**M'm /o!ngsi o ke Vitamine o ke minerale ka hi m ha kwe kina ta /wa ho /o.**

- ♦ /ui ha /am ke 20 minite ke weke ke am 3, o Vitamine D o minerale.
- ♦ /am wesesi vitamine !o/ohaosi or ke ha a !long. Incl. Vitamine C, zinc o ke selenium.
- ♦ Ka a /he ding Di a ke ta #umha /am hese sng M'm iron folic acid o ke vitamine o ke minerale.
- ♦ Dami /uo sng vitamine ha oha Dami what. M'm sng ka o ka kisng:

6-59 //isng = Vitamine A, keje /l ka //l sesi

12-59 //isng = //i ka o ka 6.

Dami hi o ha /ha 5 ka ka hi ha keja !hu!hia = Zinc vitamine a o /ha ehi.

- ♦ Disha /um xaosng ke vitamine o ke mineralle.

**/ising a /oki o ka !hari :**

**M'm m'kxao sng!**

**Tsing ku #i!**

**Ufeni!**

**M'm kisng ha o kija a /o!ng.**