

Na ivakarau ni kena vakayagataki na veidikevi ena kena curumaki na tolo ni vauvau ena ucu

E ra duidui na idusidusi ni veidikevi ka ni ra vakatau ena kena dui mataqali. E vuqa na iyaya ni veidikevi ena kena curumaki na tolo ni vauvau ena ucu e ra vakamura na idusidusi e ra sa koto e ra, ia e sega ni ko ira taucoko. Yalo vinaka vakamura na nodra idusidusi na bulia mai.

Kumuna e dua na kena ivakaraitaki



1 Kauta tani mai na vauvau mai na taga lailai.



2 Vakacuruma na vauvau ena ucu me rauta ni 2-3 na senitimita ki na loma ni ucu.



3 Vakamoica wavoki vaka lima na vauvau ena loma ni ucu. Vakayagataka na vauvau vata tikoga koya ena qara ni ucu tale kadua.



4 Raica na idusidusi ena kena kato mo kila kina na gauna dodonu mo wilika kina na macala ni nomu vakadikevi. E na rawa ni duidui ka ni ra vakatau tiko ena iyaya ni veidikevi.

Vakatovotovo-taki ni sabolo



5 Vocia laivi na foil na kena iubi ni tavaya lailai ka tiko e loma na wainimate ni veidikevi.



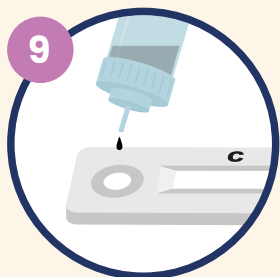
6 Biuta na vauvau ena loma ni tavaya lailai ni wainimate. Veimoiyaka vakatotolo vaka lima na vauvau.



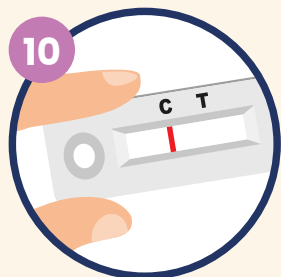
7 Kauta tani mai na vauvau ena nomu vakamoica ena loma ni tavaya lailai me kauta tani na wainimate mai na vauvau ni veidikevi.



8 Sogota vakavinaka na tavaya lailai ena nomu biliga vakavinaka na ki loma na kena isogo. Veiwakitaka vakavinaka ena nomu vidika na boto ni tavaya lailai.



9 Vukica vakatoboicu na tavaya lailai me ra veibikai na sabolo. Boboka vakamalua na tavaya lailai. Laiva me tuturu na kena levu e gadrevi me vaka na kena idusidusi ena loma ni vanua me maroro kina.



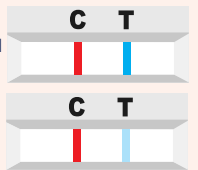
10 Yalo vinaka raica na idusidusi ka vakamura na gauna vakadeitaki mo raica kina na macala ni veidikevi.

Wilika na macala ni nomu vakadikevi

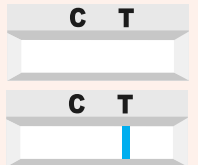
Sega ni vakadeitaki ni tauvi iko na mate
E dua na laini ena yasa ni matanivola na C e vakaraitaka ni sega ni tauvi iko na mate



Vakadeitaki ni tauvi iko
E rua na laini, e dua e volekata na matanivola na C kei na dua tale e tarava na T, e sa kena ibalebale ni vakadeitaki ni tauvi iko na mate.



Na macala e sega ni vakabau
Kevaka e sega ni dua na laini e tarava na matanivola na C e kena ibalebale ni vakabau na macala ni veidikevi.



Tukuna na macala ni nomu vakadikevi

E dodonu mo vakaraitaka na macala ni nomu vakadikevi. E rawa ni ko cakava oqori ena nomu itukutuku ni mate na Covid. Curu yani ki na **mycovidrecord.health.nz** se qirita na **0800 222 478** se tabaka na digidigi **3**.

Kevaka ko lewe ni dua na ilawalawa e vakuai ena ivakarau ni veitaratara voleka, e dodonu mo vakaraitaka na macala ni nomu vakadikevi vua na nomu itaukei ni cakacaka.

