



Fiji - Fijian



## I vola vakarautaki baleta na kena qaravi na tauvi mate kei na tiko bulabula vei ira na lewe ni lakolako era gole tiko mai vavalagi

Keitou sa biuta vata toka oqo eso na i vakamacala ni kena qaravi na mate ena kilai ni na veitauvi me na vukea na bula kei na tiko bulabula ni tamata yadua.

Sa kerei yani me kemuni kila ni ivola vakarautaki oqo e sega ni veisosomitaki ni nodra ivakasala na kena dau ni tabana ni bula. E ka bibi mo raici ira ga na kena dau ni tabana ni bula ke o gadreva mo vukei ena gauna o mavoa kina se tauvimate.

ITukutuku kemuni na kunea ena I vola vakarautaki oqo:

1. Na veiqaravi ena tabana ni bula e Niusiladi
2. Bo
3. Mate ca ka tauva na gaunisala ni suasua
4. Mavoa, mavoa dola kei na drakusi
5. Tiko Bulabula
6. Na Kakana bulabula
7. Na tikovata kei na mate veitauvi
8. Qaravi ni vakasama

# 1. Na veiqaravi ena tabana ni bula e Niusiladi

Ena via duidui toka na veiqaravi ena tabana ni bula e Niusiladi mai na nomuni vanua. E Niusiladi, o na qaravi ga ena tabana ni leqa tubukoso ke o gadreva vakatotolo na veivuke vakavuniwai se ke o mavo'a bibi sara.

Muria nai tuvatuva oqo mo rawa ni rawata kina e dua nai vakatagedegede ni veiqaravi o gadreva ka mo kua kina ni laki wawa balavu tu ena vanua ni veiqaravi ni leqa tubukoso.



Kevaka o vakila ni o sa tauvimate  
**Vakayagataka nai vola vakarautaki oqo me na vukei iko ena vakatulewa cava mo cakava ka tarava.**



Kevaka o sa tauvimate, ena gadrevi mo na lokuca edua na gauna mo na laki laurai kina vakavuniwai (na vuniwai, e kilai ena yaca "General Practitioner se GP") ena nodra vale ni laurai

**Vakasaqara na neitou lawa ni cakacaka na vuniwai ka ciqoma mo sauma mai ena nomu OrbitProtect card ena**

**[Vakasaqara e dua na dauveiqaravi](#)**



Lako ga ki valenibula ena nodratou tabana ni veiqaravi na leqa tubukoso kevaka ko mavo'a bibi se tauvimate bibi okati kina na mosi ni sere, lekaleka ni cegu se lako sivia ni dra.

**Kevaka ni gadreva na lori ni valenibula ena gauna ni leqa tubukoso se "ambulance" mo ni qirita na naba "111"**

Kerea mo qai raica na nomu vola ni vakatutu me laurai se na I sau ni nomu raici ena tabana ni bula e Niusiladi e okati talega kina. Eso na ka e volai tiko e na I vola vakarautaki oqo, me vaka na I sau ni nomu raici ke tauvi iko na mate ni tikovata ka sega na tataqomaki, e sega ni okati tiko ike. Keitou sa gadrevi kemuni mo ni qiri mai e naba qo 0800 478 833 se volavola mai ena [service@orbitprotect.com](mailto:service@orbitprotect.com) ke dua nomu vakatataro me baleta o cei me na sauma na kena I sau ni raici, oiko se oratou na nomu inisua.

## 2. Bo

### Na cava na bo?

Na bo e mate mosimosi, e dau wadadamu ka dau vuvuce tu ni tiko e loma na nana ena kuli ni yago. E dau vakavuna na bo na kena dau curuma na manumanu ni mate na vanua dau tubu mai kina na vuji ni yagomu.

Na bo lalai ena sega beka ni gadrevi me laurai vakavuniwai ka rawa ni qaravi ga e vale. Ia ena vinaka mo na lako ka lai [raici vakavuniwai](#) kevaka ko sa tekivu katakata sivia se sa kalevu mai na nomu bo.

### Au na kila vakacava keu tauvi bo?

- Na vuce ena damudamu qai vulavula se dromodromo na loma donu ni vanua e vuce
- E mosimosi na vanua e vuce
- Ko na vakila ni sega ni vinaka na yagomu ka katakata sivia (vakabibi ke ka levu toka na bo)



### Edau qaravi vakacava na bo?

#### Matai ni ka:

Me savasava tu ga na bo ka me dau ubi tu ga ena dua na l sulu savasava se vadreti. **ME KAKUA** ni dau boboki na bo. Ena sivia na kena mosi ka rawa ni vakarerevaki sara kevaka me dewa na mate.

#### Karua ni ka:

Ke bo lailai, sovava na wai me katakata toka ga vakarauta (me kua ni katakata sivia) va na dua na tiki ni sulu savasava se vadreti qai tabaka na dela ni bo. Mo na tabaka vakavica ena loma ni dua na siga me vukea na kena lako tani mai na nana.

#### Katolu ni ka:

Kevaka e sega ni nana mai vakataki koya na bo ena vinaka mo na laki raici vakavuniwai. Ena qai mamaca ga na bo ena gauna sa lako tani kece mai tuba na nana. Kevaka e nana vakataki koya na bo, savata vinaka na vanua taucoko e tete kina qai biuta na vadreti vou se dua na tiki ni sulu savasava.

#### Kava ni ka:

##### [Raici nomu vuniwai](#)

- Kevaka e kalevu nomu bo (sivia na 5cm)
- Kevaka e vica vata tu na matani bo ka ra cokovata kece tu ena ruku ni kuli ni yagomu
- Ke bo na matamu
- Ke sa totolo sara na i levu ni bo
- Sivia na mosi
- Ke sebera ni ruru na bo ena loma ni rua na macawa

Na vuniwai ena vakasavasavataka laivi na nana ka solia talega na memu vuanikau me gunuvi me vakatotolo taka na kena mavo na bo.

## Bo

Na cava meu na cakava me tarova na kena tauvi  
au se dewa na veitauvi ni bo?



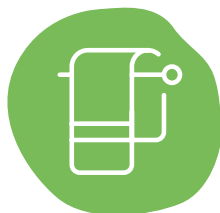
Mo dau savata vakawasoma na ligamu  
vakabibi ni oti nomu vakatara tiko nomu bo



Sili ena gauna taucoko ni sili



Ke tiko e dua na mavoa ena kuli ni yagomu, e dodonu  
me na vakasavasavataki tikoga ka maroroi vinaka



Kua na veivakayagataki yaya me vaka na l  
toro se tauwelu



Me dau sava na l sulu, ubi ni moce  
kei na tauwelu ena wai katakata

### 3. Mate ca ka tauva na gaunisala ni suasua

#### Na cava na mate ca ni gaunisala ni suasua?

Na mate ca ni gaunisala ni suasua e mate ka tauva na veitiki kece ni yagomu i loma era dau vakaitavi ena gauna ni bsuasua,oka kina na yaya ni suasua, kato ni suasua kei na ivi.

#### Au na kila vakacava ke tauvi au na mate ni gaunisala ni suasua?

Eso na vakatakilakila dau kilai levu kina na mate oqo oya na:

- Mosi se o vakila ni vaka e katakata ni ko dau suasua
- Na via suasua vakalalai ka vaka wasoma se via suasua vakatotolo
- Ko vakila ni se sinai tikoga nomu taga ni suasua ni oti nomu suasua
- E dra mai na nomu suasua
- E sega tiko ni vinaka na batibati ni ketemu e ra



#### Na cava meu cakava meu valuta kina na mate ni gaunisala ni suasua?

Me baleta na kena toso cake na nona vakayagataki wai na UTIs/cystitis. E rawa talega mo tovolea na wai e vakalailaitaka na acid mai na nomu suasua (me vaka na URAL) mai na vale ni tabana ni soli wainimate.

Ke:

- sega ni wali rawa na l vakatakilakila ena loma ni 48 na auwa
- o vakila ni o katakata, sautaninini se batabata
- Sa toso na mosi mai na ketemu era ki dakumu

Au kerea mo raici nomu vuniwai ena kena gauna totolo duadua.

Ke sega ni qaravi rawa, na mate ni suasua oqo e na rawa ni vakavuna na mate ni ivi ka na bibi sara, koya gona sa ka bibi sara kina mo lai raici vuniwai ena kena gauna totolo duadua mo rawa ni qaravi.

# Na cava meu cakava meu tarova kina na mate ni gaunisala ni suasua?

Mo tarova na mate ca oqo,i  
ko rawa ni



Gunuva vakalevu na wai me kauta tani mai ki tuba  
na manumanu ni mate oqo



Laki suasua ni oti na tikovata



Ni oti nomu gole ki vale lailai mo qusiqusi vakamalua  
me tekivu mai liu yaco sara yani ki muri



Dara na sulu l loma caka mai na vauvau kei na  
tarausese era via galala toka



Vaqara tale edua na gaunisala ni tatarovi ni bukete  
kevaka o vakayagataka tiko na spermicides

## 4. Mavoā, mavoā dola kei na drakusi

### Na cava na mavoā levu?

Kevaka e dra nomu mavoā, ramusu nomu sui, kama, mavoā na ulumu, se mavoā me baleta ko lutu, qiritaka na naba dua,dua,dua (111) na lori ni valenibula. Na mavoā vakaoqo era mavoā bibi ka na vinakati me laurai vakavuniwai na kena gauna totolo taudua.

### Na cava meu cakava ke mavoā lailai toka?

Matai, kevaka e titobu na mavoā ka sega ni mudu na lako ni dra ni tabaka yani ena l sulu se vadreti, ena vinaka me na kau ki valenibula levu ena tabana ni leqa tubukoso.

E rawa ni ko qaravi iko ga vakai iko kevaka e mavoā lailai. Savata na mavoā ena wai ni mate dau sava kina na mavoā (vaka na lodine) me vakamatei kina na manumanu lalai, Vakawaisavasavataka ena wai mai na paipo me lima na miniti. Qai ubia na vanua e mavoā vana kena ubi e sega ni kabi se vadreti me rawa ni taqomaki na mate.



E levu na mavoā e dau mavo vakataki ira, ia mo na [laurai vaka vuniwai](#) ke:

- E titobu na mavoā
- E levu na duka, qele, kasivi se qereqere ena mavoā
- Iko raica eso na veisau e wavokita na mavoā me vaka e wadadamu mai, se mosi se vuca
- E volekata na yaloka ni matamu na mavoā
- E katakata mai na yagomu
- Na vu ni mavoā ni o laukati
- E tauvi iko na mate ni suka
- Na nomu cula, tetanus shot, e se bera tiko ni oti

Kevaka o gadreva vakatotolo na nodratou veivuke na tabana ni bula me baleta na nomu mavoā, qiria na **111**. Kevaka o lomaloma rua taka ni nomu mavoā e gadreva e levu tale na veiqaravi vakavuniwai, qirita naba ni veivukei ni Healthline, dola tu ga me 24 na auwa oya na **0800 611 116** ke o via taro ivakasala.



## 5. Tiko Bulabula

Na maroroi ni yago kei na tiko savasava e gaunisala vinaka ni tarovi ni tauvimate kei na kena vakadewavi vakatamata. E gaunisala vinaka taudua ni tiko bulabula mo dau savata na ligamu va na sovu me kau laivi kina na manumanu lalai dau vakavuna na tauvi mate.

### Meu savata vakavinaka vakacava na yaqoqu?



- Sili ena veisiga. Savata na ruku ni kirukiruamu vata kei na nomu I yaya vakatagane kei na yaya vakayalewa vakatalega kina e muri. Na kena dau savasava na vei tiki ni yagomu oqo ena rawa ni tarovi kina eso na mate ni kuli ni yago ka savata tani na manumanu ni mate lalai eso era dau vakavuna na boi ni yago
- Vakayagataka na sovu, wai ni mate ni sovu ni sili okati talega kina koya sega ni levu kina na wainimate. Vakayagataka na waidroka se wai masima me savati kina na tiki ni yagomu e via malumalumu toka

### Meu savata vakavinaka vakacava na ligaqu?



- Vakasuasuatata na ligamu ena ruku ni paipo qai vakayagataka na sovu me vakasovusovu kina me rauta e 20 na sekodi na ligamu taucoko, na maliwa ni ligamu kei na daku ni ligamu
- Savata na duka ni taukuku ni ligamu e na barasi ni savasava ke tiko e dua
- Vakawaisavasavatata ruarua na ligamu, vakabibi ke wai savasava mai na paipo
- Vakamamacataka na ligamu va na tauwelu savasava se biuta me vakamamacataka na cagi

### Dau savata na ligamu ena veigauna taucoko:



Oti na vakayagataki ni vale lailai



Sebera ni vakarautaka na kakana se gauna ni kana



Ni oti nomu tara na koli se manumanu tale eso



Kevaka ko tiko volekata edua e via tauvimate tiko



## Tomani na tiko bulabula...

Meu dau savata vakacava noqu I yaya vakatagane se vakayalewa?



- Kevaka ko sega ni teve mo savata nomu I yaya vakatagane ena nomu lobika lesu na kena I ubi me rawa ni savati na rukuna ena wai e katakata vakarauta se na sovu. Tabaka eke mo wilika kina eso tale na ka e baleta na [qarauni ni yaya vakatagane](#)
- Kevaka o vakaiyaya ni yalewa, savata vakamalua na kuli ni yago wavokita na nomuni yaya ena wainimate ni savasava e sega kina na sovu, se wai masima se wai ga. Kua ni vakayagataka na sovu kei na vakamataqali sovu ni sili e boi kina na kina na sasauni ni veivakaboivinakataki eso baleta ena rawa ni mavoa kina na tiki ni yagomu oqo. Kua ni sovava yani vakadodonu na wai ki na nomu I yaya vakayalewa baleta e rawa ni vakaleqa na manumanu lailai vinaka e tiko ena vanua qo

E rawa vakacava meu tarova na boi ca ni yago?



- Ni ko sili oti ga, vakayagataka sara na i vakaboi ena kirukiruamu
- Dara nai sulu e savasava ka mamaca
- Savata vakavinaka nai sulu boi bunobuno se duka ka vakaliliga e tuba kevaka e rawa, me mamaca kina
- Kevaka ko dau leqa taka nomu dau bunu vakasivia ena rawa mo laki laurai vakavuniwai

Meu tarova vakacava na boi ca ni noqu I cegu?

E dau vakavuna na boi ca ni I cegu na sega ni dau vakasavasavataki vakavinaka na gusu. Dau barasi ka savata na batimu vakarua ena dua na siga. Oqo ena vakalailaitaka na rerevaki ni mate ena loma ni gusu kei na ca ni batimu ena gauna se bera mai. Eso tale na ka ko rawa ni kila me vakasavasavataki na gusumu oya na:



- Na barasi ni bati me dau taura e rua na miniti
- Me dau veisau na barasi ni bati ena vei vula tolu
- Gunu wai vakalevu me kakua ni mamaca na yago
- Eso na wainimate ni vakasavasavataki ni gusu ena rawa ni vukea na valuti ni manumanu ca ni bati kei na gusu

Vakayagataka na veika me baleta na kena dau vakasavasavataki ni bati kei na gusu ka laki raici vuniwai ni bati kevaka eso tale n ivakatakilakila e kune.

## 6. Na Kakana bulabula

### Na kakana cava meu kania meu bulabula vinaka kina?

Na sala vinaka mo muria mo kania na kakana bulabula, oya mo digia e vica na mataqali kakana mai na dua vei ira na lima na veimataqali kakana ena veisiga. Kena I tuvatuva mai na vakatagedegede e cake:



1. Kakana draudrau
2. Vuata
3. Covuata
4. lewe ni manumanu e lailai kena uro me vaka na lewe ni manumanu, toa, ika, yaloka, kakana vakasorena, tofu kei na sore ni kakana
5. Sucu, jisi, yoghurt se kakana edau veisosomitaki vei ratou na kakana oqo

Kerea mo qai [raica na tabana ni uto](#) ke so tale na ka o gadreva me baleta na tiko bulabula



#### Na cava na vinaka ni kakana draudrau?

Na kakana draudrau e levu kina na veika vinaka e solia me dau cakacaka vinaka kina na noda gacagaca e loma

E dua na gaunisala vinaka mo kania vakalevu kina na kakana draudrau oya mo vakayagataka e na salad, kakana draudrau droka se me vakabutabuta ena kemu vakasigalevu. E rawa talega mo kania kei na kemu vakayakavi me vakabutabuta se ta tavuteke na tomata lalai, vata na bean se capsicum damudamu. Na celery kei na carrot me musu vaka na kau lalai me lau kana kei na hummus e kakana vinaka.



#### Na cava na vinaka ni vuata?

Na vuata e levu kina na veika e vinaka e yagoda oya na nutrients vaka na potassium, dietary fibre, vitamin C kei na folate ka vukea talega na kena maumau totolo na kete. Na vuata e dau vinaka me lau kana ni se bulabula ka se droka toka.

# Tomani na tukutuku ni Kakana...



## Na cava e vinaka kina na kakana covuata?

Na covuata e levu kina na fibre, carbohydrates, protein vakatalega kina na vei vitamins kei minerals eso. Na veika oqo e vinaka ena kete ka biuta sobu na wiliwili ni cholesterol, vakalailaitaka na kemu bibi, tubu ni dra, kei na rerevaki ni toso cake ni vakatagedegede naba 2 ni mate ni suka.

Kakana okati ena covuata:

- Poreti taucoko
- Raisi kavukavu
- Madrai wholemeal kei na wholegrain
- Cracked wheat
- Barley
- Buckwheat
- Kakana ni katalau vaka na muesli



## Na cava na vinaka ni lewe ni manumanu e lailai kena uro me vaka na lewe ni manumanu, toa, ika, yaloka, beans, tofu, nuts kei na kakana vakasorena

Na kakana oqo e solia na protein, minerals kei na vitamins; oya na beans, nuts kei na kakana vakasorena vata kei na dietary fibre. Tovolea mo dau digitaka na veimataqali kakana mai na wasewase ni kakana oqo baleta esa vakadonui me ya 0.75g na protein, dua na kilo na bibi ena dua na siga.



## Na cava na vinaka ni sucu, jisi kei na yoghurts?

Na sucu e solia na protein, vitamins kei na calcium. Kevaka ko vakayagata na sucu caka mai na taba ni kau me vaka na soy, qarauna me tiko kina e 100mg na calcium ena vei 100mL ni sucu oqo.



## Na gunu cava e vinaka me gunuvi ena loma ni dua na siga taucoko?

Na wai mai na paipo e Niusiladi e wai vinaka me dau digitaki.



## Na cava tale eso na kakana e rawa ni digitaki?

Na kakana e sega ni okati mai na lima in wasewase ni kakana e okati me “discretionary choices” se “extras”. Na kakana oqo e kilai me kakana e sivia kina na veimataqali uro e ca, na suka kei na masima, ka vinaka me dau vakarauta na kena lau kana.



Kevaka ni via kila eso na veimataqali saqasaqa ni kakana bulabula rawarawa na kena vakasaqari e vale, qai sikovi ratou mada na [tabana ni uto foundation](#).

## 7. Na tikovata kei na mate veitauvi

E dau rawarawa na kena dewa na manumanu ni mate mai na tikovata se na “sexually transmitted infections (STIs)” ia na vakayagataki ni rapa e rawa ni vukea me tarovi na veitauvi ni mate dewa. Kevaka e tauvi iko edua na mate oqo e vinaka mo kakua ni leqa soti vakalevu baleta e levu na gauna e rawarawa ni qaravi ke kune totolo.



### Na cava na STIs?

Na STI na mate dau dewa ena gauna ni tikovata. Na manumanu ni mate ni mate dewa qo e rawa ni vakavuna na mosi kevaka e sega qaravi ka rawa ni tini me tauvimate bibi, balavu ka levu tale na kena vereverea.

### Au na kila vakacava keu tauvi STI?

Ena dau sega soti ni kilai ke sa veitauvi na mate vakaoqo ia dau kena l vakaraitaki ni tekivu mai na yaya vakatagane se vakayalewa. E vakaoqo eso na ka edau kune mai:

- Eso na ka e dau cabura mai
- Mosi na gauna ni suasua
- Mosi na gauna ni tikovata
- Vuca, tutubu, mavoava ena yaya ni tagane kei na yaya vakayalewa
- Momosi na yaya vakatagane



### Na cava meu cakava meu qaqarauni mai na STIs?

Na gaunisala ni qaqarauni vinaka na kena vakayagataki na rapa ena gauna ni tikovata vata kei na nomu dau lako vakawasoma mo laurai vakavuniwai. E levu na tamata e tauvi ira na mate dewa oqo e sega ni kune vei ira e dua na vakatakilakila ni ra tauvimate. E dodonu mo na dau laurai ena vei 6 -12 na vula, ena gauna e veisau kina na tamata ni tikovata tiko se kevaka ni ko vakila ni tiko vei iko na mate qo na STI.



E rawa ni dikevi iko edua ga na uniwai me laurai ke tauvi iko tiko na mate ni STI.

## 8. Qaravi ni vakasama

Na tauvimate ni vakasama e mate kilai levu ka tauva e dua nai kumukumu kai Niusiladi, Kevaka ko vakila ni sega ni vinaka nomu vakasama, e dodonu mo kila ni sega ni ko iko taudua ga ka ra tu e levu na veivuke era tu me vukea nomu bula vinaka tale mai.



### Ivei meu na lako kina meu laki vukei ke leqa na tuvaki ni noqu vakasama?

E vinaka me da dau kerea na veivuke ena gauna da vakila kina ni tarai keda mai na osooso ni vakasama. Kevaka ko leqataka na tuvaki ni nomu vakasama, na nomu lokuca edua na gauna mo laki laurai kina vaka vuniwai e tekitekivu vinaka ni qaravi. Na vuniwai ena rawa ni vukea mo raica edua e veiganiti kei na nomu leqa.

Ia kevaka e bibi na tatara ni mate ni vakasama e tiko vei iko, e gadrevi mo na veitaratara vakatotolo kei na nomu vuniwai se **qirita na 111**




### Veivuke sega ni saumi


E levu na veivuke e sega ni saumi e tu ka rawa ni vakamacalataki ena vei dui vosavosa me rawa ni vukei kemuni.

### Mate ni vakasama kei na nomu tiko vinaka


Qirita se vakauta nomu I tukutuku ki na **1737** ena dua ga gauna sa rawa, me rawa ni o tokoni mai vei dua na dau ni veivakasalataki

### [Depression.org.nz](https://www.depression.org.nz)

 Talevoni sega ni saumi: **0800 111 757**

 Tukutuku vakau sega ni saumi: **4202**

### [Alcoholdrughelp.org.nz](https://www.alcoholdrughelp.org.nz)

 Talevoni sega ni saumi: **0800 787 797**




## Keitou nuitaka ni veivuke na I vola oqo ena soli vakasala baleta na tabani tiko bulabula kei na nomu tiko marau ena nomu gauna e Niusiladi.


Nomu tiko veiyawaki mai na nomu matavuvale kei ira nomu I tokani e rawa ni vakavuna eso na tauvi mate ko se sebera ni sotava ka vinakati mo dau qarauna tiko na tuvaki ni nomu vakasama kei nomu bula vakayago.

Na veivuke keitou vakarautaka yani oqo me veivuke raraba ena nomu bula kei na kena maroroi ia e sega ni vakatabaki dua vei dua ga na tamata. Na ivola oqo me kakua ni sosomi taka na vakatulewa ni vuniwai.

Kevaka ko tauvi mate se ko tauvi mate oti tiko, veitaratara kei na nomu vuniwai me rawa ni solia na veivuke vakatabidua ga vei iko.

### Qai veitaratara mai:

 Qiri sega ni saumi: 0800 478 833

 [service@orbitprotect.com](mailto:service@orbitprotect.com)

 [www.orbitprotect.com](http://www.orbitprotect.com)

