

Tarova na dewa ni manumanu lalai e vakavuna na mate ka na rawa ni vakatauvimatetaki iko kei ira tale e so.

Savata ka vakamamacataka vakawasoma na ligamu

Savata na ligamu me 20 se sivia na sekodi na kena dede ka vakamamacataka me 20 na sekodi na kena dede, se lumuta na ligamu e na kiritu ni liga e caka mai na yaqona ni vavalagi.



Savata na ligamu ni bera ni ko vakarautaka na kakana, ni bera ni ko kana se vakatavako, ni oti na nomu vu, suru, qusia na ucu ni gone, lesu mai vale lailai se veisautaka oti na pikini ni gone.

Tabonaka na nomu vu kei na suru

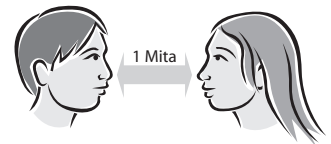
Tabonaka na gusumu kei na ucumu e na i tavoi pepa ka biuta na i tavoi oqori e na kava ni benu e conaki. (Kevaka e sega na nomu i tavoi pepa, vu se suru e na liga ni nomu sote/vinivo – kua ni tabonaka na gusumu kei na ucumu e na ligamu). Nanuma tiko mo savata na ligamu.



Kevaka ko tauvimate tiko, kua ni vakavolekataki iko vei ira tale na so

Kevaka ko via tauvimate mai, vakayawaki iko mai vei ira na tani.

Kevaka e tauvi iko e dua na mate ka via vaka na matetaka, e dodonu mo tiko ga e vale ka kua ni biuta na nomu i tikotiko me yacova ni ko sa bula vinaka.



Kua ni la'ki veimaliwai kei ira na tani. Kevaka e sega ni rawa ni tarovi na nomu biuta na nomu i tikotiko e na vuku ni dua na ka, vakayawaki iko mai vei ira na tani me dua na mita na kemu yawa. Dau tabonaka na nomu vu kei na suru e na i tavoi pepa, ka kua ni veitaratara kei ira na tani (me vaka na lululu, na regu kei na veimoko).

Na i vakatakilakila ni matetaka

E okati e na i vakatakilakila ni matetaka na katakata ni yago, vu, mosi ni i tilotilo, savu se bi ni ucu, vuvutu ni yago kei na vutu ni ulu, batabata kei na oca bibi. E rawa ni tauvi ira e so na coka ni kete kei na lualua. Ni bibi sara na matetaka, se veitauvi tiko e dua tani tale na mate, e na rawa ni tubu e so tale na mate me vaka na niunionia.

Na veiqaravi vei ira era tauvimate

Ni tauvi matetaka e dua e dau bulabula vinaka tu, na ka me na leqataki sa i koya na mamaca mai ni yagona kei na kena katakata. Me gunu wai vakawasoma – me rauta e 2 na lita e na dua na siga. E vinaka cake na gunu wai batabata ka vakasuka toka vakalailai. E dau vakalutuma sobu na katakata ka vakalailaitaka na vuvutu ni yago ni gunuvi na vua ni kau na paracetamol kei na ibuprofen. Kevaka e tauvi koya tiko e tauvi matetaka e dua tani tale na mate, yalovinaka kere i vakasala vakavuniwai e na gauna totolo duadua.

Na gauna me kerei kina na i vakasala vakavuniwai

Kevaka e bibi cake tiko ga na i vakatakilakila ni tauvimate, qiria na **Healthline e na naba 0800 611 116** se dua na vuniwai, ka kere i vakasala vakavuniwai kina. Kevaka sa veilecayaki se dredre na cegu nei koya e tauvi mate tiko, e dodonu mo kere i vakasala vakavuniwai e na gauna totolo duadua. Ni yaco e dua na leqa tubu koso, qiria na lori ni vale ni bula (ambulance) e na naba 111.

Healthline e na naba 0800 611 116

E sega ni saumi na qiri oqo, ka rawa ni ko qiria e na loma ni 24 na aua e na dua na siga, 7 na siga e na dua na macawa