



## E so na i vakasala mo kua ni tauvimate ena draki Liliwa:

1. Tiko ga e vale kevaka o tauvimate (vakavo ga ke gadrevi mo raica e dua na dau veiqravni ena tabana ni bula)
2. Ke dodonu mo gole ki na dua na vanua ni o tauvimate tiko, dara na i ubi ni ucu/gusu me tarova na dewa ni mate vei ira tale na so
3. E vuqa na mate taka e na draki liliwa e vu mai e na manumamanu somidi ni mate ka dau veitakavi rawarawa. E dua na i tavi levu ni yagomu me na valuta na mate. Laiva na yagomu me cakava na nona cakacaka – tiko ga e vale ka vakacegu tiko
4. Savata se vaka-wainimate-taka vakawasoma na ligamu
5. Mo Cula! Na i cula e vakarautaka na i sasabai vinaka duadua mai na mate dau veitakavi ena draki liliwa. Raica mo dou taqomaki vakavuvale mai na flu, ka mo.dou cula ena i cula ni tataqomaki mai na misila (measles), COVID (wili kina na boosters), kei na i cula ni tataqomaki vei ira na gone lalai
6. Vakarautaka tu na memudou wainimate – raica me vakavuqa tale mai ni se vo e rua na macawa me otu, mo dou kua ni qai waraka



THE  
**CAUSE**  
COLLECTIVE



@thecausecollectivenz



@thecausecollectivenz

# WINTER STRONG

Staying healthy Winter long

## O kila beka li?

E rawa ni ratou veivuke na nomu kemesi me ratou soli vakasala vei iko, solia na memu wainimate, ka qarava na tauvimate lalai e so.



Coka ni kete



Ulu lise kei na kutu



Maca ni wai ni yago



Momosi kei na katakata ni yag



Vuce kei na vuvuca ni mata



Mate ni kuli ni yago



Milamila



Vuvuca lalai ni kuli

**SEGA NI SAUMI** na taro i vakasala kei na wainimate vei ira qo:

- Māori se Pasifika
- Vei ira na yabaki 14, lewe ni vuvale, se gone lailai ka tauvi koya na mate e so ka toqai toka qo
- O taukena e dua na Community Services Card

Veitaratara kei na nomu kemesi nikua!