

Mo maroroya ka taqomaka vinaka na yagomu

Na draki katakata sivia ena rawa ni vaka vu leqa

Sa na dodonu:



Mo dau gunu wai droka

Ena vei 15-20 na miniti ni ko cakacaka tiko



Dau dikeva na roka ni nomu suasua

E dodonu me mamare na kena roka dromodromo



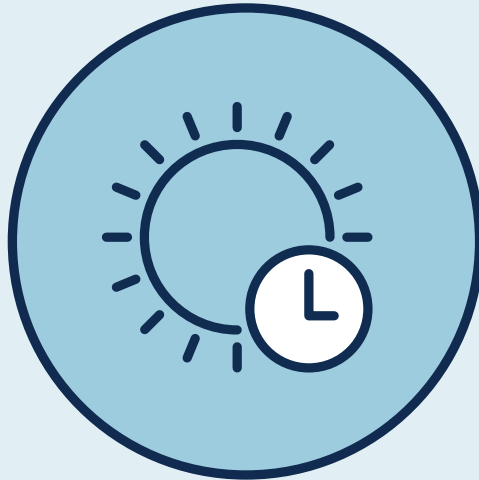
Daramaka nai yaya ka maroroi iko mai na cila ni siga

Sulu mamare, i sala, SPF 30+ sunscreen, mata iloilo ni siga



Cegu vakalekaleka me malumu kina na yago

Dau cegu vakalekaleka ena vanua rurugu ka tavoya na yagomu enai tiki ni sulu batabata se laki sisili



Cakacaka ena gauna e malumu kina na draki

Ke rawa, mo dau cakacaka ena mataka lailai se ena yakavi sara

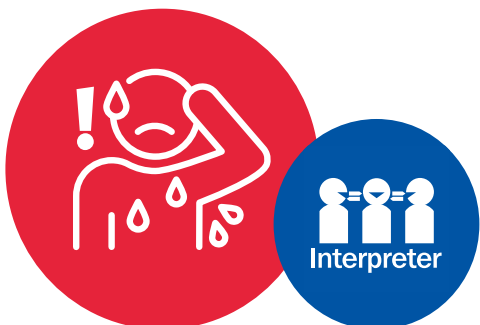


Maroroya vinaka na kakana kei na vuanikau ni tauvimate

Me maroroi ena vanua e malumu kina nai tuvaki ni siga ka mamaca vinaka talega.

Mo cegu vaka totolo sara kevaka ko vakila ni sega ni vinaka na yagomu mai na katakata ni todra ni siga.

Tubu ni katakata (Heatstroke) ena tatara kevaka e sega ni malumu sobu na katakata e yagomu. E bibi sara na ka e rawa ni yaco. Mo vakasaqara vakatotolo sara na veivuke vaka Vuniwai se qirita **na naba (000)**. Sa na rawa ni ko kerea e dua na dau vakadewa vosa ka sega ni saumi.



Mo kila nai vaka takilakila ni Heatstroke se Tubu ni Katakata



Nai vaka takilakila ni Heatstroke se Tubu ni Katakata oya ni sega malumu sobu na katakata e yagomu.

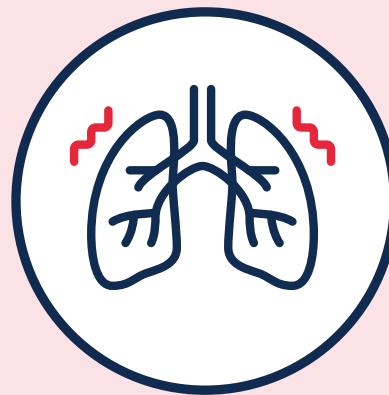
Ena rawa ni ko:



Vakila na veilecayaki ni vakasama



Vakila ni dredre ni o cavuta na vosa



Vakila na totolo ni nomu i cegu

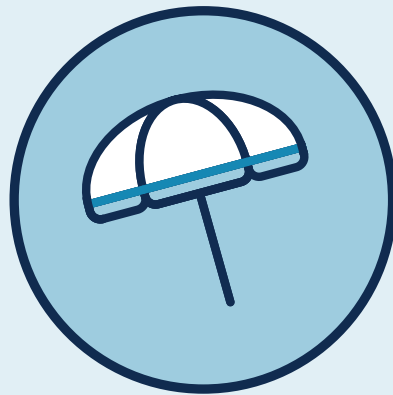


Vakila na tatavukivuki ni uto

Kevaka ko vakila ni sega ni vinaka na yagomu mai na katakata ni todra ni siga:



Mo vakacegu vakalekaleka



Vaqara e dua na vanua rurugu vinaka



Mo dau gunu wai droka



Mo sisili ena wai batabata

Kevaka ko sega ni vakila e dua na veisau ki na yagomu, mo qirita sara na naba (000)!

E bibi sara na ka e rawa ni yaco mai na tubu ni katakata se Heatstroke.

Mo vakasaqara vakatotolo sara na veivuke vaka Vuniwai se qirita **na naba (000)**.

Sa na rawa ni ko kerea e dua na dau vakadewa vosa ka sega ni saumi.

