



Olgeta saen

Olgeta mein saen hemi:

- Hed i raon, traot, sisit wota, bel i so.
- Lips, nus, han leg mo skin oli nam o olsem nidil i stikstikim skin blong man.
- Yu filim kolkol taem yu tajem kolkol wota.
- Ol masel mo joen oli so.



Tritmen

- I nogat eni tritmen blong sekwitara, be nomata long hemia plante long olgeta komuniti long aelan oli stap yusum olgeta lokol meresin blong tritim. Dokta blong yu i save givim olgeta meresin we bae yu tekem nomo taem yu filim nogud o bodi i so.
- Long fesfala manis o i dipen sipos olgeta saen i stap kontinu yet, yu mas jenisim kakae blong yu mo tekem olgeta kakae olsem red mit, alkohol mo nats mo no kakae olgeta kakae we i kam long solwota, hemia blong mekem se sik i no kam bigwan o mekem sik i kambak bakegen.



Olsem wanem blong tekem aksen?

Hemia hemi olsem wanem yu save katem daon risk blong kasem posen blong sekwitara:



- **No kakae olgeta fish we oli kam long eria we yu save se i gat sekwitara fish posen long hem**



- **Spesem aot taem we yu kakae olgeta difren kaen fish we yu save se i gat risk long olgeta**



- **Stret afta we yu katjem wan fish, katemaot hed blong hem mo gat blong hem. Olgeta ia nao oli gat moa posen long hem.**