



Tatou galulue fakatahi ke nahe pepehi vave te famai

Tatou galulue fakatahi ko ina auala faigofie ieinei, kae ke na he pepehi vave te famai. Ko na fakamatalaga i te laupepa tenei e fakailoa atu ai na mea taua e tatau ke fai, fakatahi ai ma na fehoahoaniga e maua.

Hea te COVID-19?

Ko te COVID-19 ko he famai e afaina ai to māmā ma na alā-ea e manava ai koe. E mafua mai i he hiama e takua ko te corona virus. Ei ei na auala faigofie ke puipuia ai koe ma to kaiga.

Āuga o te famai COVID-19

- maualuga to vevela (kua pa ki te 38°C)
- tale
- faigata pe tau puni tau manava

Ko na fakailoga ienei e he veake ai koe kua maua i te COVID-19 aua e tali tutuha lava ma nā auga o na tahi tauale mahani ve ia ko te fulū.

Kafai eiei ni āuga venei e ke lagona ki to tino:

Koe nahe fano hako ki tau famai kaiga, kae telefoni muamua ki ei. Kafai e he iei hau famai kaiga, oi telefoni te Healthline e he totoa i te numela tenei **0800 358 5453**.

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

Unite
against
COVID-19



Fakamolemole nofo i to fale kafai koe e tauale pe he malohi

Mo te puipuiga o te ola malolo o tagata uma i Niuhiā, fakamolemole ko, nofo i to fale kafai e ke lagona na āuga ieinei:

- maualuga to vevela (kua pa ki te 38°C)
- fiva
- tale
- faigata pe tau puni tau manava
- mafatua ho pe tafe to ihu

Fafano fakalelei o lima

Kafai e fafano fakalelei o lima i he meamoli ma holo ke mamago lelei, e tamate ai te hiamā tenei e mafua ai te famai. Koe na he tago ki o mata, tō ihu pe ko tō gutu kafai o lima e heki fafanoa pe hē mama.

E fafano fakalelei vehea o lima?

- Muamua: Fakahuhu o lima i ni vai
- Lua : Moli ke uāmolia uma o lima
- Tolu: Olo uma lele te katoaga o lima – na tuatuālima, te va o na muamuā lima, lalo o na moninia – mo he 20 hekone
- Fa: Vaimamā fakalelei o lima
- Lima: Holo ke mamago fakalelei o lima i he holo mamā pe ko na mahini ea

Ni ā na taimi e tatau ke fufulu ai na lima?

Fai ma fufulu ho o lima, kae maihe lava i na taimi **kafai**:

- e fefegu to ihu, tale pe mafatua
- koe nae eva i na koga e eva ai ni tino tokalahi, fakatahi ai ma nā auala a te Malo, na maketi ve na ma na faleha (fale tapuaki)
- koe nae tago pe na pa o lima ki ho ni mea i fafo o to fale
- nae kukuma pe faitau e koe ni tupe
- nae taukikila e koe he tino matua pe he tino he-malohi i tona kaiga

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

Unite
against
COVID-19



Fafano o lima i taimi uma lava **kafai**:

- e uma te fakaoga o te fale tuku-tua
- koe ka kai, kafai foki e uma te kai
- e uma te fai o tau lapahi
- koe nae tago kite tino o tau manu-tauhi
- e uma te hui o te nepi o tau pepe pe nae faka-haha i te tuku-tua
- o lima e kelekelea

Tale pe mafatua ki tō gaugā tulilima

Tale pe mafatua ki tō gaugā tulilima kae ke mau ai na pihipihi ki ei kae he ko o lima, kae ke nahe pipihi atu foki ki na tahi tino ma tauaāle ai.

E pepehi ma pipihi vehea te COVID-19?

Kafai e fakatuha ki te fulū, ko te COVID-19 e mafai ke pipihi mai ihe tino ki he tahi tino. I nā fakamaumauga a na haienitihī, e mautino ai ko te COVID-19 e pipihi i ni pihipihi vai. Kafai te tino teia kua maua i te famai e tale, mafatua pe tautala, e mafai ke hau ai na pihipihi vai e iei ai te hīama. Ko na pihipihi vai ienei e pakuku ki lalo aua e mamafa atili ke tumau pe leva i te ea.

E ala la te pipihi o te famai ona ai ko na pihipihi vai ienei e pakukū ki luga onā koga e tagofia io tatou lima, oi pa ai o tatou lima ki o tatou gutu, ihu ma nā mata.

Te mea ia e taua lahi lele ai to tatou tumamā – ma fafano o tatou lima i te lahiga o taimi ma holo ke mamago lelei, tale ma mafatua ki na gaugā tulilima.

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**



Alolofa ma fai fakalelei ki na tahi tino

Ko ni mea pito hili te taua ko te alofa ma faka-tāuā fehoahoani, aua e atafia ai i kina ko tatou e loto-tahi ma galulue fakatahi ki te puipuiga mai te famai:

- Fai ko ma hiaki na tino matutua ma na tino fakalofa, pe he malolohi foki
- Fehoahoani atu kina tino e fia maua te fehoahoani
- Kave ni meakai pe ni a lava mo ni tino e nonofo i o latou fale aua ehe malolohi
- Fakamakeke talanoa ki au uo, o kaiga ma o tuakoi pe iei he tino e fia maua he fehoahoani
- Fai ma hiaki na komiti mafutaga ma na faka lapotopotoga i te koga eiei koe pe manakomia he fehoahoani

Ko na mea lelei uma lele ienei e taua ke tumau ai to tatou alolofa ma fehoahonia kina tino fakaalofa ma fia maua he fehoahoani, e makekeke fakatahi ai foki ki tatou ke fakateka kehe te famai tenei o te COVID-19.

He a te uiga o te 'self-isolation'?

Ko te uiga o te self-isolation, ko ni fakaeteetega ma ni puipuiga ke taumafai ke taofiofi te pipihi ma pepehi te famai. Ko te uiga la ko koe e tatau ke nofo i loto o to fale pe ko te mea e nofo ai koe.

E taua lahi lele koe ke fakautauta ma uhitaki kafai koe e self-isolate, aua ko he mea pito hili foki te taua ke puipuia ai to kaiga, au uo ve na ma na tino e nonofo fakatahi koutou, fakatahi ai la ma tagatā nuku o Nihila katoa.

Kafai e manakomia he fehoahoani pe ni tahi fautuaga agai ki te self-isolation telefoni ki te numela ehe totohia Healthline **0800 358 5453**.

Fautuaga ma na takiala faigofie kafai koe e tatau ke self-isolate


Fakamolemole nofo i to fale ma fai na mea faigofie e ke iloa ke nahe fakatafapili atu ai koe ki ni tahi tino – ve lava kafai koe e fulū.

Taumafai koe na he fakatafapili kini tino, maihe lava kafai e katoa he 15 minute te leva.

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**



Manatua na tino pe ko na matua matutua, na tino ehe katoa lelei te malohi fakatahi ai na tino e tatau ke fakaetete ite famai.

Ka iei na galuega a te ofiha o leoleo e fai ke hiaki ki latou uma e self-isolate, pe iei ni tino e manakomia he fehoahoani.

Ko na tino e nonofo i Niuhila ini Visa kae he fakautauta ma he uhitaki ki na fautuaga ma na fakatonuga, e oono taofia faka-te-malo ma toe fakaliliu ki o latou fenua.

Kafai e ke iloa ni tino e tatau ke self isolate kae he uhitaki, fakamolemole oi fakafehokotaki mai te emeli tenei nhccselfisolation@health.govt.nz.

Hea te uiga o te ‘physical distancing’?

Ko te uiga o te physical distancing (e mahani foki taku he ‘social distancing’) ko te **va** e talafeagai ke taumamao ai koe ma na tahi tino kae ke nahe pipihi ki ei te hiamā.

E taua lele te iei o te **va** tenei ke taumamao ai koe kae ke nahe pipihi te hiamā. Kae e taua lele foki to talanoa pea ma hiaki o kaiga ma au uo kae fakaoga na telefoni pe ko te initaneti.

Taumafai koe na he fakatafapili kini tino, maihe lava kafai e leva i he 15 minute.

Kafai koe ehe manakomia pe tatau ke self-isolate, e taua lahi lele la koe ma o tatou kaiga ke utagia te iei o te **va tumamao** tenei aua lava te puihuiga i te COVID-19.

Ola malolo o na lagona faka-te mafaufau


Kua lahi lele na talanoaga ma na lipooti e fekaveaki nei i luga o na alā-leo valevale agai ki te famai COVID-19 e ono afaina ai o tatou lagona ma na mafaufauga. E taua lele te ke iloa koe nahe popole.

Talanoa ki o kaiga, au uo ma na tino e mahani talanoa koe ki ei. Eva ki na koga e fiafia ma maua ai he filemu ki to mafaufau. Taumafai na he huia na mea mahani a koe e fai, kai ina taimi e mahani kai ai koe, fano moe ina taimi foki e mahani ai vena ma fai ni au fakamalohi tino. Mafaufau lava ko o lagona ni lagona e fetau lava ki te tulaga eiei ai nei te famai e pepehi, ehe veake ko to mafaufau kua afaina ke popole

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**



ai koe. Ko tatou e talohia ola ke vave mai he aho e maua ai he vaifofo, kae ke teka loa te famai tenei.

Kafai e manakomia he fehoahoani (ki ho he itū tau te ola malolo faka-te mafaufau - grief, anxiety, distress or mental wellbeing) telefoni pe text te numela ehe totogia, e tatala 24 itula, i aho uma **1737** 'Need to Talk?'.

Mo ni e tahi fehoahoaniga

Kafai koe ehe mautinoa pe ko ai te mafai ke maua ai ho fehoahoani pe ni fautuaga ma ni tahi fakamatalaga vili ki te numela ehe totogia a ate Malo 0800 779 997 (8am–1am, 7 aho ote vaiaho).

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**