

Ko ho’o palani – ki he nofo ma’u ‘i ‘api



Ko hono ta’ofi ko ia ‘o ‘etau fe’alu’akí ‘oku ta’ofi tu’u ai ‘a e vailasí. ‘Oku ‘ikai leva ke toe ‘i ai ha feitu’u ke ‘alu ki ai. Ke ola lelei ‘ení, ‘e fiema’u ke liliu ‘a e anga ‘o ‘etau mo’ui faka’ahó. **Kuo pau ke ke nofo ma’u ‘i ‘api.** ‘E fakahaofi ‘i heni ha ngaahi mo’ui.

Manatu’i, ko e me’a te ke fakahoko ‘i he taimi ní te ne uesia kotoa kitautolu ai. ‘Oku mahu’inga ‘a e tauhi ki he ngaahi tu’utu’uní. ‘E fakahaofi ‘i ai ha ngaahi mo’ui.

Te u ma’u mei fē ha fakamatala lahi ange?

‘Oku mau fakafo’ou hokohoko ‘a e ngaahi fakamatalá. Ki he ngaahi fale’i fakamuimui taha hono kotoa pē, ‘o kau ai mo ho’o ngaahi fehu’i ki he ngaahi me’a fakapa’angá mo e mo’ui lelei, vakai ki he **Covid19.govt.nz**

Ko ho'ō palani – ki he nofo ma'u 'i 'apí

Ko e founga eni ki ha'o mateuteu:

- **Fakakaukau atu ki he ni'ihī kehé** – te ke kei ma'u hokohoko atu pē 'a e ngaahi koloa, faito'o mo e me'atokoni 'oku mātu'aki mahu'ingá. 'Oku 'ikai fiema'u ia ke ke fakatau lahi 'o tuku talifaki. Vakai'í pē pe 'okú ke ma'u 'a e me'a 'okú ke fa'a fiema'u ma'á e tokotaha kotoa pē 'i homou 'apí 'o kau ki ai 'a e fanga kí'í pēpē mo e fanga monumanú, pe ko ha ni'ihī kehé 'okú ke tauhi.
- **Mateuteu 'i ha founga 'oku malu** – kei hokohoko atu pē hono ngāue'aki 'o e ngaahi tō'onga fakahaisini lelei. Fanofano ho ongo nimá 'aki ha koa. Pea holoholo ke mātu'u. Tale pe mafatua ki ho tui'inimá. Kapau 'okú ke puke, kole atu ha tokoni mei he ni'ihī kehé. Ngāue'aki 'a e tō'onga fakamama 'o lelei mei he ni'ihī kehé.
- **Telefoni atuki mu'a** – kapau 'oku fiema'u ke ke sio ki he toketaá pe ko ha ngaahi sēvesi fakafaito'o kehe ange, kuo pau ke ke fuofua telefoni atu kiate kinautolu.
- **Mou mateuteu fakataha** – fakakaukau atu, pea fetu'utaki mo ho ngaahi kaungámé'a, kāingá, pea mo ha ni'ihī kehé te nau ala fiema'u 'a ho'o tokoni. Fakakaukau atu ki he kakai 'oku tu'u lavea ngofuá 'o hangé ko kinautolu 'oku 'ikai mālohi 'a e fa'unga ivi 'o honau sinó ki hono tau'í 'o e ngaahi mahakí, pe ko kinautolu 'oku motu'a ange 'i he ta'u 70. Fakakaukau atu kiate kinautolu 'oku nau nofo fakamavahe'i kinautolú (self-isolation), pe 'oku nau puké, pea mo fiema'u ha tokoni.
- **Nofo fakamavahevahe** – ta'ofi 'aupito 'a e ngaahi feohi femataaki kotoa pē mo kinautolu meitu'a 'i homou 'apí.

- **Hokohoko atu ho'o ma'u atu 'a e ngaahi fakamatalá** – vakai ki he **Covid19.govt.nz** ke ma'u atu mei ai ha ngaahi fakamatala lahi ange felāve'i tonu mo ho tūkungá.
- **Tokangaekina ho'o ngāue** – kumi ke 'ilo pe ko e hā 'a e uestia mei he Lévolo 4 ki ho'o ngāue mo ho'o pisinisi 'i he **Covid19.govt.nz**
- **Tokangaekina ho'o ngaahi me'a fakapa'angá** – ko ho'o ngaahi tokoni fakapa'anga angamaheni, hangé ko e ngaahi vahe peneftí, 'e kei hokohoko atu pē ia. 'Ilo ki he ngaahi tokoni 'oku 'atā atú 'i he **Covid19.govt.nz**
- **Tauhi ke mo'ui lelei ho tu'unga fakae'atamai** – 'oua 'e hoko 'a e nofo femama'o'aki ke ta'ofi ai 'a ho'o fehokotaki mo e kakai kehé. Tauhi 'a e fetu'utaki mo e ni'ihī kehé 'aki 'a e telefoni vitioó, tā telefoni, mo e fetohi'aki lava ke ke telefoní pea mo e telefoní. Kapau 'okú ke ongo'í mafasia pe taiilili, 'e lava ke ke telefoní pe text ki he fika 1737 ke ke talanoa ta'etotongi ai mo ha tokotaha fale'i mataotao (counsellor), houa 'e 24, 'aho 'e 7 'i he uiké.
- **Tauhi ke mo'ui lelei ho sinó** – tauhi 'a ho'o fakamālohisinó pea 'eve'eva holo 'i tu'a ke ma'u ha 'ea fo'ou 'i he taimi 'oku ala lava ai. 'Oku lelei 'eni kaekehe pē 'oku fakahoko 'eni 'iate koe pē pe fakataha mo kinautolu pē 'oku mou nofo fakatahá.

Ki he ngaahi fakamatala fakamuimui tahá mo ha ngaahi fakamatala lahi ange ki hono tauhi ke ke nofo malú, vakai ki he **Covid19.govt.nz**

Unite
against
COVID-19