

Palani mo e naunau

Ngāue'aki ha la'ipepa ke hiki ai 'a e palani faka'api, koe'uhi ke 'ilo mo mateuteu 'a e tokotaha kotoa ki hono fatongia mo e tokoni te ne fai.

- Ko ho'o mou 'ū fika fetu'utaki ki he tokoni fakavavevave
- Ko e hingoa 'o kinautolu tenau lava 'o tokoni lolotonga ho'o mou nofo mavahe (hangē ko e fai ha'a mou fakatau me'akai 'o tuku atu)
- Ko ho'o mou palani ki he ngaahi fatongia ke fai (hangē ko e tokanga'i e fanau iiki mo ha taha 'oku fiema'u ha tokoni makehe)
- Te mou fakahā fēfē ke 'ilo 'e he kaka'i 'oku mou nofo mavahe
- Ngaahi tu'utu'uni fakalotofale (hangē ko hono tokanga'i e monumanu ohí mo e ngoue, ngaahi fiema'u kehe hangē ko e totongi mo'ua)

'Efinanga lelei 'Oku kehekehe pe fiema'u 'a e tokotaha kotoa ki hono tokanga'i 'ene mo'ui mo e tūkunga 'e 'i ai, ka ko e fanga ki'i fokotu'u fakakaukau pe ena 'oku 'oatu 'i lalo na'a tokoni.

Ngaahi naunau ki he mo'ui ma'a mo e haisini

- 'Ufi'ufi fofonga pe masks
- Sanitaisa
- Kofunima
- Milemila veve
- Pepa holoholo
- Naunau fakama'a fale

Hiki hifo mo ha 'uuni me'a pe temou ala fiema'u:

Ko e ngaahi faka'ilonga 'o e COVID-19 mo e me'a ke fai

- Tale / Mamahi e Monga / Fofonu**
Fakanonga'aki ha Kawakawa pe ha vai fakanonga kehe, pe ha 'aisipoloka, me'a milimili vapour rubs pe faka'ahu 'aki ha lolo eucalyptus, tulu'i pe fana ha huhu'a fakanonga ki he ihu' mo e fo'i monga pe ngāue'aki ha fo'i 'akau.

- Mofi**
Ngāue'aki ha me'a ke tokoni ki hono tafi'i e momofi 'a e sino, hangē ko ha milemila 'aisi, hina vai mafana, vala māfana mo ha fo'i'akau pe huhu'a fakanonga langa hangē ko e paracetamol.

- Felāngaaki**
Ngāue ha me'a ke tokoni ki hono fakafiemālie'i 'aki ho sino - hangē ko e pilo pe tupenu kafu.

Hiki hifo mo ha 'ū faito'o (medicines) 'e fiema'u 'e he toenga e fāmili, kapau temou nofo mavahe fakataha:

Tauhi lelei pea 'oua 'e hamumu 'Oku nōmolo pe ia ke te ongo'i ilifia mo lotomo'ua 'i he ngaahi taimi faingata'a. 'Oua te ke manavasi'i ke kole ha tokoni. Telefoni pe text ki he **1737** 'o talanoa mo ha taha kuo 'osi teu'i ke ne 'oatu ha tokoni kapau te ke ongo'i ilifia mo puputu'u pe te ke hoha'a ki he tu'unga mo'ui lelei ho 'atamai. 'Oku ta'etotongi pe 'i ha fa'ahinga taimi, houa 'e 24, 'aho 'e 7 he uike.

Ko e fanga ki'i fokotu'u fakakaukau eni ke tokanga'i 'aki ho'o mo'ui:

- Fetu'utaki ma'u pe mo ho ngaahi maheni mo e whānau
- Tala kenau 'ilo 'a e ngaahi me'a 'oku ke ongo'i - 'oku nōmolo pe ia ke ke ongo'i ilifia mo lotomo'ua
- 'Oua te ke nofo noa ka ke fai pe fanga ki'i ngāue 'oku ke anga ki ai
- Mapule'i e taimi 'oku ke hū 'onilaine ai he 'Initaneti

Hiki hifo mo ha 'ū me'a 'oku ke pehē 'e ala tokoni (hangē ko e 'ū me'a 'oku ke manako ai mo ke lava 'o fakahoko 'i 'api):

'Uuni me'a ke ke fekumi ki ai Ko e hā ha me'a 'oku te'eki ke ke 'ilo ki ai fekau'aki mo e COVID-19? Ko e hā ha me'a 'e fiema'u ke ke fekumi ki ai ke tokoni kia koe ke ke mateuteu ange? Fēfē ke ke fekumi 'i he uepisaiti **Covid19.govt.nz** ko e faitu'u lelei ia ke ke kamata ai.

Ngaahi Ma'u'anga Tokoni COVID-19:

COVID-19 Healthline: **0800 358 5453**

Healthline: **0800 611 116**

Health advice about babies or children

PlunketLine: **0800 933 922**

Family Services: **0800 211 211**

Work and Income: **0800 559 009**

Mental health support: call or text **1737**

Alcohol Drug Helpline: **0800 787 797**

Rural Support Trust: **0800 787 254**

Business support:

North Island **0800 500 362**

South Island **0800 505 096**