



Faagatasi le matie

Mo nisi faamatalaga,
silasila i le
[Covid19.govt.nz](https://www.covid19.govt.nz)

Autasi e tetee atu i le COVID-19

E mafai ona tatou galulue faatasi e faatelegese le pepesi.

O loo faamatalaina i le upega tafailagi lenei, mea uma e moomia ona e malamalama i ai e uiga i le COVID-19 i le nofoaga e tasi.

Aoao auala faigofie e mafai ona e faia tatou te autasi ai e tetee atu i le siama ma faatelegese le pepesi.

Saili poo a fesoasoani o loo maua, Fesili & Tali, ma maua lipoti lata mai.

> O a auga?

Ua maua oe i auga?

Vili muamua lau GP ae e te le i alu e vaai.

Pe vili le Healthline i le **0800 358 5453**.



O a mea e mafai ona e faia?

Auala faigofie e mafai ona e faia i le taimi nei tatou te autasi ai e tetee atu i le siama:

1. Alofa i isi

Fai se galuega lelei ma asiasi atu i isi, aemaise lava i tagata matutua ma i latou e lamatia gofie. Tausi i soo se tasi o loo moomia se fesoasoani. Momoli i le fale mea o loo moomia e i latou o loo mamai.

2. Fufulu ou lima

Fufulu i taimi uma. Faaaoga le fasimoli. 20 sekone. E mafai ai ona tineia le siama pe a pa le punapuna o loo puipuia le siama.

3. Fesoasoani tau tupe

Ua faamatuu mai e le Malo se vaega tau tupe mo atinae e faamama ai aafiaga o le COVID-19 ma fesoasoani ai i le tamaoaiga ao feagai ai ma lenei mala tele.

4. Nofo faaesea

Afai ua masalomia ua e aafia i le COVID-19, o lou nofo faaesea o lona uiga ia e nofo i le fale, ma o se faiga pito sili ona aoga e puipuia ai tagata o loo lalata ane ia te oe.

5. Nofo i le fale pe afai o e mai

Nofo i le fale pe afai ua maua oe i nisi o auga nei: ua fiva, ua tale, tau le lava le manava, mafatua pe tafe le isu.

Isi auala e mafai ona autasi ai

E tele auala e faatelegese ai le pepesi o le siama ma faaitiitia ai ona aafiaga:
Malamalama atili