

O lo tatou galulue faatasi e mafai ai ona faatelegese le pepesi

O loo iai auala faigofie e mafai ona tatou autasi e faatino e tetee atu ai i le siama ma faatelegese ai le pepesi. E tofu tagata uma ma lana pitolau e faatino. O faamatalaga nei e aofia ai faamatalaga tāua e moomia ona e malamalama i ai, e aofia ai ituaiga fesoasoani o loo maua.

O le a le COVID-19?

O le COVID-19 o se siama e fou ma e mafai ona afaina ai ou māmā ma alaea. E mafua mai i le ituaiga siama e taua o le coronavirus. O loo iai auala faigofie e mafai ona e faatino e puipui ai oe ma lou aiga.

O a āuga?

- fiva (e lē i lalo ifo ma le 38°C)
- tale
- tau lē lava le manava

E le faapea ua maua oe i le COVID-19 pe afai o e feagai ma āuga nei. E tai foliga tutusa i isi faama'i e sili atu ona taatele, pei o le fulū.

Afai ua maua oe i āuga:

Vili lau GP (fomai) ae e te le i alu e vaai. Afai e leai sau GP vili le telefoni vili fua a le Healthline i le **0800 358 5453**.

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

Unite
against
COVID-19



Nofo i le fale pe afai ua e ma'i

E fesoasoani le puipuia o le soifua maloloina o tagatanuu o Niu Sila, i lou nofo i le fale/apitaga pe afai ua maua oe i nisi o āuga nei:

- fiva
- tale
- tau lē lava le manava
- mafatua pe tafe le isu

Fufulu ou lima

O le fufulu o lima e mafai ai ona tineia puta o loo puipuia le siama. Aua le lotea ou mata, isu poo fofoga pe afai e lē o mamā ou lima.

Faiga e fufulu lelei ai ou lima

- Auala 1: Faasusū ou lima i le paipa
- Auala 2: Olo atoa ou lima i le fasimoli
- Auala 3: Mili uma itu o ou lima – aofia ai ou tuālima, va o tamailima ma lalo o atigilima – mo le umi e lē i lalo ifo ma le 20 sekone.
- Auala 4: Matuai fufulu mamā i le paipa
- Auala 5: Solo mago lima i se solo, e lē i faaogaina muamua poo se blow drier.

O le a le taimi e fufulu ai ou lima?


Fufulu ou lima i taimi uma, aemaise pe a:

- Uma ona fogi lou isu, tale pe mafatua
- Taliu mai sau asiasiga i nofoaga faitete, e aofia ai femalagaiga lautele, maketi ma nofoaga mo tapuaiga.
- Uma ona lote fola i fafo o le fale
- Uma ona lote tupe
- Ao lē i faia se tausiga, poo faia i le taimi lava lea le tausiga, ma le uma ai ona faia o se tausiga i se tasi o gasegase poo se tasi e lamatia gofie.
- Ao lē i tausami ma le maea ai ona tausami.

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**



Toaga e fufulu ou lima pe a:

- Uma ona faaaoga falelētāua
- Ao lē i tausami ma le maea ai ona tausami
- Uma ona lote lapisi
- Uma ona lote meaola ma fagafao
- Uma ona sui napekini poo le fesoasoani i tamaiti pe a faaaoga le falelētāua
- Pe a iloa gofie le palapalā o ou lima

Tale pe mafatua i ou tulilima

O lou tale pe mafatua i ou tulilima e mafai ona taofia ai e ou tulilima fāua ma e lē pipii ai le siama i ou lima, ma e lē mafai ai ona pepesi atu i isi tagata ma mama'i ai.

Faapefea ona pepesi le COVID-19?

E mafai ona pepesi le COVID-19 mai le tasi i le isi e pei lava o le fulū. Ua faamaonia mai suesuega faasaienisi e mafai ona pepesi le COVID-19 i fāua. A tale, mafatua pe talanoa se tasi ua maua i le faama'i, e mafai ona latou faatupulaia fāua e maua ai le siama. E fai lava si tetelē o fāua e lē mafai ai ona mau i le ea mo se taimi umi, ma e vave lava ona pau ma pipii i fola o loo lata ane.

E mafai ona afaina tagata i le siama pe a lote fola nei poo mea o loo taatia solo, ona lote lea o fofoga, isu poo mata.

O le mafuaaga lea e tāua ai le tumamā lelei – fufulu ma solo mago lelei ou lima i taimi uma, ma tale ma mafatua i ou tulilima.

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**



Tausiga mo isi

O le alofa o se auala maoae le lelei e mafai ona tatou autasi e faatino e tetee atu ai i le COVID-19. E mafai ona e faia se suiga lelei tele i auala nei:

- Asiasi atu i soo se tasi o tagata matutua poo tagata e lamatia gofie
- Tausiga mo soo se tasi o loo moomia se fesoasoani
- Momoli mea o loo moomia i fale a i latou o loo mama'i
- Talanoa i uo, aiga ma tuaoi e iloa ai poo moomia se fesoasoani
- Fesootai ma lagolago kalapu ma sosaiete i le nofoaga o loo e aumau ai

O nei ituaiga fesootaiga ma le ofoina atu o lau fesoasoani e aoga tele mo se taimi umi mo i latou o loo pagatia i le COVID-19.

O le a le uiga o le nofo faaesea?

O le nofo faaesea o lona uiga o le nofo i le fale/apitaga ma o se faiga e foia ma puipuia ai.

O le nofo faaesea o se auala pito sili ona saogalemu, ma talafeagai e mafai ona e faia e puipuia ai i latou o loo outou nonofo faatasi, uo ma tagatanuu uma o Niu Sila.

Mo isi fesoasoani poo fautuaga e faatatau i le nofo faaesea faafesootai le telefoni vili fua a le Healthline i le **0800 358 5453**

Tulafono masani o le nofo faaesea

Nofo i le fale ma faatino auala faigofie e masani ai e alofia ai fesootaiga vavalalata ma isi tagata i taimi uma pe a talafeagai ai – e pei ona masani ai pe a maua oe i le fulū.

Taumafai e foia soo se tulaga e faafesagai ai ma isi i se mamao e laitiiti ifo ma le 1 mita, aemaise pe afai e sili atu ma le 15 minute le umi.


Faaeteete lava pe a iai tagata matutua ma tagata e lamatia gofie.

O loo faatino e le New Zealand Police siaki e aunoa ma se lapataiga ia i latou o loo nofo faaesea, e siaki ai tulaga o loo iai ma mea o loo moomia. E mafai ona taofia ma

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**



aveese faamalosī mai i le atunuu i latou o loo aumau iinei i visa ma e lē o usitaia faatonuga mai se Health Officer.

Afai o e iloa se tasi e tatau ona nofo faaesea peitai e lē o faatinoa lea tulaga, faafesootai le nhccselfisolation@health.govt.nz.

O le a le nofo mamao?

O le nofo mamao (masani ona taua o le 'faamamao ese') o lona uiga ia tausī le mamao e saogalemu ma isi.

O loo faatatau le fautuaga lenēi i le nofo mamao. Mo le maua ai o le nofo lelei e mafai, ma e tatau, ona e fesootai pea ma uo ma aiga i luga o le telefoni poo le initaneti.

Alofia faafesagaiga ma tagata i le mamao e laitiiti ifo ma le 1 mita, aemaise lava pe afai e sili atu ma le 15 minute le umi.

Mo soo se tasi e lē o moomia ona nofo faaesea, o le nofo mamao o se auala tāua e mafai ona tatou autasi ai e tetee atu i le COVID-19.

Soifua manuia o le mafaufau

E mafai ona afaina oe ona o ni faasalalauga a ofisa faasalalau poo faatalanoaga faitele i le COVID-19. E masani ai ona faalogoina le mamafa o lou mafaufau pe popole foi.

Ia maua se taimi e te tafao ai i nofoaga e lagona ai lou saogalemu ma e fiafia ai i taimi uma pe a talafeagai ai. Fesootai ia i latou e masani ona fesoasoani ia te oe – aiga, uo ma uo i le galuega. Tausī i au gaioiga masani e pei o le taimi e masani ai ona e tausami, malōlō ma faamalositino ai. Faamanatu ia te oe lava e lē o se mea fou faalogona ua feagai ma oe ma e lē tumau ai pea.

Mo se fesoasoani i tulaga mafatia, popolega, atugaluga poo tulaga tau soifua maloloina o le mafaufau, vili pe lafo se feau i le telefoni vili fua a le 'Need to Talk?' auunaga mo le 24 itula i le aso, 7 aso o le vaiaso i le **1737** e faatalanoa ai lau mataupu ma se faufautua faatuatuaina.

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**



Isi fesoasoani

Afai e te lē o mautinoa poo ai e faafesootai mo se fesoasoani poo moomia nisi faamatalaga, vili le telefoni vili fua a le malo i le 0800 779 997 (8am–1am, 7 aso o le vaiaso).

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

Unite
against
COVID-19