



## Nofo i te kāiga – heā to na uiga?

### Ko he a te koe e tatau ke fai?

Ko ki tatou nei ei te levelo (tulaga) 3, kae ka hauniuni ke laka atu ki te levelo (tulaga) 4.

Ko to na uiga, na tino Niu Hila uma iē e hē galulue i na galuega tāua faka-tē Mālō , e tatau ke nonofo i na kāiga ke nahe toe milohia (māfuta) fakatahi ma na tahi tino i fafo atu o to kāiga.

Kua mautinoa e ki matou kohe galuega lahi tenei e lea atu ai. E tatau ke fakaumatia te famai tenei auā te ola o tagata, kae ke mautinoa ai foki e mafai ma nafatia e na falemai ma te kau faigaluega a te Ola Mālōlō ke kikila fakalelei na tagatā nuku Niu Hila e ina maua ite famai.

E mafai koe ke fano oi havalivali pe koleni fakamalohi tino ma matamata ki te hikomaga, ka e tatau ke iei pea te 2 mita te mamao o koe ma na tahi tino i taimi uma. E mafai foki ke kave tau fanau fakatafafafo i fafo.

E maua lava na meakai – Ko te gaohiga o na meakai valevale e fakaauau pea, ko te fakahoahoaga pe tufatufaga foki e fakaauau pea, ko na fale koloa lalahi e tatala pea lava. Ei ei lava na meakai e maua i ho he taimi e manakomia ai e koe.

E maua lava na vailakau pe ko na fualakau.

E iei pea foki lava na tautuaga a te Ola Mālōlō mo kilatou e manakomia he fehoahoani tau te ola mālōlō.

Ko na tauhiga pe ko na fehoahoaniga, e veia ko na penefiti, ka fakaauau pea lava ve ona mahani ai.

Ke manatua pe ko heā lava ta koe e fai e tatau lava koe ke nofo tautahi (solitary). Ko ki matou e fakataumuna atu fano ko oi nofo lava ma na tino e tatau foki ke fakanofokehea (self-isolate), ma tauhi ki te va pe ko te mamao o koe ma ietahi tino i taimi uma.

E manakomia lahi lele tau lagolago ke puipuia ai ia tagatā nuku o Niu Hila ma ke kavekehe ai te famai COVID-19. E iei na auala fakamalohia e mafai ke fakaaoga kae ke mautinoa ai ko tagata uma e galuluē fakatahi ke utagia na fakatonuga a te Mālō .

### Ko fea te maua ai e au he fehoahoani tau tupe?


Kua iei na fehoahoaniga e lahi e maua atu i te Mālō ke hapoti (lagolago) ai ia tagatā nuku o Niu Hila i na hūiga ienei. Ko na fehoahoaniga e aofia ai:

- He hikimi (faiga) ke fehoahoani ki na totogi galuega mahani
- Ke fehoahoani ki na aho mālōlō mai na galuega venā foki mo na tino e tatau ke nofo-kehea
- Ko na tupe fano a na pihinihi ma na tupe e mahani tipi (lafoga) a te Mālō

Find out more at  
**Covid19.govt.nz**

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**



Ko na tupe tauhi mahani, ve ko na penefiti, e fakaauau pea lava.

E maua nietahi fakamatalaga e uiga ki te hapoti (lagolago) a te Mālō mo te famai COVID-19 i te kupega a te [Work and Income](#).

## Ko na galuega a te Mālō

Ko na galuega e hē a te mālō i Niu Hila e tatau ke tapuni. Ko na fale-pia, fale-kaiga lalahi, fale-kaiga taigole, fale-koleni, fale-tifaga, fale-mataāga, fale-tuhi, na pāka tafafao o tamaiti ma niētahi lava nofoaga e fakatahitahi ai ni tino, e tatau ke tapuni te mea e mafuta ai.

Ko na galuega a te Mālō, ma kilatou e lagolago ki ei, ka fakaauau pea lava ke maua mai ai na mea e manakomia ma tatau mo te ola lelei mo tagata Niu Hila uma.

Ko to na uiga ko na meakai, vailakau/fualakau, ola mālōlō lelei ai, ko te paoa, penihini, ko te kavega o te lapihī, ko te initaneti ma na fehoahaoni tau tupe ka fakaauau ma iei pea lava.

### Aihea?

Ko na gāoioiga ienei e fakatatau ki te taofiofiga o te halalau pe ko te pipihī o te famai ke haogālemu ai ia tagata Niu Hila.

Ko te taofiga pe ko te puipuiga o te famai e manakomia ai ia tagata ke na he toe feōaki ke nahe pipihī ai te famai.

### Ko ni a na galuega a te Mālō

Ka iei he lihi ma ni takiala o na galuega tāua a te Mālō ka tuhia i he taimi pili mai. Ko te lihi tenei e ono hui ini taimi ona ai ko na huiga ei ei pea, kae ke fetau ai na fautuaga e kavatu.

Kona galuega ienei e fakaauau pea, kae ka kikila foki lava ki ni auala ke mafai ai na tino faigaluega ke malu puipuia, e aafia ai na galuega fai hifi, na malologa mo na katamuga fetukunaki, fuafuaga ke faigofie na aho mālōlō, fakatahi ai ke tauhi te va mamao e tatau ona iei ai te tahi tino ma te tahi.

Kua iei te numela telefoni 0800 ka hetī ke fehoahoani ke tali atu na fehili pe ni fautuaga. Ko te kupega ka tapena kiei i he taimi pili lele mai.

Ni ietahi fakaaliga mona vaega takitahi e maua vave atu.

Find out more at  
**Covid19.govt.nz**

New Zealand Government

Unite  
against  
COVID-19



## Ko na galuega kehe mai i na galuega a te Mālō.

Ko na pihinihi e hē a te mālō i Niu Hila e tatau ke tapuni. Ko na fale-pia, fale-kaiga lalahi, fale-kaiga taigole, fale-koleni, fale-tifaga, fale-mataāga, fale-tuhi, na pāka tafafao o tamaiti ma niētahi lava nofoaga e ono fakatahitahi ai ni tino e tatau ke tapuni te mea e mafuta fakatahi ai.

I te 48 itula i mua, ka pāea atu ai ki te levolo (tulaga 4), kua tatau loa na fale-kaiga ke fakauma a latou galuega ma tapuni loa.

Ko te uiga o te va taumamao, ko na tino faigaluega ma tagatā nuku uma e tatau ke 2 mita te mamao o te tahi tino ma te tahi tino, fafano ke mamā ma holo lelei na lima, venā foki ke tumamā i taimi uma. Matau pe tuhi ki lalo na igoa o te tino e ahiahi atu ki te fale galue ma fakatonu na tino ke nahe eva kafai e tauaale pe he malolohi lelei.

Ko na galuega a te Mālō, ma kilatou e lagolago ki ei, ka fakaauau pea lava ke maua mai ai na mea e manakomia ma tatau mo te ola lelei mo tagata Niu Hila uma. Ko to na uiga ko na meakai, fehoahoaniga mo te ola mālōlō, ko te paoa, initaneti, ko te kavega o te lapihi, fehoahaoni tau tupe ka fakaauau ma iei pea lava. E tatau foki ke iei ni auala ke iloa ai te malohi ma te ola lelei o te kaufaigaluega, venā ai ke fehoahoani kafai e hakili na tino na e eva pe nofo tafapili ma ni tino kua mautinoa kua maua i te famai.

E manakomia lahi lele tau lagolago ke puipua ai ia tagatā nuku o Niu Hila ma ke kavekehe ai te famai COVID-19. E iei na auala fakamalohia e mafai ke fakaaoga kae ke mautinoa ai ko tagata uma e galuluē fakatahi ke utagia na fakatonuga a te Mālō .

### **Ko fea te maua ai e au he fehoahoani tau tupe?**

Kua iei na fehoahoaniga e lahi e maua atu mai te Mālō ke hapoti (lagolago) ai ia tagatā nuku o Niu Hila i na huiga ienei. Ko na fehoahoaniga e aofia ai:

- He hikimi (faiga) ke fehoahoani ki na totogi galuega mahani
- Ke fehoahoani ki na aho mālōlō mai na galuega venā foki mo na tino e tatau ke nofo-kehea
- Ko na tupe fano a na pihinihi ma na tupe e mahani tipi (lafoga) a te Mālō.

Ko na tupe tauhi mahani, ve ko na penefiti, e fakaauau pea lava.

E maua nietahi fakamatalaga e uiga ki te hapoti (lagolago) a te Mālō mo te famai COVID-19 i te kupega a te [Work and Income](#).

### **Aihea?**

Ko na gāoioiga ienei e taua kae ke taofiofi ai te pipihi o te famai ke haogālemu ai ia tagata Niu Hila, kae mautinoa e fakaauau pea na galuega tatau ke fai aua te tauhiga o te ola o tagata.

Find out more at  
**Covid19.govt.nz**

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**



## Mafutaga fakatahi – kua he mafai ke fakaaauau

Ko na mafutaga fakatahi e fai i loto fale ma fafo kua he mafai ke fakaaauau.

E hē aofia ai na mafutaga i na fale faigaluega o na tino e galulue i na galuega a te Mālō.

Ko na manakoga ienei e fakatatatu ki na mafutaga faka-kaiga, na mafutaga ve ia ko na aho fanau, na maliu pe ni faipoipoga. Ko na maopoopoga ianei kua he mafai ke fai.

Ko ki matou e fakatagi atu ki a te koutou kafai koe e tatau ke nofo-kehe (self-isolate), ke fakatahi oioti koe ma na tino e tatau foki ke nonofo-kehe, ma ke tatau tauhihi to va mamao ma ietahi tino i taimi uma.

## Na aoga

Ko na aoga uma lele fakatahi ai ma na akoga kamata a tamaiti ka tapunia.

Ei ei na fakamatalaga tuku hako atu e na aoga uma ki na matua ke fakamatala atili ai na huiga mo fanau akoga.

Ko na tamaiti a na kaufaigaluega a te Mālō – veia ko na fomai, teine fomai, kaufaigaluega a na tavalae a te falemai, na leoleo – e mafai lava ke olo ki te aoga ma na akoga kamata i te 48 itula koi mua nei. Kae e pa loa ki te aho Lulu i te vaiaho nei, oi tapuni uma loa na aoga.

Ko te aho mālōlō o tamaiti aoga e mahani ai kua tuku mai ki mua, ka kamata i te aho Gafua 30 Mati. E iei na auala kua hakili e na aoga ke mafai ai na matākupu pe ni vahega ke fai veia ko te fakaaogagā te initaneti mo te taimi nei ke pa atu ki te aho e tatau ai ke mālōlō ia fanau.

Ko na aoga e matala lava i te 48 itula i mua, e tatau ke amanakia na fautuaga a te Ola Mālōlō mo te puipuiga o te famai – ei loto ai ke matau ma tauhihi te **va taumamao** e tuha ma te mita te mamao te tahi tino ki te tahi tino, kae vē na foki ke utagia kāfai e hakili na tino pe nae e va fakatahi ma na tino kua mau i te famai (contact tracing). Fakatahi ai la, kafai he tino e hē katoa lelei te malohi pe tauale, na he fano ki te aoga.


## E vēhea o na maua na fehoahoaniga faka-te ola mālōlō

Kafai e fia maua he fehoahoani faka te ola mālōlō, telefoni mumua ki t foomai pe ko te falemai.

Find out more at  
**Covid19.govt.nz**

New Zealand Government

Unite  
against  
COVID-19



Ko na fehoahoaniga faka te ola mālōlō ka fakataunuku uma i luga o na telefoni (pe video call) m toe puipuiga lava ke taofiofi te pipihi o te famai.

Kāfai e manakomia ke talanoa tafapili ma he fomai, e mafai e te fomai pe ko te kaufaigaluega a te falemai ke fuafua he talanoaga venei i luga o na telefoni ke fakafaigofie ai mo koe.

**He taimi vehea te tatau ai ke hakili fehoahoani mai he ofiha o te ola mālōlō?**

Kāfai e iei ni auga o te famai COVID-19 e maua e koe ma popole koe ki ei, fakamolemole oi telefoni ki te Healthline (e he togotia) **0800 358 5453** pe ko to fomai kaiga.

Mo na fakamatalaga o na auga o te COVID-19 e maua i luga o te kupega tenei a te Covid19 <https://covid19.govt.nz/resources-and-translation/translations/>

**E mafai au ke eva fano kahili fehoahoani kafai te fakatonuga ei te levolo (tūlaga) 3 pe ko te 4?**

Kafai e fia maua he fehoahoani faka te ola mālōlō, e TATAU lava koe ke telefoni muamua ki to fomai kaiga pe ko te falemai oi kua fatoa fano ai.

Ko na tautuaga faka te ola mālōlō uma lele e tāua lahi mō te ola o tagata lautele, ko tona uiga e matala ma avanoa pea lava, e tuha lava pe kua pā te fakatonuga a te Mālō ki te levolo (tūlaga) 4 e tapuni ai na mea uma.

Kafai e fia maua vave he fehoahoani oi telefoni te numela a te Mālō 111.

**E fiu fakatali pe hē maua he āvanoa ke fehokotaki ki te Healthline pe ko toku fomai kāiga.**

E tokalahi lele ia tagata nuku o Niu Hila e hakili fehoahoani ma ni fautuaga, kae e taua lahi lele ko te telefoni a te Healthline vē na ma na fomai kaiga ke fakaavanoa muamua mō ki latou e hakili fehoahoani auā e hē malolohi pe tauaāle.

E taumafai malohi te Mālō ke iei ni auala ke maua ai ni fehoahoaniga mo ki latou uma e manakomia he fehoahoaniga i he taimi vave.


Ko te la, fakamolemole ko oi telefoni oioti ki te Healthline pe ko tō fomai kaiga kafai e manakomia he fehoahoaniga mō koe kafai koe e hē malohi. Kafai koe e hē malohi pe tauale kae fia maua ni fautuaga pe ni fakamatalaga tau te famai COVID-19, e ōno maua na tali o au fehili i te kupega tenei covid19.govt.nz

Kafai e fia maua vave he fehoahoani oi telefoni te numela a te Mālō 111.

Find out more at  
**Covid19.govt.nz**

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**



## **Ko he ā tā aku e fai kāfai e manakomia ni aku fuālakau/vailakau – kae maihe aku fualakau/vailakau inu tumau?**

Kua iei na auala e mafai ai ke maua au fuālakau/vailakau mai tō fomai kaiga kae ko koe e hē fano ki te falemai pe fano kikila te fomai. Telefoni ki tō fomai kāiga pe fano ki te kupega a tō fomai kaiga mō ni fakamatalaga.

Ko na fale talavai e tāua lele mo te ola mālōlō o tagata, ko to na uiga e matala uma na fale talavai e tuha pe kua auai te fakatonuga a te Mālō ki te levolo (tūlaga) 4.

E lelei tō telefoni muamua ki te fale talavai ke mautinoa e koe e matala pe mafai foki ke maua au fuālakau/vailakau. Kafai koe ei loto o te vāega) e tatatu ke fakaeteete mai i te famai, fehili pe fakataumuna ki he tino ke fano oi kaumai au fuālakau/vailakau.

## **Ko he ā tā aku e tatau ke fai, kafai ko au ei te vāega e tatau ke fakaeteete mai te famai, pe iei foki ni tino e tatau ke fakaeteete i loto o toku kaiga?**

E fakapokepoke lele koe kafai koe ei loto o te vāega o na tino ienei:

- **Ko na tino e taki 70 ki luga o latou tauhaga te mātutua** e tokalahi e iei o latou tahi hē malohi o te tino, ve ia ko na tauale o te māmā, e fakapokepoke lele ai i te famai tenei ko te COVID-19.
- **Ko na tino e hē malohi lelei:** Kafai e iei ni ō tauale pe ni hē Mālō hi i tō tino, e tatau koe ke fakaeteete ki te famai tenei COVID-19. Kae maihe lava na tino e iei na tauale o te māmā, veia ko te COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease – he tauale e afaina ai te mamā – e tau puni te manava e manakomia ai te okehene ke manava ai i te fale), tauale fatu, toto maualuga, afaina na fatugako ma te huka maualuga.
- **Ki lātou e fai na togafitiga mō te kaneha ma na tauale e afaina ai te toto:** Ko na togafitiga o te kaneha venā foki mō na tauale o te toto, e fakapokepokea lele ai ki te famai tenei COVID-19.
- **Failele:** E ui lava ko heki mautinoa lelei i te taimi nei na fakapokepokega o te famai COVID-19 ki na failele, kae tatau lava ke fakaeteete na failele ki te famai auā na hūiga fou kua pā ki ei o latou tino, kua fakapokepoke ai foki la ki na hiama.
- **Na tino e faigata ke maua he fehoahoani mai te ola mālōlō**


Na tino foki iēnei e tatau foki ke fakaeteete i te famai:

- **Ko na fale e nonofo ai na tino mātutua:** Ko na fale e nonofo ai na tino mātutua e fakapokepoke lele auā e vave ai te pipihi o na hiama vēnei. Ko na mātua mātutua e fakapokepoke auā kua mātutua e tokalahi foki ki lātou e iei o lātou hē Mālō hi e iei.

Find out more at  
**Covid19.govt.nz**

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**



Kafai koe e nofo ma ni tino e tatau ke fakaeteete i te famai, e maua na fautuaga pe ni tahi fakamatalaga i te kupega tenei i lalo a te Ofiha o te Ola Mālōlō (Ministry of Health) <https://www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus/covid-19-novel-coronavirus-health-advice-general-public/covid-19-self-isolation>

## Auala a te Māō ma na femalagākiga

Ka iei na hūiga ki na femalagākiga i luga o Niu Hila. Ko kimātou e fakatālohaga atu ki tagata tuatokatahi o te tatou atunuku ke fakatapulā te lātou femalagaakiga i te atunuku ke taumafai ke fōkia ai te pipihi o te COVID-19.

Ko na auala femamalagaakiga fakamua ka fakaavanoa oioti mo ki latou e galulue mo na gāluega fakamua a te Mālō, hakili fehoahoaniga mo te ola mālōlō, vē na mō na fakatau i na falekoloa.

Ko na galuega vaka (lualua), na auala ma na nofoaafi e matala lava mā na galuega tatau faka te Mālō.

E mataga lava koe ke eva i tau tavale.

### **Tavale a na tino tautokatahi ma na evaga lava mahani a kaiga**

E taga lava koe ke eva i tau tavale. Kae fakamolemole ke amanakia koe ke tau mamao ma na tahi tino.

E lelei lava kafai koe e fano havalivali, kae ke matau lava ke taumamao e tuha pe he lua-mita te va ma na tahi tino i taimi uma.

### **Femalagakiga ki fano atu o Niu Hila**

E mafai lava na tulihi pe ko tino tāfafao mai ke oatu ki o lātou kaiga pe ko na nofoaga tūmau i na vakalele eva atu ki fano o Niu Hila.

Koe nahe fano ki te malae vakalele kafai e hē iei hau tiketi malaga. Kafai e hē iei hau tiketi malaga, fakafehokotaki te ofiha femalagaakiga pe ko te ofiha o te vakalele. Kafai e hē maua hau tiketi, fakafehokotaki te ofiha o te Emapaha o to fenua.

Find out more at  
**Covid19.govt.nz**

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**



### **Femalagaakiga fakaloto-i-fale (i luga lava o Niu Hila)**

Ko te 48 itula i mua, ei ei ki latou e fia papā ki o latou kaiga ma na mea e nonofo ai pe ko fea lava te koga o Niu Hila. Kua uma te fakatagi ki na malae vakalele uma ke fakamolemole ke amanakia te vā e tatau ke tumamao ai pe ko te nofo mamao ai na tino i te taimi nei. Kafai e uma te 48 itula tena, ko na vakalele oioti te koi tatau ke feoaki fetau mō lātou e galulue mō na galuega tatau a te Mālō ma te lakuga o na uta.

Ko na tulihi pe ko na tino tāfafao mai ki Niu Hila, e mafai ke fakaaoga na femalagaaki fakalotoifale o Niu Hila ke fakafetaui ki na vakalele ki na fenua i fafo.

Kāfai koe e hē malohi, kae maihe lava kafai koe e tale, pe tau puni tau manava, fiva, tafe to ihu ma mafatua hō, fakamolemole koe na he eva.

Kafai koe ei luga ihe vakalele, koe na puli kafai koe e fia tale pe mafatua oi tale pe mafatua ki to gaugātulilima. Kafai e iei hau mea fufulu lima pe ni pepa holo, eva ma koe i taimi uma. Kafai e mafai, fano nofo tautahi i he nofoa tafapili ki he famalama.

### **Felākuakiga o na tino hē Mālō lohi**

Kāfai koe e popole ki ni mea agai kit e famai COVID-19 oi telefoni te numela a te Healthline (0800 358 5453) mō ni fautuaga ka ko heki fano koe i tau malaga.

E tatau lava koe ke nofo i tō fale kafai koe e hē Mālō hi, kae ke taofiofi ai te pipihi o te famai. Kafai koe e he malohi kae tatau ke malaga, fano i he tavale. Kafai lā e hē mafai, telefoni te numela Healthline (0800 358 5453) mō ni tahi fautuaga.

Find out more at  
**Covid19.govt.nz**

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**