



## Nofo i te fale – sea tena uiga

### Seā tau mea e ‘tau o fai

Tatou nei ko ‘nofo i te Lēvolo 3, kae ko fakatoka o fanaka ki te Lēvolo 4.

Ko te uiga o te tulaga tenei kiā koe ko tino Niu Sila katoa kola e se aofia i fakanofonofōga tūtūmau e ‘tau o nofo i fale kae fakagata te fesokotaki mo nīsi tino mai tua atu o koutou kolā i loto i outou fale.

E iloa ne mātou me se fakanofōga faigatā kia koutou. Ke fakagata te masaki tenei COVID-19 ko te pogai tāua e puipui ei a ola ‘lei o tino kae fakapātonu foki me i tulaga o te tausīga o ola ‘lei e mafai e iloa ne ia o agai atu te masaki kae tausi fakalei a tino Niu Sila kolā ko pokotia ne te masaki tenei.

E mafai koe o fano o sāsale io mē fakamālosi foitino kae kilo fiafia ki laufenua, kae fakatūmau te tausi ki te 2 mita te ‘mao mai te suā tino i taimi katoa. E mafai foki ne koe o avatu au tamaliki ki tua o tou fale.

A mea‘kai e toka faeloa i taimi katoa – ko te fāitēga o mea‘kai ka fakatūmau e iloa, ko te tufāga ka faka‘soko atu, ko sitoa ‘lasi e tūmau e iloa. Ka maua faeloa ne koe o salasala a mea‘kai.

A vailākau e tūmau e iloa te maua i taimi katoa.

Ko tausīga o ola ‘lei o tino e toka e iloa mō lātou e manakogina.

Ko outou tausīga i tupe fesoasoani, pelā mo penefiti, ka tūmau e iloa te maua e pelā loa mo te masani.

Masaua mē i sōse mea e ‘tau o fai ke fai tokotasi e iloa. Matou e akai atu ko koe ke nofo e iloa mo koutou kola e ‘nofo tasi loa ia koutou, kae tausisi tou ‘mao mai i nisi tino i taimi katoa.

E manakogina tou fesoasoani o puipui Niu Sila kae ave keātea te COVID-19. Ko fakamālosīga o tūlāfono e mafai o fakāogā mo fakatonu ei a tino katoa ke gāsuke fakatasi, nei e iloa.


### E maua ne au i fea te fesoasoani tau tupe?

Te Mālō e gālua nei o fesoasoani ki tino Niu Sila i loto i mafulifulīga konei mo fakamatalāga tauave i taimi tonu e pelā e iloa mo te fakalauefāga ite taimi nei ko fakamasiki aka ei ki luga te gasūkēga a tātou. E aofia ei ko:

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

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**

- 
- fakasoāga o fesoasoani ki pēofūga
  - malōlōga mo fesoasoani ki tulaga o te nofo-tokotasi
  - fakatokāga o tūlaga fakatupe o pīsinisi pena foki mo lāfoga o tino gālua.

Ko tou tūlaga masani tau tupe fesoasoani, pelā mo penefiti, ka fakatūmau eiloa.

Salasala atu ki nīsi fakamatalaga mo tulaga fesoasoani e uiga ki te COVID-19 i luga i te lausalalau (website) a te Matagālua mo Tupe Maua: [i konei](#)

## Pīsinisi Fakatūtūmau

Ko pīsinisi e sē fakatūtūmau i loto i Niu Sila nei e 'tau o 'pono. Ko fale inu, fale 'kai, koga fakamālosi foitino, fale tāmune, koga koukou, fale mātāmata kope taumua, fale tusi, koga tā'fao, mo nīsi koga aka kolā ē sologina ne tino valevale kae maopoōpo iei e 'tau o 'pono i olotou fesokotakīga mata ki mata.

Ko pīsinisi fakatūtūmau, mo nīsi kolā e lagolago kia lātou, ka tūmau eiloa te fakatoka atu o tūlaga mankogina mo olaga o tino katoa i Niu Sila.

Tena uiga mea'kai, vailākau, tausīga o ola 'lei, mālosi tau iti, pēnitīni, kavēega o fekau mā'sei ki tua, fesokotakīga tauave mo fesoasoani tau tupe ka tūmau eiloa o faka-avanoa mai.

### Kaiā?

Ko faiga konei e fakasino tonu eiloa ki te fakagatāga o te fakasalalauga o te masaki ke puipuigina iei a tino Niu Sila ke saogalēmū, kae ke fakatūmau eiloa ate avatūga o fakatokāga kola e manakogina.

Ko te fakagatāga o te masaki e manakogina ko tino ke fakagata te faimālaga ke moā e 'pisi te masaki.

### Neā a pīsinisi fakatūtūmau?


Te fakamaūga muamua mo fakatonutonūga o fakapotopotōga fakatūtūmau ka 'lomi tusi atu i se taimi vave mai mua nei. Ko te fakamaūga tenei e mafai o mafuli i taimi mai mua ke olo tasi ke olo tasi mo mafulifulīga o tou fakatokatokāga.

A pīsinisi konei ka tūmau eiloa o gālua, kae ka fakatū ne lātou ne nīsi auala o fai galuega ke mautinoa iei te ola 'lei o tino gālua, e aofia iei ko galuega e fai i potukau, ko fakasolōga o lotou taimi 'kai, ke faka-avanoa taimi malōlō mo te tauti ki te faka'mao mai i foitino takitasi.

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

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**



Ka fakatoka atu se kogākoga ke vili mai kiei e sē ai se 'togi ite napa 0800 ke fesoasoani o tali a fesili e uiga ki mea konei. Ko te lausalalau ka avatu e iloa tala o te taimi tonu manafai ko oti ne fakatū te kogākoga tenei.

Ko fakamatalāga fakasino tonu e iloa mo vāega 'kese'kese ka 'lomi tusi atu i se taimi vave mai mua nei.

## Pīsinisi sē fakatūtūmau

Ko pīsinisi e sē fakatūtūmau i loto i Niu Sila nei e 'tau o 'pono. Ko fale inu, fale 'kai, koga fakamālosi foitino, fale tāmune, koga koukou, fale mātāmata kope taumua, fale tusi, koga tā'fao, mo nīsi koga aka kolā ē sologina ne tino valevale kae maopoōpo iei e 'tau o 'pono i olotou fesokotakīga mata ki mata.

I loto i te 48 itulā kae ka gāsue atu tātou ki mua i te Lēvolo 4 ko tūlaga o fale 'kai fakagāsolo ko tau foki o 'pono olotou gasukesukēga.

Faka'mao o te foitino ko tena uiga ko tno gālue mo tino valevale e 'tau ke tauti ke lua mita te 'mao mai te suā tino, mulumulūga mo 'teuga o lima e 'tau e iloa o fakatūmau. Ke mautinoa tonu e iloa a fakasolōga o igoa o tino nofoaki, kae faka'mao atu a tino kola e masaki e tau o fakamālosigina.

Ko pīsinisi fakatūtūmau mo nīsi kolā e lagolago kia lātou ka tūmau e iloa te fakatoka atu o tūlaga mankogina mo olaga o tino katoa i Niu Sila. Ko tena uiga mea'kai, vailākau, tausīga o ola 'lei, mālosi tau iti, fesokotakīga tauave, kavēega o fekau mā'sei ki tua mo fesoasoani tau tupe ka tūmau e iloa o faka-avanoa mai. Ka ko pīsinisi fakatūtūmau konei e 'tau e iloa o isi ne olotou fuafuāga tau te ola 'lei pela foki mo te salasalāga o tino.

E manakogina tou fesoasoani o puipui Niu Sila kae ave keātea te COVID-19. Ko fakamālosīga o tūlāfono e mafai o fakāogā mo fakatonu ei a tino katoa ke gāsuke fakatasi, nei e iloa.

### **E maua ne au i fea te fesoasoani tau tupe?**

Te Mālō e gālue nei o fesoasoani ki tino Niu Sila i loto i mafulifulīga konei mo fakamatalāga tauave i taimi tonu e pelā e iloa mo te fakalauefāga ite taimi nei ko fakamasiki aka ei ki luga te gasūkēga a tātou. E aofia ei ko:


- fakasoāga o fesoasoani ki pēofūga
- malōlōga mo fesoasoani ki tulaga o te nofo-tokotasi
- fakatokāga o tūlaga fakatupe o pīsinisi pena foki mo lāfoga o tino gālue.

Ko tou tūlaga masani tau tupe fesoasoani, pelā mo penefiti, ka fakatūmau e iloa.

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

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**



Salasala atu ki nīsi fakamatalaga mo tulaga fesoasoani e uiga ki te COVID-19 i luga i te lausalalau (website) a te Matagāluega mo Tupe Maua: [i konei](#)

### **Kaiā?**

Ko faiga konei e fakasino tonu e iloa ki te fakagatāga o te fakasalalauga o te masaki ke puipuigina iei a tino Niu Sila ke saogalēmū, kae ke fakatūmau e iloa ate avatūga o fakatokāga kola e manakogina.

### **Fakatasitasīga ko fakagata**

Ko sōse faigā mea i loto mē i tua o fale ko sē mafai o fakatāunū.

Te fakagatāga tenei e sē aofia iei a koga gālue o tino kolā e fakatāunū a pīsinisi fakatūtūmau.

Ko fakanofonofōga konei e fakasino tonu loa mo kaufakatasīga a kāiga mo maopoōpoga i feitū pelā mo aso fānau, fānoanoāga mate, io me ko āvaga. Ko fakatasitasīga pēnei e sē 'tau e iloa o fakatāunū.

Matou e akai atu ko koe ke nofo e iloa mo koutou kola e 'nofo tasi loa ia koutou, kae tausisi tou 'mao mai i nisi tino i taimi katoa.

### **Akoakōga**

Akoga katoa fakatasi mo koga ākoga a tamaliki fōliki (ECE centres) ka 'pono katoa.

Akoga ka fakaoko atu a fakamatalāga fakasino tonu e iloa ki mātua e uiga mo te takutonūga o fakamatalāga konei kia lātou.

Ko tamaliki a tino kolā e gālue i pīsinisi fakatūtūmau – pela mo tōkitā, neēsi, lātou i motokā fesoasoani fakatasi mo pulisimani – e mafai e iloa o olo ki ākoga io mē ko koga ākoga a tamaliki foliki i loto i te suā 48 itūlā mai mua nei. Mo kāiga konei, a ākoga ka 'pono mai i te fakaotīga o te Aso Tolu.


Te malolōga tafa mai o te vāitūaga kā aumai ki mua ke kāmata i te Aso Gafua pō 30 o Mati. Mo te toega o te vāiaso katoa tēnei fakatasi mo te taimi malōlō o ākoga, ākoga ka fakatoka ne auala ke mafai ei o fakaākoga mea ākoga i luga i auala tauave kae ākoga foki mai koga 'mao.

Koga ā'koga kola koi mā'tala i loto i te 48 itūlā mai mua nei kā fakatoka ne lātou a fakanofonofōga tau te ola 'lei – e aofia ei ko te tausīga o te foitino faka'mao e 'tusa mo te

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

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**



lua mīta i te vāsia ki te suā tino pela foki mo te salasalāga o tino ‘pili. E pelā eilōa mo te māsanī, sōse tino telā e fakamasakisaki e se ‘tau eilōa o nofo i te ākoga.

## E pēfea o maua fesoasoani mo te Ola ‘lei

Ka fai koe e manako ke fetauī mo te Tōkitā io me ko lātou i fale talavai e ‘TAU mo koe o telefoni muamua.

Ko asiasīga e mafai o fakataunū i luga i te telefoni (io mē ko sautalāga i mea tau vītio) ke tātāofi ei te ‘pisi mo te fakamataku o te masaki fakasalalau mai i te suā tino ki te suā tino.

Kafai e manakogina ke fetauī koe mata ki mata, tau tōkitā io mē ko nīsi tino gālue i feitū tau te ola ‘lei ka fakatoka ne lātou a te manakōga tena mō koe.

### **Māfea e ‘sala ei au ki se fesoasoani mai te kau o te ola ‘lei?**

Kāfai koe e māsalosalō ki ne fakatinōga o te masaki COVID-19 e pelā mo te lagona o tou foitino masaki, fakamolemole fesokotaki ki te telefoni (seai se ‘togi) o te Laina Ola ‘Lei **0800 358 5453** io me ko tou tōkitā.

Ko fakasinōga o lagona o te masaki COVID-19 e mafai o maua mai i te Covid lausalalau tenei <https://covid19.govt.nz/resources-and-translation/translations/>

### **E mafai ne au o tiaki toku fale ke salasala se feseoasoani mai tino o te ola ‘lei i te vaitaimi o te tūlaga o fakatokāga lēvolo 3 io me ko te 4?**

Ka fai e manakogina se feseoasoani i mea tau te ola ‘lei, e ‘tau mo koe o telefoni muamua ki tau tōkitā io mē ko te fākaimasaki.

Ko fākaimasaki mo vāega fesoasoani tau te ola ‘lei e ilōa tonu me kō vāega fakapitoa eilōa o pīsinisi fakatūtūmau kae ka tūmau eilōa te mā’tala o latou, e ui foki eilōa manafai ko oko tātou ki te lēvolo 4 telā ko ‘pono mea katoa.

Ka fai koe e manako ki se fesoasoani fakavave, fesokotaki ki te telefoni (111).

### **E sē mafai ne au o maua se tino o te Ola ‘lei io me ko taku tōkitā.**


E toko uke a tino Niu Sila e taumafai foki ki ne fesoasoani mo ne fakamatalāga kae e tāua ko telefoni fesokotaki ki Laina Ola ‘Lei mo Tōkitā ke fakaāvānoa eilōa mō fesokotakīga konei mō lātou kola e manakogina se fesoasoani tau te ola ‘lei ke mafai o vili tonu atu ki loto.

E fai a taumafaiga katoa ke fakaoko atu ei te fesoasoani ki tino e manakogina i se taimi vave eilōa.

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

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**



Fakamolemole taumafai e iloa o telefoni atu ki te Laina Ola 'Lei io me ko tau Tōkiā manafai koe e manako ki se fesoasoani tau te ola 'lei. Ka fai tau telefoni e se fakasino tonu e iloa ki te manakōga tau te ola 'lei, e mafai o maua ne koe a tali ki au fesili i loto i te lausalalau [covid19.govt.nz](https://www.covid19.govt.nz)

Ka fai koe e manako ki se fesoasoani fakavave, fesokotaki ki te telefoni (111).

### **Seā te mea e fai manafai au e manako ki oku fuaga fakafokifoki ona ko toku masaki tūmau?**

A tau Tōkitā ka fai nē ia ne fakatokāga ke maua tau fuaga fakalaupepa fakasino kae sē fetau koe mata ki mata mo tou tōkitā. Fakamolemole telefoni ki tau Tōkitā mo ne fakamatalāga fakaopoōpo.

Fale talavai e lau iloa me ne vāega o pīsinisi fakatūtūmau kae ka mā'tala loa lātou, e ui foki e iloa e nofo i te lēvolo 4.

Ka fai koe e manako ke fano ki tou Fale Talavai, telefoni muamua kia latou ke fakapātonu ei mē e mafai e iloa koe o fanatu ki loto i te olotou sitoa. Ka fai koe e fakavasega mē ne tino e fakamā'taku kola e mafai o pokotia vave ite masaki, e mafai ne koe o uga atu se isi tino ke puke mai ne ia ou vailākau.

### **Seā taku mea e fai manafai au se tino ko fakamataku ona e pokotia vave ite masaki, ko se kātotoa te puipuga io me se isi se tino e fakamataku i loto i toku fale?**


Koe e tafasili te fakamataku manafai koe:

- **Ko sili a tu mo te 70 tausaga:** Tino mātua e maua faeloa ne masaki masani o te foitino, e pelā mo saitiāga o te mānava kolā ko auala ei o tai fakamataku kia latou te tūlaga o te masaki COVID-19.
- **Tino mo nīsi tūlaga mā'saki:** Ko tūlaga o mā'saki lauiloa e mafai o fai ne ia koe ke pokotia vave i te masaki COVID-19. Kae maise ei, ko tino kolā e saī'tia o lotou mānava, e pelā mo te masaki tauleva ponotia te māmā (Chronic Obstructive Pulmonary Disease), masaki tau te fatu, masaki tau toto mālugā, masaki tau te nonu mo masaki o te suka.
- **Tino ko fakafaitogafiti ki tūlaga o te kēnisa mo tūlaga mā'saki o te toto:** Kae e pelā mo te fakafaitogafitiga o te kēnisa mo masaki o te toto kolā e pokotia ei a tino ki te fakasētonu o te tauīga o manu puipui, ko lātou nei ka 'nofo tau pokopokotia foki e iloa ne te masaki COVID-19.

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

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**

- 
- **Fāfine fai'tama:** Lātou lauiloa i te ola 'lei e sē iloa tonu nei nē lātou me ko fāfine fai'tama e mafai o pokotia ne te masaki COVID-19 i te auala tasi e pokotia ei a nīsi tino. Kae ui iei, fāfine fai'tama e lagona ne olotou foitino a mafuilifulīga ki olotou foitino kolā e mafai o tai lasi aka ei te pokotia o latou ne nīsi masaki.
  - **Tino kola e se mafai o maua ne latou ne auala vave ki tausīga o ola 'lei**

Mo nisi o tino o komiuniti i Niu Sila, ko nīsi vaega o olotou olāga e fakauiga mē ko lātou ko nofo i tūlaga fakamā'aku. E aofia iei ko:

- **Lātou kola e 'nofo i Fale Tausi o tino mātua:** Fale e tausī ei a tino mātua e masani o vave te 'pisi o mā'saki pēnei mo te vailasi tenei. Ko lātou e 'nofo i fale tausī o tino mātua konei ka faigōfie o pokotia ne mā'saki valevale ona ko te mā'tua o lātou kae e lasi foki te taotaomia o latou ne nīsi mā'saki.

Ka fai koe e 'nofo mo ne tino kolā e tai fakamataku kae manako koe ki ne fakamatalāga e uiga mo te puipuiga o lotou ola 'lei, fano ki te lausalalau o te Minisituli o te Ola 'Lei i konei <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 Tali Mea Valevale mo te Olo Malaga

Te Olo Malaga i loto i Niu Sila nei ka mafuilufuli. Matou e akai atu ki tino taki tasi ke fakafoliki te faimalaga i loto i te atuenua tenei ko te mea ke fesoasoani o puipui aka te masaki COVID-19.

Auala o tino valevale ka mafai fua o faka-avanoa atu mō lātou kola e olo ki gāluega i pīsinisi fakatūtūmau, e olo o sala tūlaga fesoasoani o te ola 'lei, io me olo ki sitoa 'lasi.

Auala o vaka tali pāsese, ko auala fakateletele mo auala o tūleini e fakatūmau e iloa mo talīga o kope fakatūtūmau.

Te fakateletele i motokā tōtino a tino e fakasaoloto.

### Motoka Totino mo Fai Malaga Fakapitoa

Te fakāogā o motokā tōtino e fakasaoloto. Kae pefea e mafai, fakamautū te foitino faka'mao.

Te sāsale toko tasi pelā foki mo nīsi sāsālēga fakamāalosi e 'lei faeloa, kae sei vāganā e tautali foki e iloa koe ki te lua mīta te foitino faka'mao i taimi katoa.

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

New Zealand Government

Unite  
against  
COVID-19



## **Malaga i te ea ki tua i te Lalolagi**

Ko tino asiasi mai mo lātou mātamata e mafai e iloa ne lātou o fakaāogā a alā vakalele ki tua atu o te lalolagi ke fai mālaga ei latou ki olotou fenua.

Sā fano ki te malae vakalele sei vāganā e isi tou tīketi. Ka fai e sēai sou tīketi fesokotaki ki te ōfisa olo malaga tino fakapitoa fakatoka malaga io mē fesokotaki 'tonu e iloa ki te alā vakalele. Ka fai e sē mafai o maua sou tīketi fakamolemole fesokotaki ki te ōfisa fakapitoa o tou fenua tonu.

## **Olo Malaga i loto i te Atufenua**

I loto i te suā 48 itūlā, a tino e 'tau ke 'foki ki olotou koga tūmau, me ko olotou fale i loto i fa'kai io me ko olotou fa'kai i loto i te atufenua kātoa. Ko oti ne fakailoa atu matou ki auala o olo malaga i luga i te ēa ke tausisi e iloa te faka'mao o tino i taimi katoa. Mai tua ifo o te 48 itūlā, ka fakamā'siki atu ki te olo mālaga i luga i te ēa mo tino fua kolā e 'tau o olo mā'laga o fakataunū a gāluega fakatūtūmau mo te talīga o kākō.

Tino asiasi mo lātou mātamata e mafai ke fakāogā ne lātou auala konei ko fai malaga atu ki malae vakalele kola e faka'soko ei o lotou malaga ki tua atu o Niu Sila.

Ka fai koe e lagona ko sē 'lei, kae maise ko taletale, ko saitia te mānava io me ko mavelavela, io me koe ko mafatua io me 'mafa ou isu, sa fano malaga.

Ka fai koe e lele i se vakalele, e tafasili e iloa te tāua ke tale io me mafatua koe ki loto i te kōkōga o te tulilima. Ka fai e mafai ko pukepuke atu se au fagu fulufulu io me ne laupepa 'fulu. Kae fai foki e mafai, nofo pili ki te fakamalama kae i ā koe tokotasi e iloa.

## **Talīga o lātou kolā e mā'saki**

Ka fai koe e māsalosalō me ko pokotia koe i te COVID-19 fakamolemole telefoni ki te Laina Ola 'Lei (0800 358 5453) mō ne fakamatalāga fesoasoani koi tuai koe o fano malaga.

Ke fesoasoani ki te fakafolikīga o te faka'pisi o te vailasi, lātou kolā e fakamasakisaki e 'tau e iloa o 'nofo i olotou fale. Ka fai koe e fakamasakisaki kae e 'tau e iloa koe o fano malaga, e manakogina ke fano koe i se motokā tōtino. Ka fai e sē mafai e iloa, telefoni muamua ki te Laina Ola 'Lei mō ne fautūaga fesoasoani (0800 358 5453).

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

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**





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

New Zealand Government

Unite  
against  
COVID-19