

Fuafuaga ma metotia

Faaaogā se fasi pepa e tusi ai i lalo fuafuaga a le tou aiga, ina ia mua'i tapena ma silafia e tagata uma faatinoga e fai ma auala e fesoasoani ai.

- O telefoni mo faalavelave faafuase'i
- O tagata e mafai ona fesoasoani mo le faafaigofieina o le faanofoesea (e pei o le momoli mai o meaai)
- O fuafuaga mo le tausiga ma le fesoasoani mai (e pei o, fanau iti, ma tagata e faalagolago i ai)
- O auala e faailoa atu ai i tagata o lea e faanofoesea
- Lisi o faatonuga o tiute mo le aiga (e pei o le, vaaia o fagafao ma laau, ma le totogiina o pili)

Tapenaga mo le soifua laulelei E eseese lava mea e manaomia e tagata mo le tausiana o latou soifua maloloina ma manuia, ae o nisi vaega lautele e fesoasoani, o le a faailoa atu i lalo.

O le lisi mo le tumāmā lautele

- Puni foliga
- Vila'au faamāmā lima
- Totini ufi lima
- Pepa lapisi
- Pusa pepa solo
- Vila'au mo kiligi

Tusi i lalo nisi mea e te ono moomia:

O le feagai ai ma āuga o le KOVITI-19

- Tale / Fa'a'ī / Vaega pito i totonu o le isu
O suauu mālū e pei o le Kawakawa poo isi u'u, poloka aisa, ma vai mili poo u'u manogi mo le fa'aafu, o vai mo le isu, ma le fa'a'ī e pei o fagu faapasī ma fuālaau mitimiti.
- Fiva
O mea e fesoasoani mo le faitiitia o le vevela o le tino, e pei o poloka aisa, o fagu mo vai vevela, ofu mafanafana ma fuālaau e pei o le paracetamol mo mea tigā o le tino.
- Tau mamahi mo e uhu he tino
O mea e fesoasoani mo lou nofo lelei - e pei o aluga ma ie'afu.

Tusi i lalo poo a nisi fuālaau mo tagata o lou aiga e ono moomia pe a faanofoesea:

Tausisi i le soifua maloloina o le mafaufau O ni lagona e masani ai le popole poo le lē mautonu i taimi faigatā. Aua e te fefe e tūpā se fesoasoani. Mo le fesoasoani pe afai ua e popole, ma atuatuva le lou mafaufau, e mafai ona e faafesoota'i le text **1737** e te talanoa ai i soo se tagata tomā i faatalanoaga e aunoa ma se tologi, 24 itulā i le aso, 7 aso o le vaiaso.

O nisi nei o metotia mo lou nofo manuia e aofia ai:

- Fesoota'i pea ma uo ma aiga
- Faailoa atu ma ia e amana'ia ou faalogona - o se tulaga e masani ai le lagona o le popole ma le atuatuva le
- Taumafai e te faatino pea mea e masani ona e fai
- Faatapulaa le taimi e te faaogā ai le initaneti

Tusi i lalo poo a nisi mea e te manatu e ono fesoasoani (e pei o, mea e te fiafia e fai i le fale):

O mea e te su'esu'e iai O a ni faamatalaga e te lē o malamalama ai faatatau i le KOVITI-19? O a ni faamatalaga e te moomia ona e iloa, mo le fesoasoani ia te oe i au tapenaga? E lelei ona amata ona e faitau i le **Covid19.govt.nz** mo lou silafia.

O Auaunaga Fesoasoani mo le KOVITI-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**