

Peleni ma na mea faigaluega

Fakaaogā he mea pepa ke tuhi ki ei te peleni a te koutou kāiga ke nofo mautinoa ai te koutou kaukāiga na mea e tatau ke fai pe vehea foki oi fehoahoani atu.

- Na telefoni mo na fakalavelave fakafuaheki
- Na tino e mafai ke fehoahoani ki te fakafigofiega o te nofo puipua (e.g laku atuga o na meakai)
- Ko na peleni mo te taukikilaga ma te hapotiga (e.g mo tamaiti, kilatou e tauhi e koe)
- E fakailoa vehea kimatou ki na tino ko kimatou e nonofo puipua
- Na fakamatalaga mo te fefaiakiga o te kikelaga o te kāiga (e.g e tauhi vehea na manu fagaigai ma na lakau, totogiga o na pili o te fale)

Kete mo ola mālōlō E kehekehe ia tagata ma na mea e manakomia e kilatou mo te taukikilaga o ō latou ola mālōlō, ka maua ni aitia ma ni auala i lalo mo tenei pito.

Lihī ona mea e manakomia mo te nofo tumāmā

- Talipupuni mata
- Kulimi fafano
- Tigilima
- Taga lapihī
- Pepa Fefegu
- Vailakau fufulu fale

Tuhi ki lalo ni iētahi mea e ono manakomia e koe:

Fefaiakiga o na āuga o te KOVITI-19

- Tale/Fāi/Fegufegua**
Ko na mea e vēia ko Kawakawa pe ko iētahi lau fakamalū, ahi poloka, viki pe ko na eucalyptus mo te vai pulou, ko na lole tale ma na fana e fehoahoani ki te fakamaluuga o to faī ma fakamatalatala ai foki to ihu.
- Fiva**
Na mea e fehoahoani ki te fakamaluuga o to vevela, vēia ko na pepa aiha, fagu pau, kofu mafanafana ma fualakau mea tiga vēia ko na paracetamol.
- Mea tiga**
Na mea e logotonu ai tau nofo pe ko tau takoto - e vēia ko na aluga ma na kiekafu.

Tuhi ki lalo pe ko ni a na tahi fualakau a na tino o to kāiga e ono manakomia kafai e nonofo puipua:

Nofo malōlō lelei faka te mafaufau E he ni lagona kehe te fakaatu ma te fita i taimi o faigata. Ko koe na he mataku oi hakili fehoahoani. Mo te nofo popole, fitā pe ko te he mautonu o te mafaufau, e mafai koe ke vili pe tuhi ki te numela **1737** e hēai he totogī, ma talanoa ki he tino kua lava te iloa ke maua ai ho fehoahoani, e matala i te 24 itula o te aho, i na aho e 7 o te vaiaho.

Ni aitia mo te taukikilaga o te ola mālōlō e aofia ai:

- Nofo fehokotaki ma au uō ma na kāiga
- Fakataua o lagona - e hē ni lagona kehe te nofo popole ma te fitā
- Taupau ki na mea e mahani ke faia
- Tipi ki lalo te taimi e i luga ai koe o te neti

Fakamaumau ki lalo na tahi mea e mafaufau koe e ono fehoahoani atu (e.g na mea e fiafia koe ki ee ma e mafai ke fakatino i te fale):

Hakilikili ke kē iloa Ni a ni mea e hē ke iloa agai ki te KOVITI-19? Heā te manakomia ke kē iloa ke fehoahoani atu ke nofo hauniuni ai koe? Ko te [Covid19.govt.nz](https://www.covid19.govt.nz) e lelei ke kamata ai koe.

Fehoahoniga mo te 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**