

Tohige tē 'on Folu Foh pumuet se te' ne 'is tūtū 'atakoa

1. Nōnō ma 'e 'ou hanue ta.

Nōnō ka 'āe kat a'noa hot ra la garue, rak, ös for, ne la tög tē la a'potsusunua nohnoh 'on kaunohoag ta ma figalelei ma nōnō ma 'e 'ou hanue ta fak ma se rērē het 'e tohige tē 'on häke.

2. Garue ma rak tē 'e 'ou hanue ta nōnō ka la pō.

Matanitū pa 'es la ti' ne famori la garue 'e 'oris hanua, lä'riri' rako ma lelea' haharagi la rak tē 'e 'oris hanua tape'ma. Rāi' rak ma famör rē rak ne ma 'oris 'af'af ne foro 'e 'oris māuri kop la fu' 'e 'oris hanua ma hāiasoaga fak garue ma rako tæe la nā se irisa.

Ut rakoag 'on lä'riri' pau (fau tā se lima) ma rī rako tæe la säe hoi'āk la hele' 'e kilas saghul ta; se kaunohoag ne kop la nā 'oris lele'a se rako.

3. Pesnese la ao sal la matā'ua iris 'e COVID-19.

'Af'af te'is COVID-19 forās 'e ut garueaga, ma matanitū aier'āk la pesnese la säe; ka famör 'es pesnese kop la matā' ma a'es'ao'ak sal ne la noanoa la foras'āk hoi'āk 'af'af te'is.

4. Nōnō ma 'e 'ou pure'ag ta.

'Äe la pō se'ma la hot la rue'āk 'ou foro 'e ta marä'et ne la' se hune'ele la seksek, ka kop la 'e utut ne 'eleaf se 'ou hanueta. Matā' la mita ruḡ 'ou sousout 'e ta le'et ne kat kaunohoag ag'esea ra ma 'äe. A'jeamjeam hot la la'ot se taf ta.

5. A'mea'mea 'ou käu'apiḡ ta.

Nōnō ka 'äe kop la a'ti' 'ou käu'apiḡ ta ma lelei la ut'ākif ma se 'ou käu'ag 'el paut ne iris noh pū'atā ne matā' 'af'afa.

6. Sor a'fuḡmamḡ 'ou si'u 'e ḡanu ma sopo. Ma kotä a'mamas.

Koh ma he'jiḡ se 'ou isfū ne si'u.

7. Nōnō ka 'äe 'af'af, he' mij se 'ou ḡak ta ne Healthline ta la a'fumou'āk ne 'äe pō 'e 'af'af fo'ou te'is ne igkä'.

Se 'es a'häe ne 'af'af te'is COVID-19 la pō la a'masrag'ḡkia ta le'et. 'Os la ravā'āk ma fu'āk ne 'af'af te'is nōnō ka ka 'is 'atakoa la garue ag'esea.

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**
INFORMATION FOR
PACIFIC PEOPLES