



'Oku anga fēfē ha'aku fakamavehe'i-kitá?

Nofo ma'u 'i ho 'api

'Ikai fai ha ngāue, ako, fakatau, 'alu ki ha ngaahi feitu'u 'oku 'i ai ha kakai, pe ko ha'o heka ha me'alele hangē ko e pasi pe tekisī.

*Oku 'atā ke ke mavahe mei 'api 'i ha'o fiema'u tokoni fakametikolo pe 'i ha hoko ha fakatu'utāmaki.

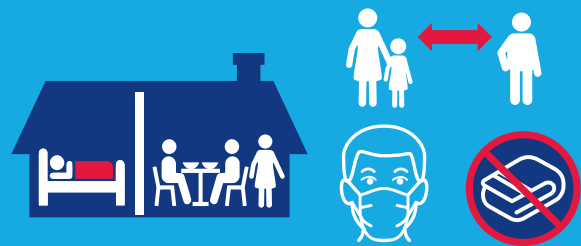


'Ikai ngofua ha kau 'a'ahi



Kapau 'oku ke nofo mo ha kakai kehe

- Kapau 'e lava, 'oua te ke ngāue'aki ha loki pe falekaukau mo ha taha
- Tauhi e vāmama'ó 'aki e mita 'e 1.5
- Tui ha me'a malu'i ihu mo e mata (mask) 'i he loki 'oku 'i ai ha ni'ihiki kehe ('o tatau aipe pe 'oku nau lolotonga fakamavahe'i kinautolu)
- 'Oua 'e ngāue'aki e ngaahi naunau tatau hangē ko e taeli, kafu mohenga pe ngaahi naunau kai. Fufulu pe fō hili hono ngāue'aki.



Fufulu ma'u pe ho nimá

Ngāue'aki e koá pe senitaisa nimá.



Tauhi e ngaahi founga tu'uma'u 'oku ke anga ki ai

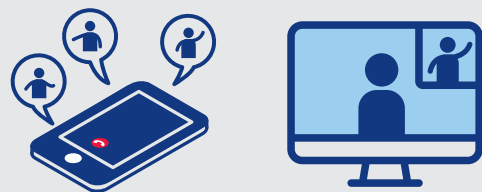
Toutou fakamālohisino 'i 'api.



'Ufi'ufi ho ngutu 'i hao tale mo mafatua



Feinga ke hokohoko atu pe ho'o fetu'utaki fakakomipiuta pe telefoni mo ho kaungāme'a pehē ki ho fāmilí



Fakama'a ma'u pe 'a e ngaahi me'a 'oku ke fa'a ala ki ai hangē ko e fungatēpile mo e alā me'a pehē



Kumi tokoni mei ha toko-taha fale'i 24/7

Lifeline
13 11 14
lifeline.org.au

Beyond Blue
1800 512 348
coronavirus.beyondblue.org.au



Fakatokanga'i ma'u pe e ngaahi faka'ilonga e mahakí

Telefoni ki he Tolu'i Noa (000) kapau 'e faka'au ke fa-katu'utāmaki ange (hangē ka faingata'a ho'o mānavá).



Kei 'i ai ha ngaahi fehu'i?

www.nsw.gov.au/covid-19

National Coronavirus Helpline
1800 020 080 (Laine tokoni houa-24)

Tā ki he **13 14 50** ki ha tokoni 'i ho lea fakafonua