

Vakatovototaki na positivi ni COVID-19 kei na qaravi vakavinaka ni COVID-19 e na lomani vale

Kevaka o vakatovototaka na veika dodonu kei na dua na vakatovotovo totolo ni meca, e dodonu mo:

1. Rejisitataka na nomu vakatovotovo dodonu ena mataveilawa ni [Service NSW Website \(mataveilawa ni Service NSW\)](#) me rawa ni o semati ki na veitokoni bibi ni veiqaravi ni bula kei na ivakasala e yavutaki ena nomu rawa ni ririkotaki ena COVID-19. Kevaka e sega ni rawa vei iko se dua ena nomu matavuvale me rejisita ena kompiuta, yalovinaka qirita na Service NSW ena 13 77 88.

Kevaka o vakatovototaka qai positivi ena PCR, e dodonu mo:

1. Tu vakatikitiki vakatotolo me 7 na siga. Me 7 na siga na nomu matavuvale me dau tu duadua ga. Kevaka e mosi na nomu itilotilo, lako tiko na wai ni ucumu, vu se leka tiko na nomu i cegu, ni sa oti e 7 na siga, yalovinaka mo tu ga vakawawa me yacova ni oti e 24 na auwa ni sa wali na ivakatakilakila.
2. Tukuna vei ira na tamata o a vakayagataka na nomu gauna mai na 2 na siga ni bera ni o tekivu vakayagataka na ivakatakilakila se 2 na siga ni bera ni o vakatovotovo ni positivi (o cei ga a liu mai) ni tiko vei iko na COVID-19. Oqo e oka kina na nomu veitaratara raraba, vanua ni cakacaka kei/se koronivuli.
3. Raica matua na ivakatakilakila. Kevaka o lomaleqa mo qirita na nomu vuniwai, na NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line) ena 1800 960 933 se na National Coronavirus Helpline (National Coronavirus Helpline) ena 1800 020 080. Kevaka e yaco na ivakatakilakila me ca sara na kena qiri e 000.

Ena qaravi vakacava na COVID-19?

Ni o rejisitataka na macala vinaka ni nomu RAT, o na tarogi mo sauma na taro ve na volamata se ve na talevoni, ka na vukei keitou me laurai kevaka o na rawa ni tauvimate bibi. Kevaka sa yaco vei iko e dua na macala vinaka ni QARAuni, o na vakauta na vakadidike ena text. Yalovinaka sauma na vakadidike ena kena gauna totolo duadua o rawata.

O na vakau talega yani ki na ivakasala me baleta na nomu tu duadua ga vakataki iko kei na iwalewale ni kena qaravi na nomuni tauvimate e vale. Kevaka o rawa ni sotava e dua na mate veitauvi ca sara, ena taroga vei iko e so tale na taro na NSW Health. Oqo mo na dikeva ke sa rawa mo na vakatovototaki taumada se qaravi totolo tale eso ena COVID-19. O na gadreva mo vakarautaka na yaca ni nomu ivuniwai se me rawa ni ra veitaratara yani vei ira na timi ni tabana ni NSW Health me baleta na nomu veiqaravi.

Kevaka o se bera ni yabaki 65, e rua na ivakarau ni wainimate ni COVID-19, kakua ni tauvi iko e dua na ituvaki ni bula tudei ka sega ni bukete, sa rawa ni o taqomaki iko mai vale.

E vuqa na tamata e tiko vei ira na mate ni COVID-19 era na tauvimate malumu ka ra na bula tale ena vica na siga mai oqo, ka so na tamata e sega sara ga na kedra ivakatakilakila. E rawa ni o gole yani ki na NSW Health mo ni vakasalataki ena gauna o tauvimate tiko kina.

E levu na ivakatakilakila e rawa ni lewai ena:

- vakacegu ni moce
- veigauna eso mo na taura tiko wainimate na paracetamol kei ibuprofen me vukea na mosi kei na tauvi katakata
- na wainimate me vukea na momosi ni nomu i itiltilo
- gunuva tiko e levu na wai me vukea na yagomu me kauta live na tauvimate.

Tomana tikoga na nomu vakayagataka e dua na wainimate sa virikovi tu mai me vaka na kena ivakarau. Kevaka o sega ni vakadeitaka mo tomana tikoga na nomu tomana tiko na nomu vakayagataka na wainimate se veiqaravi ena gauna oqo, se dua na nomu kauwai me baleta na nomu ituvaki ni bula, qirita na nomu vuniwai.

Kerekere mo ni veitaratara tiko kei na nomuni vuniwai se o ni qirita na **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line** ena 1800 960 933 kevaka o nanumi ni o rawa ni vakaleqai vakalevu ena mate ca. O ira na tamata era nanuma ni ra rawa ni vakaleqai sara vakalevu e oka kina na:

- Yalewa Bukete (raica [What if I am pregnant and have COVID-19? \(Vakacava keu sa bukete tiko ka sa bukete tiko na COVID-19?\)](#))
- Ira na i taukei ni vanua oqo (vaka bibi o ira na tauva tu na mate ca)
- Na kai yanuyanu
- Tamata e sebera ni cula tu (vaka bibi ira na yabaki 16 lako cake)
- Vakasokutetaki

Na qase cake e dua na ka e rawa ni yaco kina na tauvimate bibi, vakabibi ni cokoti vata kei na ituvaki ni bula bibi. Era tu na veiqaravi mana me baleti ira na tamata ena rawa ni ra vakaleqai sara vakalevu ena vuku ni COVID-19.

Raica matua na nomu ivakatakilakila

Tarogi iko vakatolu na taro oqo ena veisiga (mataka, yakavi kei na bogi):

| Taro | Kena isau na sega | Sauma io |
|--|------------------------------------|---|
| Au leqataka tiko beka na kana kei na gunu? | Tomana tikoga na kana kei na gunu. | Mo gunu wasoma, Hydralyte se Sosomi. Keveka se sega ga ni vinaka mai na nomu tauvimate qai qirita na 1800 960 933 ke sega na nouni vuniwai. |

| Taro | Kena isau na sega | Sauma io |
|---|---|---|
| Au dau sivita beka e lailai sara na wai ni waigaga mai na kena ivakarau? | Tomana tikoga na kena vakadroi tu na kena ivakadinadina. | Gunuva eso tale na wai, Hydralyte se Gastrolyte. Keveka se sega ga ni vinaka mai na nomu tauvimate qai qirita na 1800 960 933 ke sega na nouni vuniwai. |
| Au dau vakila beka ni'u mamada ni'u taubale wavoki tiko ena loma ni rumu? | Tomana tiko na vakamuri ni ivakasala ni ITAVIQARAVI ni Tiko Bulabula me baleta na lewai ni WAS-19 e vale. | Gunuva eso tale na wai, Hydralyte se Gastrolyte. Keveka se sega ga ni vinaka mai na nomu tauvimate qai qirita na 1800 960 933 ke sega na nouni vuniwai. |
| Au vakila beka ni'u oca sara vakalevu, lomaocaoca se veilecayaki? | Tomana tiko na vakamuri ni ivakasala ni ITAVIQARAVI ni Tiko Bulabula me baleta na lewai ni WAS-19 e vale. | Qiria sara vakatotolo na Triple Zero (000) ka tukuna vei iratou na vakaillesilesi ni lori e tiko vei iko na LEWE NI VAKAMATE-19. |
| E dredre tiko beka na noqu cegu se vakila na bibi ni lomasere se mosi e 10 na miniti? | Tomana tiko na vakamuri ni ivakasala ni ITAVIQARAVI ni Tiko Bulabula me baleta na lewai ni WAS-19 e vale. | Qiria sara vakatotolo na Triple Zero (000) ka tukuna vei iratou na vakaillesilesi ni lori e tiko vei iko na LEWE NI VAKAMATE-19. |
| Au dau vakila beka ni'u sa malumalumu ni'u tucake tu? | Tomana tiko na vakamuri ni ivakasala ni ITAVIQARAVI ni Tiko Bulabula me baleta na lewai ni WAS-19 e vale. | Qiria sara vakatotolo na Triple Zero (000) ka tukuna vei iratou na vakaillesilesi ni lori e tiko vei iko na LEWE NI VAKAMATE-19. |

Kevaka o gadreva eso tale na veitokoni ni veiqaravi vakavuniwai se tiko eso na taro baleta na tiko bulabula sega ni totolo ena gauna ni tiko taudua, qirita na **NSW Health COVID-19 at Home Support Line ena 1800 960 933.**

Na cava me'u cakava?

Sa dodonu vei iko kei ira na nomu veitaratara ni matavuvale mo dou tu duadua ga e vale

Mo dau vakatikitikitaki iko mada e vale me 7 na siga mai na tikinisiga o a vakatovolei kina, kevaka sara mada ga o sa wainimate taucoko. Na nomu tu duadua e kena ibalebale mo tiko ga ena nomu itikotiko se ivakatawa ka tawasei mai vei ira na tani. Yalovinaka raica na [Self-Isolation Guideline \(iDusidusi ni Vakawaqani Koya Vakaikoya\)](#) me baleta na ikuri ni ivakamacala ena sala mo vakuwai iko tani kina kei na veitokoni cava e rawa ni soli vei iko mo gadreva.

E dodonu mo tukuna vei ira na tamata o bula vata tiko kei ira ka tiko vei iko na COVID-19. O ira na nomudou veitaratara ena nomuni matavuvale e dodonu me ra tu vakatikitikitaki ira me 7 na siga, ka vakatovolei vakatotolo (RAT) ena kena gauna totolo duadua e rawa ena ka ono ni siga (raica [Information for people exposed to COVID-19 \(na i vakamacala baleti ira na tamata era sotava na COVID-19\)](#)) ka [Get tested for COVID-19 \(Vakatovolei ena COVID-19\)](#)).

Na NSW Health Isolation Support Line ni Sala ni Veitokoni ni Tiko Bulabula, sa vakarautaki tu me baleta na veivuke e vakayacori ena gauna ni nona tu duadua ena 1800 943 553.

Tukuna vei ira na nomu veitaratara vakatamata ni o sa vakatovolea na veika dodonu

Na vakatovototaki ni veika vinaka ki na COVID-19 e kena ibalebale ni o sa vakatetea beka na COVID-19 vei ira tale eso. O sa rairai veisoliyaki beka mai na rua na siga ni bera ni o tekivuna e dua na ivakatakilakila, se rua na siga ni bera ni o vakatovolea e dua na ka vinaka kevaka e sega na ivakatakilakila.

E dodonu mo tukuna vei ira na veitaratara ni nomu veimaliwai ni ko a vakayagataka na gauna ka veisei tiko kina ka o sa vakatovolea kina na veika vinaka. Oqo e oka kina o ira na itokani kei na so tale na tamata o sa sotava ena nodra bula veimaliwai, me vakataki ira na itokani o ni a vakayakavi vata, o ira na tamata o ni sotava ena dua na pub, kalavo se veimaliwai, itokani se matavuvale era a sikova na nomuni itikotiko.

Tukuna vei ira na nomu veitaratara me laurai na nodra ririkotaki kei na veikalawa e tarava ena kena vakayagataka na [Information for people exposed to COVID-19 \(iVakamacala me baleti ira na tamata era sotava na COVID-19\)](#) ka rawata e dua na vakatovotovo totolo ni meca.

Tukuna ki na vanua ni cakacaka se iyauqaqa ni vuli ni o sa vakatovolea na veika vinaka

E dodonu talega mo tukuna vua na nomu manidia ni cakacaka se iliuliu ni iyauqaqa ni vuli/lewe ni vakaillesilesi veiganiti ni o sa vakatovolea me baleta na COVID-19 kevaka o a tiko vakatotolo ka veisei tiko.

Tukuna vei ira na tikinisiga ni nomu vakatovotovo, na tikinisiga o tauvimate kina (kevaka e tiko na kena ivakatakilakila), kei na veisiga ni nomu cakacaka/koronivuli ka veisoliyaki. Era na vakayagataka na itukutuku oqo me raici kina na leqa e rawa ni yaco vei ira na nomu itokani vakacacaka se gonevuli. Na nomu vanua ni cakacaka se koronivuli ena rawa ni tukuna vei ira ni ra sa sotava oti na COVID-19, kei na cakacaka cava me ra cakava.

E rawa ni o tukuna vua na nomu manidia ena talevoni se tex se kerea e dua na nomu itokani vakacacaka me tukuna vei iko. Kevaka o sa tiko ena dua na vanua ni vuli, sa rawa mo qirita na naba levu ni talevoni ni koronivuli o tiko kina.

Vakacava keu sa bukete tiko ka sa bukete tiko na COVID-19?

O ira na marama era bukete tiko, ka sa 14 na macawa se sivia, era dau sotava na leqa levu mai na COVID-19.

Kevaka o vakatovototaka na veika vinaka ki na COVID-19 ka sa sivia na 14 na macawa na nomu bukete, sa ka bibi mo tukuna vei ira na dausuvi ni gone. Oqo beka na nomu vuniwai, vakasucumi, dauveiqaravi ni gone se veiqaravi ni vakasucu gone.

E vuqa vei ira na marama bukete era na rawa ni tiko vinaka e vale ni ra taukena tiko na COVID-19. Ena gauna oqo, sa ka bibi sara me:

- Me levu tu na waiwai, me vakataki iko ena batabata se na bitu ni wai. Kevaka o vakila ni o sega ni vinaka, e rawa talega ni tauri na parasamu me baleta na ivakatakilakila. E sega ni vakaturi o Naprofen mo kauta ni ko bukete tiko. Sa ka bibi me da dau veilaveti vakawasoma me vakalailaitaki kina na rawa ni vakatorocaketaki ni veivakutu ni dra.
- Sa ka bibi me da rai matua tikoga ki na itosotoso ni luvemu. Qirita vakatotolo sara na nomu dauveiqaravi ni vakasucu **kevaka e veisau na nomu gone** se kevaka o vakila:
 - dra ko lako tiko mai ena nomu i mimi
 - mosi ni kete
 - ai savasava e veigauna
 - vakalekalekataki ena dua ga na gauna ni bera e 37 na macawa
 - katakata tiko na yagomu
 - mosi ni ulumu
 - vakasauri na vucesa ni matamu kei na ligamu
 - vakarau vakasucu
 - kauwaitaka vakalevu na nomu bukete. Ni ko sa bula mai na COVID-19 sa ka bibi mo tomana tikoga na nomu veiqaravi vakatotolotaki. Kevaka o sa calata e dua na ilesilesi ni qaravi vakaturaga ena gauna o tu duadua ga kina, vakarautaka tale na ituvatuva ena kena gauna totolo duadua e rawa.
- Kevaka e dredre na nomu cegu, tara cake na kaukauwa ni lomaseremu se mosi, tauvi iko na mosi ni ulu se na raibo sa dodonu mo qirita sara vakatotolo na 000. Vakadeitaka ni ko sa tauvi COVID-19 qai ni o bukete talega.
- Ni ko sa bula mai na COVID-19 sa ka bibi mo tomana tikoga na nomu veiqaravi vakatotolotaki. Kevaka o sa calata e dua na ilesilesi ni qaravi vakaturaga ena gauna o tu duadua ga kina, vakarautaka tale na ituvatuva ena kena gauna totolo duadua e rawa.

Me'u na qarava vakacava e dua na gone se qai sucu mai se gone ko tauvi COVID-19?

E vuqa vei ira na gone era dau vakatovototaka na veika vinaka me baleta na COVID-19 e rawa ni ra taqomaki vinaka mai vei ira na dausoko ni matavuvale, kevaka sara mada ga era sega ni wainimate. E dodonu mera tawasei mai na vakatovotov vinaka ve na COVID mai vei ira na vo ni nodra matavuvale o ira na lewe ni nodra matavuvale ena kena levu ga era rawata. O ira na veitaratara ni matavuvale ka ra sega ni rawa ni vagalalataki ira tani mai vei koya e gadreva na veivuke, e dodonu me ra dau tiko duadua vata kei ira me yacova ni ra sa vagalalataki mai na tiko tani ka muria na veika e gadrevi ena [Information for people exposed to COVID-19 \(iVakamacala me baleti ira na tamata era sotava na COVID-19\)](#). Ni ko qarava na luvemu ni tauvi COVID-19 tiko e vale:

- daramaka na luvemu ena isulu maqosa me rawa ni ra yagoyago vinaka kina – sega ni buno se sautanina.
- solia vua na luvemu e levu sara na waiwai mo gunu kina. Era na rairai sega beka ni via gunu vakalevu ena gadrevi kina na nomu veivuke kei na veivakayaloqaqataki.
- Kevaka o vakasucumi ira tiko na gone se na kena icakacaka ni vakani ira na luvemu, ena rawa ni levu cake beka na gauna ni nomu kana. Ena taqomaki vinaka na vakasuasua kevaka e tiko vei iko kei/se o luvemu na COVID-19.
- vakauqeti ira me ra vakacegu ka kakua ni vakadruka
- vakayagataka na parasaitamo se na naprofen, kevaka walega o nanuma ni rarawa tiko na luvemu se sega ni logaloga ca ena katakata. Vakamuraia na idusidusi ena ivakatakilakila, ka kakua ni solia e levu cake vei ira na wainimate oqo mai na kena e vakaturi tiko ena loma ni 24 na auwa, ni rawa ni veivakamavoataki oqo vei ira na gone.
- vakaraici luvemu ena ivakatakilakila ni sa ca vakalevu sara na tauvimate oqo.

Wanonova matua na ituvaki nei luvemu ka qirita na nomu vuniwai se na **NSW Health COVID-19 Care ena Home Support Line ena 1800 960 933 (8:30 ena mataka ki na 8:30 ena bogi) se na National Coronavirus Helpline ena 1800 020 080 (24/7)** kevaka o notisi:

- katakata tikoga (>39°C) ka sega ni yaco tiko na veiqaravi
- sega ni yavala vakamalua
- gunu me lailai sobu mai na veimama ni ka era dau gunu kina
- na itoqa ni ulu e lailai sobu mai na veimama ni ivola e kena ivakarau, ka buto loaloa na itoqa ni umani
- lualua se nomu coka
- sega ni rawa ni tucake se taubale.

Kevaka o lomaleqataka tiko ni sa tauvimate vaka ca vakalevu na luvemu, e dredre na nona cegu, sa mamaca sara tu ga se ceguoca, yalovinaka qirita sara vakatotolo na Triple Zero (000) ka tukuna sara vei daunivakasausa ni sa tiko vua na luvemu na COVID-19.

Na gauna cava e rawa ni'u biuta kina na vale ni tataqomaki

Kevaka e sega vei iko na ivakatakilakila ena Siga 7

Mo dau tu vakatikitikitaki iko me 7 na siga ko lei vakatovolei kina. E rawa walega ni o biuta tu ga na galili ni oti e 7 na siga kevaka e sega ni ca vakalevu na nomu itilotilo, na ucu, talesu se leka na nomu i cegu. Kevaka o a vakatovolea e dua na vakatovotovo se o sa rejisitataka na nomu vakatovotovo totolo ni meca, o na ciqoma e dua na SMS mai na NSW Health ni, ia mo kakua ni waraka na SMS oqo mo biuti iko ga vakataki iko kevaka sa oti e 7 na siga mai na gauna o a vakatovolei kina. Me kena ivakaraitaki, kevaka o a vakatovolei ena 10 ena Tusiti, e rawa ni o biubiu tu ga ena 10 ena Tusiti ka tarava kevaka e sega vei iko e dua vei ira na ivakatakilakila oqo. E sega ni gadrevi mo test tale bera inmai na nomu vale ni tataqomaki ni bera ni o biuti iko mo tu duadua ga i NSW.

Dara e dua na matavulo ni ko voleka tiko se vosa vei ira na tamata ka levea na veisiko ki na veivanua rerevaki cecere (qaravi ni bula, qaravi ni qase, kauwaitaki ni vakaleqai tu vakayago se vanua ni veivakadodonutaki) me 3 tale na siga. Kevaka o cakacaka ena dua vei ira na ituvatuva oqo mo vosa vei nomu itaukei ni cakacaka ni bera ni ko lesu mai. Kevaka e malumalumu sara vakalevu na yagomu (me vaka o sa ciqoma tiko na veisoli itukutuku se o sa ciqoma tiko na kemoce) sa dodonu mo qarauna na ikuri ni ivakasala oqo me 4 tale na siga (me 7 na siga ni oti na kena vagalalataki mai na tiko tani).

Kevaka e tiko vei iko na ivakatakilakila ena ka 7 ni siga

Kevaka e mosi tu na itilotilo, lako tiko na wai mai ucumu, se leka tiko na nomu i cegu ena 24 na auwa sa oti ni nomu tu tani, yalovinaka mo tu ga vakawawa me yacova ni sa oti e 24 na auwa ni sa wali na kena ivakatakilakila. Kevaka o lomaleqa, qirita na nomu vuniwai.

Dara e dua na iubi ni matavulo ni ko volekata se vosa vei ira na tamata tale eso ka levea na veisiko ki na veivanua rerevaki cecere (qaravi ni bula, qaravi ni qase, kauwaitaki ni vakaleqai tu vakayago se iyauqaqa ni veivakadodonutaki) me oti e 3 na siga ni ko sa biubiu tu ga. Kevaka o cakacaka ena dua vei ira na ituvatuva oqo mo vosa vei nomu itaukei ni cakacaka ni bera ni ko lesu mai. Kevaka e malumalumu sara vakalevu na yagomu (me vaka o sa ciqoma tiko na veisoli itukutuku se o sa ciqoma tiko na kemoce) sa dodonu mo qarauna na ikuri ni ivakasala oqo me 4 tale na siga (me 7 na siga ni oti na kena vagalalataki mai na tiko tani).

Kevaka e tiko tale eso na ivakatakilakila ni oti e 7 na siga (tauvi mate ni yago, mosi ni ulu) ka sa na sega ni vinaka cake mai na nomu sa na rawa ni biubiu tu ia e dodonu mo veitaratara kei na nomu vuniwai.

Kevaka o sa qarava tiko e dua na timi ni vakasaqaraqara, ena tukuni vei iko na nomu timi na gauna o na sereki kina vale ni tataqomaki.

Au se gadreva tiko beka me'u vakatovolei ni'u sa mai vakacegui mai na noqu tu duadua ga vakataki au?

E sega ni vakaturi me 8 na macawa ni vakatovototaki ni COVID-19 (me vaka na vakatovotovo ni vanua ni cakacaka kei na vakasaqaraqara e koronivuli) ni oti e 8 na macawa o sa vagalalataki kina mai na nomu tu duadua ga. Veitaratara kei na nomu manidia.

Vakacava kevaka me'u na sotava tale e dua e tauvi COVID-19 tale?

O ira na tamata era sa bula vinaka mai na COVID-19 era sa rawa ni taura tale ena loma ni 8 na macawa mai na gauna o sa vagalalataki kina ni ra sa vakatorocaketaka e vuqa na tamata eso na veivosovosati (rawa ni ra valuta na mate veitauvi).

Kevaka mo na veitaratara kei na dua e tiko vua na COVID-19 ena loma ni 8 na macawa ni oti na nomu vakacegui, ena sega ni gadrevi mo vakuwai iko ga se saga e dua na vakatovotovo. Kevaka mo na veitaratara kei na dua e tiko vua na COVID-19 ka sivita e 8 na macawa ni oti na nomu vakacegui, ena gadrevi mo vagalalataki iko, vakatovolea ka muria na ivakasala ena iTukutuku me baleti ira na tamata era sotava na [Information for people exposed to COVID-19 \(iVakamacala me baleti ira na tamata era sotava na COVID-19\)](#) ka [Get tested for COVID-19 \(Vakatovolei me baleta na COVID-19\)](#) itukutuku dina.

Ena vakacava na kena gauna me'u soli wainimate kina?

E dua na vagalalataki vakawawa mai na wainimate ena vakayagataki me ono na macawa mai na tikinisiga ni nomu notisi ni vagalalataki vakavuniwai. E vakabau walega na vagalalataki oqo ena ITAVI. Kevaka o gadreva mo soli wainimate me baleta na cakacaka, vuli, se itaviqaravi tale eso ena dua tale na vanua, yalovinaka dikeva na lawa e vakayagataki tiko ena yasana se yasana o ya.

Kevaka o sa rawa ni taura e dua na itataqomaki ni veivakayadrati, sa rawa mo taura ni ko sa vakataucokotaki ni oti e dua na mate sa vakadeitaki, vei ira e vuqa na tamata oqo e rauta ni 4-6 na macawa ni oti na kena buli na mate. Me baleta na ikuri ni ivakamacala, raica na [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(Wainimate ni COVID-19: Taro dau tarogi wasoma kei\)](#) na [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(NSW Health cula ni veisotari ni bula: Taro dau tarogi wasoma\)](#).

Na veitokoni cava e tiko ni'u tiko duadua ga vakataki au?

Veitokoni ni bulabula ni vakasama

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Serviced NSW [ivurevure ni tiko vinaka ni vakasama](#)

Veitokoni ni veivakaukauwataki e vale

- Kaukauwa ni veiyacovi kei na veiraravui ni vanua ena sala ni veidokai ena 1800 RESPECT (1800 737 732)

Sa veitokani vata kei [Sonder](#) na NSW Health ka vakarautaka na veiqaravi ni tiko vinaka ni tamata yadua ena 24/7 ni veivosaki kei na sala ni talevoni ki na veimataqali veiqaravi ni tiko bulabula ni vakasama, vuniwai kei na tiko vinaka.

Veivuke ena nomu vosa

Kevaka o gadreva e dua na dauvakadewa vosa, yalovinaka veitaratara ki na **Veiqaravi ni Vakavakadewa kei na iVakadewa (TIS National) ena 131 450**. Na veiqaravi oqo e sega ni saumi ka taqomaki.