

A faamaonia le siaki o le COVID-19 ma vaavaai i le fale mo le saogalemu mai le COVID-19

Afai ua faamaonia lau siaki vave o le antigen, ua tatau:

1. Resitara le faamaonia o lau siaki i le [Service NSW website \(uepesite a le Auaunaga NSW\)](#) ina ia mafai ona e fesootai i le lagolago tāua o tausiga a le soifua maloloina ma fautuaga e faavae i lou lamatia mai COVID-19. Afai e le mafai ona e resitara poo se tasi o lou aiga i luga o le upega tafa'ilagi, valaau le Auaunaga NSW i le 13 77 88 faamolemole.

Afai e faamaonia lau siaki o le PCR poo le siaki vave o le antigen, e tatau ona e:

1. Faanofoesea vave mo le 7 aso. E tatau foi ona faanofoesea lou auaiga mo le 7 aso. Afai e tigā lou fa'aī, tafe le isu, tale poo taupuni le mānava i le uma ai o aso e 7, faanofoesea pea mo le 24 itula talu ona fo'ia āuga faamolemole.
2. Ta'u i tagata sa outou faatasi mai le 2 aso ao lei amataina ona maua i āuga poo le 2 aso ae e lei faamaonia lau siaki (o fea lava e muamua) ua maua oe i le COVID-19. E aofia ai feso'ota'iga lautele, fale faigaluega ma/poo a'oga.
3. Mataitū ou āuga. Afai ua e popole e tatau ona valaau lau GP, o le NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (Laina Fesoasoani Tausiga i Aiga Soifua Maloloina NSW COVID-19) i le 1800 960 933 poo le National Coronavirus Helpline (Laina Fesoasoani Koronavairusi i le Atunuu) i le 1800 020 080. Afai e tūgā āuga valaau 000.

E faapefea ona pulea la'u COVID-19?

Afai e resitara le faamaoniga o i'uga o lau RAT i luga o upega tafa'ilagi poo luga o telefoni, o le a talosaga oe e tali fesili e fesoasoani ia tei matou e fuafua ai pe iai ni tulaga lamatia o le maua i fa'ama'i tugā. Afai e iai i'uga faamaonia o le PCR, o le'ā lafo atu se sooga i fesili e tutusa e ala i feau tusitusia. Faamolemole tali i fesili nei ise taimi vave e mafai ai.

O le a auina atu foi fautuaga i lou faanofoesea toatasi lava ma pe faapefea ona e vaai lou ma'i i le fale. Afai e lamatia oe i fa'ama'i tugā, o le a fesiligia oe i nisi fesili ele NSW Health. O le a siaki ai pe ete agavaa mo vailaau e tetee ai i vairusi poo nisi togafitiga muamua mo le COVID-19. E mana'omia lou aumai o le igoa o lau foma'i GP poo le falema'i ina ia mafai e le vasega o foma'i a NSW Health ona faafesoota'i atu e uiga i le tausiga o oe.

Afai e i lalo ifo o le 65 tausaga lou matua, ua lua tuiyipui o le COVID-19 ua fai, e leai se ma'i tumau ma lē maua i le ma'itaga, e mafai ona vaai e oe lava lou saogalemu i le fale. O le tele o tagata ua maua i le COVID-19 o le a feololo ma o le a toe maua le malosia i se aso poo ni nai aso, ma matuā leai se āuga i nisi tagata. E mafai ona e aapa atu i le NSW Health mo tausiga poo se fautuaga i lou ma'i i soo se taimi.

O le tele o āuga e mafai ona pulea i le:

- mālōlō i le moega
- paracetamol masani ma ibuprofen e fōia ai le tigā ma le fiva
- throat lozenges mo le fa'aī tigā
- tausia le fa'asūsū i le inu o le suavai masani.

Fa'aaau le inuina o fualaau sa faatonuina i taimi uma. Afai ete lē mautonu e uiga i le fa'aaauina o au fualaau poo togafitiga, poo iai ni popolega e uiga i lou soifua maloloina, valaau lau foma'i.

Faamolemole faafesootai lau GP poo valaau le **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line i le 1800 960 933** pe afai e te manatu ua maua le lamatia i le fa'ama'i tūgā. E manatu tagata o le maua o le lamatia o le fa'ama'i tūgā e aofia ai:

- Fafine Ma'itaga (vaai [What if I am pregnant and have COVID-19? \(Ā fa'apefea pe afai ua ou tō ma maua i le COVID-19?\)](#))
- Tagata Apoliki ma Tagata Atumotu Torres Strait (aemaise lava i latou e iai tuutuuga faavae o le soifua maloloina)
- Tagata Pasefika
- E le'i faia tuiipui (16 tausaga ma luga atu)
- Immunosuppressed

O le matua o le soifua ose vaega lamatia i ma'i tūgā, ae maise ai pe a vaavaalua ma tulaga faavae soifua maloloina tāua. E iai togafitiga aogā e avanoa mo tagata e iai āuga o ma'i tūgā mai le COVID-19.

Mata'itu ou āuga

Fai fesili nei ia te oe ia faatolu i aso ta'itasi (taeao, aoauli ma le po):

Fesili	Tali leai	Tali ioe
E iai so'u faafitauli i le ai ma inu?	Faaauau ia 'ai ma inu masani.	Fai ma inu le suavai, Hydralyte poo Gastrolyte. Afai e leai sou suiga manuia, valaau 1800 960 933 poo lau foma'i GP.
Pe ua laititi tele a'u fe'au vai ai lo le tulaga e masani ai?	Faaauau ia nofo ma faasūsū.	Inu ia lava le suavai, Hydralyte poo Gastrolyte. Afai e leai sou suiga manuia, valaau 1800 960 933 poo lau foma'i GP.
Poo ou faalogoina se niniva poo māmā le ulu pe a savali faataamilo i le potu?	Faaauau ia mulimuli i fautuaga NSW Health mo tausiga o le COVID-19 i fale.	Inu ia lava le suavai, Hydralyte poo Gastrolyte. Afai e leai sou suiga manuia, valaau 1800 960 933 poo lau foma'i GP.
Poo ou faalogoina le ogaoga o le niniva, ivaivā poo fenumia'i?	Faaauau ia mulimuli i fautuaga NSW Health mo tausiga o le COVID-19 i fale.	Valaau vave Selo e Tolu (000) ma ta'u i le aufaigaluega a le taavale a le falema'i ua e maua i le COVID-19.

Fesili	Tali leai	Tali ioe
Pe ua faaletonu la’u mānava poo faalogoina le fufusi o le fatafata poo se tigā e sili atu ma le 10 minute le umi?	Faaauau ia mulimuli i fautuaga NSW Health mo tausiga o le COVID-19 i fale.	Valaau vave Selo e Tolu (000) ma ta’u i le afaigaluega a le taavale a le falema’i ua e maua i le COVID-19.
Poo ou faalogoina e ono ou matapogia pe a ou tu?	Faaauau ia mulimuli i fautuaga NSW Health mo tausiga o le COVID-19 i fale.	Valaau vave Selo e Tolu (000) ma ta’u i le afaigaluega a le taavale a le falema’i ua e maua i le COVID-19.

Afai e te mana’omia nisi fesoasoani fa’afoma’i poo ua e le manaomia vave ni fesili e fesootai i le soifua maloloina a’o fa’anofoesea, valaau le **Laina Fesoasoani COVID-19 o le Soifua Maloloina i le Tausia i Aiga NSW i le 1800 960 933.**

O lea le mea e tatau ona ou fai?

O oe ma lou auaiga vāvālalata e tatau ona faanofoesea i le fale

E tatau ona e faanofoesea i le fale mo le 7 aso mai le aso sa fai ai lau siaki, e tusa lava poo ua uma ona fai ou tuipui. Faanofoesea e oe lava oe o lona uiga nofo i lou fale poo le fale-nofo ma nofo eseese mai isi. Faamolemole vaai le [Self-Isolation Guideline \(Faasinoala Faanofoesea e oe lava\)](#) mo nisi faamatalaga pe faapefea ona faanofoesea lava oe ma poo a lagolago o loo avanoa mo oe pe afai ete manaomia.

E tatau ona e ta’u i tagata o loo outou nonofo o oe ua maua i le COVID-19. O lou auaiga vāvālalata e tatau foi ona faanofoesea lava latou mo le 7 aso, ma fai le siaki vave o le antigen (RAT) i se taimi vave pe a talafeagai ma toe fai i le Aso 6 ([vaai Information for people exposed to COVID-19 \(Faamatalaga mo tagata ua faailoa i le COVID-19\)](#) ma [Get tested for COVID-19 \(Fai le siaki mo le COVID-19\)](#)).

O le Laina Fesoasoani Faanofoesea a le Soifua Maloloina NSW, e avanoa mo fesoasoani faatino a’o fa’anofoesea i le 1800 943 553.

Ta’u i au agafesootai vāvālalata o oe ua fa’amaonia lau siaki

Faamaonia lau siaki o le COVID-19 o lona uiga e mafai ona e fa’asalalauina le COVID-19 i isi. Atonu sa e pisia mai le lua aso e lei alia’e ni āuga, poo le lua aso ae le’i faamaonia lau siaki pe afai e le’i alia’e ni ou āuga.

E tatau ona e ta’u i soo se agafesootai vavalalata sa outou mafuta a’o e pisia o oe ua fa’amaonia lau siaki. E aofia ai uō ma isi tagata sa outou feiloa’i vāvālalata, e pei o uō sa outou fai’aiga faatasi, tagata sa outou feiloa’i i le papu, kalapu poo fa’afiafiaga lautele, uō ma aiga sa asiasi i lou fale.

Ta’u i au feso’ota’iga e iloilo lo latou tulaga lamatia ma le isi tulaga e fa’aaoga [Information for people exposed to COVID-19 \(Faamatalaga mo tagata e a’afia i le COVID-19\)](#) ma fai le siaki vave o le antigen.

Ta'u i lau fale faigaluega poo ofisa o a'oga o lau siaki e faamaonia

E tatau foi ona ta'u i lou pule o le galuega poo le ulu o nofoaga o a'oga/tagata faigaluega talafeagai o lau siaki e faamaonia mo le COVID-19 pe afai sa e iai i le nofoaga a'o lo'o e a'afia.

Ta'u ia i latou o le aso o lau siaki, le aso na maua ai oe i le ma'i (pe afai e iai ni ou āuga), ma le aso sa e iai i le galuega/a'oga ao e a'afia. O le a latou fa'aaogāina nei fa'amatalaga e iloilo ai le tulaga lamatia o ou uso faigaluega poo tamaiti a'oga. Atonu o le a faailoa e lau fale faigaluega poo le a'oga ia i latou lo latou a'afia i le COVID-19, ma gaiogā e tatau ona latou fai.

E mafai ona e ta'u i lau pule e auala i le telefoni poo le tusi pe fesili i sau uō faigaluega e ta'u ia tei latou mo oe. Afai sa e auai atu i se nofoaga a'oa'oina, e mafai ona e valaau i le numera faapitoa o le telefoni mo le lotoa o le a'oga sa e alu iai.

Ā fa'aapefea pe afai ua ou tō ma maua i le COVID-19?

O fafine ma'itaga, ua 14 vaiaso poo le sili atu, e maualuga le tulaga lamatia o fa'afitauli mai le COVID-19.

Afai e fa'amaonia lau siaki i le COVID-19 ma ua sili atu i le 14 vaiaso lou ma'itaga, e tāua lou ta'u i lau kamupani o faia tausiga mo failele. Atonu o lau GP, fa'atosaga, foma'i mo failele poo auunaga failele fa'aitūmālō.

O le tele o fafine totō o lea mafai ona nonofo i le fale ma le saogalemu a'o maua i latou i le COVID-19. A'o iai i lea taimi, e taua le:

- Lava o le vai, e pei ona e iai i tulaga masani o le maalili poo le fulū. Afai e te faalogoina lou le malosī, o le inuina o le paracetamol e mafai foi ona fesoasoani i āuga. E lē fautuaina le Ibuprofen e inu ao e tō. E tāua le gaiogi i taimi uma ia fa'aitiitia ai lou lamatia mai le fa'atupulaia o 'alu'alutoto.
- E tāua le va'ai toto'a i gaiogā o lau pepe. Valaau vave lau kamupani o faia tausiga o failele **pe afai ua sui gaiogā a lau pepe** poo ua e maitauina:
 - Tafetoto le measā
 - Manava tigā
 - tafe faalausosoo le vai manino mai le measā
 - manavanava i soo se taimi ae le'i oo i le 37 vaiaso
 - maua i le fiva
 - Tigā le ulu
 - fa'afuase'i le fula o ou foliga ma lima
 - Ua e iai i mafatia
 - e iai ni atugaluga ogaogā e uiga i lou ma'itaga.
- Afai e faigata ona e mānava, atia'e le fufusi o le fatafata poo le tigā, malosī le tigā o le ulu poo niniva e tatau ona e valaau nei 000. Ia mautinoa e ta'u iai ua maua oe i le COVID-19 ma le ma'i tō.
- Ina ua toe malosī mai le COVID-19 e tāua le fa'aaauu pea o lau tausiga o ma'itaga e pei ona masani ai. Afai sa misi ia te oe lau fa'atalanoaga mo le tausiga o ma'itaga a'o e fa'anofoesea lava oe, tolopō ise taimi vave.

E faapefea ona ou pulea le pepe poo le tamaitiiti ua maua i le COVID-19?

O le tele o tamaitiiti ua faamaonia le siaki mo le COVID-19 e mafai ona tausia saogalemu i le fale e le auaiga e masani ona vaaia i le fale, e tusa lava pe e le'i faia tuipeupui. O tagata ua faamaonia ua maua i le COVID-19 e ao ona nonofo ese mai le auaiga i le malosi e mafai ai. O tagata ua fesoota'i ae le mafai ona faanofosea mai tagata ua faamaonia i le COVID, ua tatau ona faanofosea lava ia ma latou seia tatala mai latou mai le faanofosea ma mulimuli ai i mana'oga o siaki i [Information for people exposed to COVID-19 \(Faamatalaga mo tagata ua iloa ai le COVID-19\)](#). Pe a tausia lau tama ua maua i le COVID-19 i le fale:

- fai ofu talafeagai o lau tama, ina ia mafanafana – leai se afu poo ma'alili
- ia lava vai e ave i lau tama e inu ai. Atonu latou te lē lagona se fia inu tele ma e manaomia lau fesoasoani ma le faamalosi.
- Afai o fa'asusu poo fafaga i le apa susu lau pepe e ono manaomia le fafaga i taimi uma. Fa'asusu i susu e saogalemu ai le fa'aaau pe afai ma/poo maua lau pepe i le COVID-19.
- faamalosi i latou e mālōlō ma 'aia le soona faia
- fa'aaogā na o le paracetamol poo le ibuprofen, pe afai e te manatu ua tigaina lau tama poo foliga lē to'a mai le fiva. Mulimuli i fa'atonuga i luga o le pepa, ma 'aia nei tele atu le vailaau e ave i lo le fautuaga i totonu o le piriota 24-itula, auā e ono afaina ai tamaitiiti.
- vaai mo ni fa'ailoga o lau tama e iloa ai ua fa'ateteleina lo latou ma'i.

Mataitū le tulaga o lau tama ma valaau **lau GP poo NSW Health COVID-19 Care i le Home Support Line o le 1800 960 933 (8:30am to 8:30pm) poo le National Coronavirus Helpline i le 1800 020 080 (24/7)** pe afai e te matau:

- fiva faifai pea (>39°C) lea e lē tali mai i togafitiga
- vāivāi le mānava
- faaitiitia le inu i lō le afa e masani ona latou inuina
- faaitiitia le feuvai e sau i fafo i lō le afa o le fua e masani ai, ma lanu uliuli le feuvai
- feololo le fa'asuati poo le manava tatā
- lē mafai ona tū pe savali.

Afai e iai sou popolega ona o lau tama ua matuā le malosi, ua faigatā ona mānava, ua matuā mātūtū poo matapogia, faamolemole valaau vave 0 e Tolu (000) ma ta'u i le tali telefoni o lau tama ua maua i le COVID-19.

O afea e mafai ai ona ou tu'ua le faanofosea

Afai e leai ni ou āuga i le Aso 7

E tatau ona fa'anofosea oe lava mo le 7 aso mai le aso sa fai ai lau siaki. E mafai ona e tu'ua le fa'anofosea pe a uma aso e 7 pe afai e le tigā lou fa'āi, tafe le isu, tale poo le lē lava le mānava. Afai sa fai sau siaki o le PCR poo ua resitara le fa'amaoniga o lau siaki vave o le antigen, o lea e mauaina le SMS mai le Soifua Maloloina NSW, ae peita'i 'aia e te faatali mo lena SMS e tu'ua le faanofosea pe afai ua atoa le 7 aso talu ona fai lau siaki. Mo le faataitaiga, afai sa fai lau siaki i le 10am i le Aso Lua, e mafai ona e tu'ua le faanofosea i le 10am o le isi aso Lua pe afai e leai ni ou āuga. E lē manaomia le faia o lau siaki ae e te le'i tu'ua le faanofosea i NSW.

Fai le talifofoga pe a latatala pe talanoa i isi tagata ma aloese mai le asiasi i nofoaga e maualuga tulaga lamatia (tausiga soifua maloloina, tausiga o tagata matutua, tausiga o tagata le atoatoa malosi poo falepuipui) mo le isi 3 aso. Afai e te faigaluega ise tasi o nei nofoaga talanoa i lau galuega ae e te le'i toe foi mai. Afai e matuā vaivai tulaga o ou imiune (e pei o oe o se tagata e sui totoga poo togafitiga kemo) e tatau ona fai nei puipuiga fa'aopoopo i le isi 4 aso (o le aofaiga e 7 aso mulimuli pe a tatala i tua mai le faanofosea).

Afai e iai ni ou āuga i le Aso 7

Afai e tigā lou fa'aī, tafe le isu, tale poo taupuni le mānava i le 24 itula o lou faanofosea, fa'amolemole toe faanofosea seia atoa le 24 itula pe a uma ona fo'ia ou āuga. Afai e fa'apopoleina oe, valaau lau GP.

Fai le talifofoga pe a latatala pe talanoa i isi tagata ma aloese mai le asiasi i nofoaga e maualuga tulaga lamatia (tausiga soifua maloloina, tausiga o tagata matutua, tausiga o tagata le atoatoa malosi poo falepuipui) mo le isi 3 aso talu ona e tuua le faanofosea. Afai e te faigaluega ise tasi o nei nofoaga talanoa i lau galuega ae e te le'i toe foi mai. Afai e matuā vaivai tulaga o ou imiune (e pei o oe o se tagata e sui totoga poo togafitiga kemo) e tatau ona fai nei puipuiga fa'aopoopo i le isi 4 aso (o le aofaiga e 7 aso mulimuli pe a tatala i tua mai le faanofosea).

Afai e iai nisi ou āuga pe ā uma le 7 aso (faataitaiga fiva, tigā le ulu) ae lē faasolosolo manuia e mafai ona e tu'ua le faanofosea ae tatau ona fa'afeso'ota'i lau GP.

Afai o lo'o e i lalo o le tausiga a le vaega a le falema'i, o le a ta'u atu e lau vaega poo afea e tatala ai oe mai le faanofosea.

Poo manaomia lava a'u e fai le siaki ina ua tatala mai a'u mai le faanofosea?

O siaki masani o le COVID-19 (e pei o siaki e mata'ituina ai i a'oga ma falefaigaluega) ua le fautuaina mo le 8 vaiaso talu ona tatala mai oe i tua mai le faanofosea. Siaki i lau pule.

A faapefea pe afai oute toe fa'ailoa i se isi ua maua i le COVID-19 ?

O tagata ua toe manuia mai le COVID-19 e maualalo le lamatia o le toe maua i totonu o le 8 vaiaso talu ona tatala mai oe i tua auā o le tele o tagata e tupu a'e nisi imiuni (malosi e tauivi ai ma le fa'ama'i).

Afai e te lua feso'ota'i ma se tagata ua maua i le COVID-19 i totonu o le 8 vaiaso talu ona tatala oe i tua, o le ā le mana'omia fa'alaua'itele lou fa'anofosea poo le fai o le siaki. Afai e te lua feso'ota'i ma se isi ua maua i le COVID-19 e sili atu ma le 8 vaiaso talu ona tatala oe i tua, e mana'omia lou faanofosea oe lava, siaki ma mulimuli i fautuaga i le [Information for people exposed to COVID-19 \(Faamatalaga mo tagata fa'ailoa i le COVID-19\)](#) ma [Get tested for COVID-19 \(Fai le siaki mo le pepa o mea moni o le COVID-19\)](#).

O lea le vave e tatau ona fai ai lo'u tuipuipui?

O se tuusaunoaina le tumau mai tuipuipui ua faatatau mo le ono vaiaso mai le aso e faataga ai i lau pepa ma'i. Ua na'o NSW e faaoga ai lena tuusaunoaga. Afai e fia fai lou tuipuipui e mo se galuega, a'oa'oga, poo gaoiga i seisi puleaga, siaki tulafono o fetai ma lena setete poo teritori faamolemole.

Afai ua e agavaa mo se tuipuipui faaopoopo (booster), ua mafai ona e maua pe afai ua toe atoatoa lou malosi mai le pisia, mo le toatele o tagata e tusa ma le 4-6 vaiaso pe a uma le pisia. Mo isi faamatalaga, vaai le [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(Vailaau KOVITI-19: Fesili fai soo\)](#) ma le [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(Tuipuipui faaopoopo \(Booster\) Matagaluega Soifua Maloloina NSW: Fesili fai soo\)](#).

O a lagolago e avanoa a’o iai lava a’u i le faanofoesea?

Lagolago mo soifua maloloina o le mafaufau

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources \(alaga’oa o manuia o le mafaufau\)](#)

Lagolago mo sauaga i aiga

- Laina fesoasoani mo faaoo lima matagā ma sauaga i aiga i le atunuu i le 1800 RESPECT (1800 737 732)

Ua fai paaga le Soifua Maloloina NSW ma [Sonder](#) lea ua tuuina atu ai auaunaga mo le soifua manuia o tagata i avanoa e talanoa ma fai telefoni i gagana eseese 24/7 i le lautele o auaunaga lagolago mo soifua maloloina o le mafaufau, faafoma’i ma le manuia lautele.

Fesoasoani i lau gagana

Afai ete manaomia se fa’amatalaupu, faamolemole faafeso’ota’i le **Auaunaga Fa’aliliupu male Fa’amatalaupu (TIS National) i le 131 450**. O lenei auaunaga e lē totogia ma e fa’alilolilo.