

Ko e sivi positivi ki he COVID-19 mo hono tokanga'i lelei 'a e COVID-19 'i 'api'

Kapau te ke sivi positivi 'aki ha sivi 'enitiseni (antigen) vave, kuopau ke ke:

1. Lēsisita ho'o sivi positivi 'i he [Service NSW website \(uepisaiti 'a e Service NSW\)](#) koe'uhi' ke lava 'o fakafehokotaki koe ki he tokoni mo e fale'i mahu'inga ki he mo'ui lelei' 'o makatu'unga 'i ho tu'unga fakatu'utāmaki ki he COVID-19. Kapau he 'ikai ke ke lava 'o lēsisita pe ko ha taha 'i ho famili' 'i he 'initaneti', kātaki 'o telefoni ki he Sēvesi NSW 'i he 13 77 88.

Kapau te ke sivi positivi 'aki ha PCR pe sivi 'enitiseni vave, kuopau ke ke:

1. Fakamavahe'i koe he taimi pē ko iá 'i ha 'aho 'e 7. Kuopau foki ke fakamavahe'i mo ho fāmili' 'i ha 'aho 'e 7. Kapau 'oku mamahi ho mongá, fofonu, tale pe nounou e mānavá hili ha 'aho 'e 7, kātaki 'o nofo mavahe kae'oua kuo 'osi ha houa 'e 24 mei hono fakalelei' ho'o ngaahi faka'ilongá.
2. Talaange ki he kakai' pe ko hai na'a ke fakamoleki ha taimi mo ia mei he 'aho 'e 2 kimu'a pea ke kamata ma'u ha ngaahi faka'ilongá pe 'aho 'e 2 kimu'a pea ke sivi positivi' (ko fē pē na'e 'uluaki hokó) 'oku ke ma'u 'a e COVID-19. 'Oku kau heni ho'o ngaahi fetu'utaki fakasōsialé, ngāue'angá mo e/pe 'apiakó.
3. Vakai'i ho'o ngaahi faka'ilongá. Kapau 'oku ke hoha'a, 'oku totonu ke ke telefoni ki ho'o GP, ko e NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (Laine Tokoni 'a e Potungāue Mo'ui 'a NSW ki hono Tokanga'i 'i 'Api 'a e COVID-19) 'i he 1800 960 933 pe ko e National Coronavirus Helpline (Lainetokoni Fakafonua ki he Kolonavailasi') 'i he 1800 020 080. Kapau 'e hoko 'o faingata'a 'a e ngaahi faka'ilongá, tā ki he 000.

E tokanga'i fēfē hoku COVID-19?

'I he taimi te ke lesisita ai ho'o ola positivi 'i he RAT 'i he 'initaneti' pe 'i he telefoni', 'e kole atu ke ke tali ha ngaahi fehu'i 'e tokoni mai ke mau fakapapau'i pe 'oku ke 'i ha tu'unga fakatu'utāmaki ki hono ma'u ha mahaki lahi. Kapau na'á ke ma'u ha ola positivi 'o e PCR, 'e 'oatu ha fakafehokotaki ki ha ngaahi fehu'i faitatau 'aki ha fekau tohi. Kātaki 'o tali ki he ngaahi fehu'i ni 'i he vave taha te ke lavá.

'E 'oatu foki kiate koe ha fale'i fekau'aki mo e fakamavahe'i kitá mo e founga ke tokanga'i 'aki ho'o puké 'i 'api. Kapau 'oku ke 'i ha tu'unga fakatu'utāmaki 'o e puke lahi', 'e fai atu 'e he NSW Health ha toe ngaahi fehu'i. Ko e vakai'i 'eni pe 'oku ke 'atā ki he faito'o fakafepaki'i 'o e vailasi' pe faito'o tokamu'a kehe ki he COVID-19. 'E fiema'u ke ke 'oatu 'a e hingoa ho'o toketaá (GP) pe ngāue'anga 'o e toketaá (GP) ke lava 'e he ngaahi timi fakakiliniki 'a e NSW Health 'o fetu'utaki kiate kinautolu fekau'aki mo ho tauhi.

Kapau 'oku ke si'i hifo 'i he ta'u 65, 'osi ma'u ha tousi 'e ua 'o e huhu malu'i COVID-19, 'ikai ke faingata'a'ia mei ha fa'ahinga mahaki tauhi pea 'ikai feitama, te ke lava 'o tokanga'i lelei pē koe 'i 'api. Ko e tokolahi taha 'o e kakai 'oku nau ma'u 'a e COVID-19, te nau puke ma'ama'a pea te nau fakaakeake 'i ha ngaahi 'aho si'i pē, pea mo ha kakai 'e ni'hi 'oku 'ikai ke nau ma'u ha ngaahi faka'ilonga. Te ke lava 'o a'u atu ki he NSW Health ki ha tauhi pe fale'i 'i ha fa'ahinga taimi pē lolotonga ho'o puké.

Ko e lahi taha 'o e ngaahi faka'ilongá 'e lava ke tokanga'i'aki 'a e:

- mālōlō 'i mohenga
- 'ai ma'u pē 'a e paracetamol mo e ibuprofen ke fakafiemale'i 'a e mamahi' mo e mofi'
- ngaahi fo'i'akau faito'o ki he mamahi 'a e mongá
- tauhi e lahi 'a e vai he sinó 'aki ha fa'a inu ha ngaahi ma'anga vai.

Hokohoko atu hono folo ha fa'ahinga faito'o kuo 'oatu kiate koe 'o hangē ko e angamaheni'. Kapau 'oku 'ikai ke ke fakapapau'i pe 'e hokohoko atu ho'o folo ho'o faito'o pe faito'o lolotongá, pe ha fa'ahinga hoha'a ki ho'o mo'ui lelei', telefoni ki ho'o toketaá.

Kātaki 'o fetu'utaki ki ho'o GP pe telefoni ki he **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line 'i he 1800 960 933** kapau 'oku pehē 'oku ke 'i ha tu'unga fakatu'utāmaki lahi 'o e puke lahi'. 'Oku kau 'i he kakai 'oku lau 'oku nau 'i he tu'u fakatu'utāmaki puke lahi 'a e:

- Kakai fefine 'oku feitamá (vakai ki he [What if I am pregnant and have COVID-19? \(Fēfē kapau 'oku ou feitama mo COVID-19?\)](#))
- Kakai 'Apolisinoló mo e mo e Torres Strait Islander (tautautefito kiate kinautolu 'oku 'i ai honau ngaahi mahaki tauhi')
- Kakai 'o e 'otu motu Pasifiki'
- Kau ta'ehuhú (ta'u 16 pe lahiange)
- Kakai 'oku vaivai honau ngaahi me'a-malu'i'

Ko e ta'u motu'aangé ko ha tu'unga fakatu'utāmaki ia ki he puke lahi, tautautefito ki he taimi 'oku fakataha ai mo ha ngaahi tu'unga mahaki tauhi 'oku lahi. 'Oku 'i ai ha ngaahi faito'o lelei 'oku lava ke ma'u 'e he kakai 'oku nau 'i ha tu'unga fakatu'utāmaki 'o ha puke lahi mei he COVID-19.

Tokanga'i ho ngaahi faka'ilongá

'Eke tu'o tolu kiate koe 'a e ngaahi fahu'i ko'eni 'i he 'aho kotoa pē (pongipongi, ho'atā efiafi mo e po'uli):

Fehu'i	Tali 'ikai	Tali 'io
'Oku ou faingata'a'ia nai 'i he kai' mo e inu?	Hokohoko atu ho'o kai' mo inu 'i he angamaheni'.	Toutou inu ma'anga vai, Hydralyte pe Gastrolyte. Kapau 'oku 'ikai ke ke fakalalakaka, telefoni ki he 1800 960 933 pe ko ho'o GP.

Fehu'i	Tali 'ikai	Tali 'io
'Oku si'isi'iange nai 'eku tu'uofi' me i he angamaheni'?	Hokohoko atu ho'o tauhi e lahi e vai ho sinó.	Inu ha vai ke lahi ange, Hydralyte pe Gastrolyte. Kapau 'oku 'ikai ke ke fakalalakaka, telefoni ki he 1800 960 933 pe ko ho'o GP.
'Oku ou ki'i ongo'i ninimo pe ongo'i pongia 'i he'eku lue takai holo he loki'?	Hokohoko atu ho'o muimui ki he fale'i 'a e NSW Health ki hono tokanga'i 'o e COVID-19 'i 'api'.	Drink more water, Hydralyte or Gastrolyte. Kapau 'oku 'ikai ke ke fakalalakaka, telefoni ki he 1800 960 933 pe ko ho'o GP.
'Oku ou ongo'i ninimo lahi nai, fiemohea pe puputu'u?	Hokohoko atu ho'o muimui ki he fale'i 'a e NSW Health ki hono tokanga'i 'o e COVID-19 'i 'api'.	Telefoni ki he Noa 'e Tolú (000) he taimi pe ko iá pea talaange ki he kau ngāue me'alele 'a e falemahaki' 'oku ke COVID-19.
'Oku faingata'a nai ke u mānava pe ongo'i 'oku mālohi pe mamahi 'a e fatafatá pe laka hake 'i he miniti 'e 10 'a e mamahi'?	Hokohoko atu ho'o muimui ki he fale'i 'a e NSW Health ki hono tokanga'i 'o e COVID-19 'i 'api'.	Telefoni ki he Noa 'e Tolú (000) he taimi pe ko iá pea talaange ki he kau ngāue me'alele 'a e falemahaki' 'oku ke COVID-19.
'Oku ou ongo'i nai 'o hangē te u pongia 'i he taimi 'oku ou tu'u ai'?	Hokohoko atu ho'o muimui ki he fale'i 'a e NSW Health ki hono tokanga'i 'o e COVID-19 'i 'api'.	Telefoni ki he Noa 'e Tolú (000) he taimi pe ko iá pea talaange ki he kau ngāue me'alele 'a e falemahaki' 'oku ke COVID-19.

Kapau 'oku ke fie ma'u ha tokoni faka-kililiki kehe pe 'i ai ha ngaahi fehu'i fekau'aki mo e mo'ui lelei' 'oku 'ikai fakavavevave lolotonga ho'o fakamavahe'i', telefoni ki he **Laine Tokoni 'a e Potungāue Mo'ui 'a NSW ki he Tokanga'i 'i 'Api 'a e COVID-19 'i he 1800 960 933.**

Ko e hā e me'a 'oku fiema'u ke u fai'?

Kuopau ke ke fakamavahe'i koe 'i 'api mo ho kau fetu'utaki 'i 'api'

Kuopau ke ke fakamavahe'i koe 'i 'api 'i ha 'aho 'e 7 mei he 'aho na'e sivi'i ai', 'o tatau ai pē kapau 'oku ke 'osi huhu malu'i kakato. 'Oku 'uhinga 'a e fakamavahe'i kitá ke nofo pē 'i ho 'api' pe nofo'angá pea mo mavahe mei he ni'ihiki kehé. Kātaki 'o vakai ki he Self-Isolation Guideline (Fakahinohino ki hono Fakamavahe'i Kitá) ki ha fakamatala lahiange ki he founga ke fakamavahe'i ai kitá pea mo e ngaahi poupuu 'oku lava ke ke ma'u ka ke ka fiema'u.

Kuopau ke ke tala ki he kakai 'oku mou nofo 'oku ke COVID-19. Kuopau foki ke fakamavahe'i mo ho kau fetu'utaki 'i 'api' 'i ha 'aho 'e 7, pea fai ha sivi 'enitiseni vave (RAT) 'i he vave taha 'e malava' pea toe sivi 'i he 'Aho 6 (vakai ki he [Information for people exposed to COVID-19 \(Fakamatala ma'a e kakai kuo fakae'a ki he COVID-19\)](#) pea [Get tested for COVID-19 \(Sivi ki he COVID-19\)](#))).

'Oku lava ke ma'u atu 'i he Laine Tokoni 'a e Potungāue Mo'ui 'a NSW ki he Fakamavahe'i ha tokoni fakapotopoto lolotonga e fakamavahe'i pē 'iate kitá 'i he 1800 943 553.

Fakahā ki ho kau fetu'utaki fakasōsiale kuó ke sivi positivi

'Oku 'uhinga 'a e sivi positivi ki he COVID-19 na'a ke ala 'osi fakamafola 'a e COVID-19 ki ha ni'ihi kehe. Na'a ke ala pihia koe mei ha 'aho 'e ua kimu'a ia pea ke toki fakatupu ha ngaahi faka'ilonga, pe 'aho 'e ua kimu'a pea ke toki sivi positivi kapau na'e 'ikai ke 'i ai hao ngaahi faka'ilonga.

'Oku totonu ke ke tala ki hao fa'ahinga fetu'utaki fakasōsiale na'a ke fakamoleki ha taimi mo ia lolotonga hono ma'u koé kuo ke sivi positivi. 'Oku kau heni 'a e ngaahi kaungāme'a mo e kakai kehe kuo ke fe'iloaki fakasōsiale mo kinautolu, hangē ko e ngaahi kaungāme'a na'a ke ma'u me'atokoni efiāfi mo kinautoliu, kakai na'a ke fetaulaki atu mo kinautolu 'i ha papu, kalapu pe me'a fakasōsiale, kaungāme'a pe fāfāmi na'e 'a'ahi atu ki ho 'api'.

Talaange ki ho kau fetu'utaki' ke vakai'i honau tu'unga fakatu'utāmaki' mo e ngaahi sitepu hokó 'o ngāue'aki 'a e [Information for people exposed to COVID-19 \(fakamatala ma'a e kakai kuo fakae'a ki he COVID-19\)](#) pea ke fai ha sivi 'enitiseni vave.

Talaange ki ho'o ngāue'angá pe faitu'u fakaakó kuó ke sivi positivi

Kuopau foki ke ke fakahā ki ho'o pule ngāue' pe 'ulu 'o e fale akó/mēmipa taki 'o e kau ngāue' kuo ke sivi positivi ki he COVID-19 kapau na'a ke 'i loto (ngāue'angá pe 'apiakó) lolotonga ho'o pihia.

Talaange kiate kinautolu 'a e 'aho ho'o sivi', 'aho na'a ke puke ai' (kapau 'oku 'i ai hao ngaahi faka'ilonga), pea mo e ngaahi 'aho na'a ke 'i he ngāue'/akó ai' lolotonga ho'o pihia. Te nau ngāue'aki 'a e fakamatala ko 'eni' ke fakafuofua'i 'aki 'a e fakatu'utāmaki ki ho kaungā ngāue' pe fāfāmi akó. 'E lava ke fakahā 'e ho'o ngāue'angá pe 'apiakó kiate kinautolu kuo fakae'a kinautolu ki he COVID-19, pea mo e ngāue 'oku totonu ke nau fai'.

Te ke lava 'o tala ki ho'o pulé 'i he telefoni' pe pōpoaki-tohi (text) pe kole ki hao kaungāme'a ngāue' ke ne talaange ma'au. Kapau kuó ke 'alu ki ha faitu'u fakaako, te ke lava 'o telefoni ki he tefito'i fika telefoni ki he 'apiako 'okú ke 'alu ki ai'.

Fēfē kapau 'oku ou faitama mo COVID-19?

Ko e kakai fefine faitama, 'a ia 'oku uike 'e 14 pe lahiangé, 'oku nau tu'u fakatu'utāmakiange ki ha ngaahi palopalema mei he COVID-19.

Kapau te ke sivi positivi ki he COVID-19 pea laka hake 'i he uike 'e 14 ho'o faitamá, 'oku mahu'inga ke ke tala ki ho'o kautaha tokangaekina 'o e fā'elē. Mahalo ko ho'o toketaá 'eni, mā'ulí, toketā fai-fā'ele pe sēvesi fai-fa'ele 'o e faitu'u ko ia.

Ko e tokolahi taha 'o e kakai fefine feitamá te nau lava pē 'o nofo malu 'i 'api lolotonga 'enua COVID-19. Lolotonga e taimi ko 'eni', 'oku mahu'inga ke:

- Ma'u ke lahi 'a e vai' (fluids), hangē ko ia te ke fai 'i ha fofonu pe flu. Kapau 'oku ke ongo'i 'oku 'ikai ke ke sai, 'e lava foki ke ma'u 'a e paracetamol ke tokoni 'i he ngaahi faka'ilongá. 'Oku 'ikai poupou'i ke ngāue'aki 'a e Ibuprofen lolotonga ho'o feitamá. 'Oku mahu'inga ke fa'a fakatahataha'i ke fakasi'isi'i ho'o fakatu'utamaki ki hono fakatupu 'o e fakafefeka 'a e totó (blood clots).
- 'Oku mahu'inga ke siofi lelei 'a e ngaahi tō'onga ho'o pēpeé. Telefoni ki ho'o kautaha tokanga'i 'o e fā'elé he taimi pe ko iá **kapau 'oku liliu 'a e tō'onga ho'o pēpeé** pe kapau 'oku ke ongo'i:
 - toto e fakafefiné
 - mamahi e keté
 - fa'a 'au huhu'a e fakafefiné 'oku 'ikai hano lanu
 - langá 'i ha fa'ahinga taimi pē kimu'a 'i ha uike 'e 37
 - mofi ta'etuku
 - Langa 'ulu
 - pupula fakafokifā ho matá mo ho nimá
 - 'oku ke langā
 - 'oku 'i ai ha fa'ahinga hoha'a lahi fekau'aki mo ho'o feitamá.
- Kapau 'oku ke faingata'a'ia ho'o mānavá, tupu hake ha ongo'i maha'iha'i 'o e fatafatá pe mamahi, langa 'ulu lahi pe ninimo, 'oku totonu ke ke tā he taimi pe ko iá ki he 000. Fakapapau'i 'oku ke talaange 'oku ke COVID-19 pea 'oku ke feitama.
- Hili ho'o fakaakeake mei he COVID-19, 'oku mahu'inga ke hokohoko atu ho'o tokanga'i ko ia kimu'a pea fā'elé. Kapau kuo ke lí'aki ha 'apoinimeni kimu'a he fā'elé lolotonga ho'o fakamavahe'i pē koé, toe alea'i he vave tahá.

'E founa fēfē ha'aku tokanga'i ha pēpē pe ha leka 'oku COVID-19?

Ko e tokolahi taha 'o e fānau 'oku nau sivi positivi ki he COVID-19 'e lava ke tokanga'i lelei pē kinautolu 'i 'api 'e he kau tauhi angamaheni honau 'api', 'o tatau ai pē kapau 'oku 'ikai ke nau huhu malu'i kinautolu. Ko e kakai 'oku nau positivi ki he COVID-19 'oku totonu ke nau fakamavahe'i kinautolu mei he toenga honau 'api' 'i he lahi taha te nau lavá. Ko e kau fetu'utaki faka'api 'oku 'ikai ke nau lava 'o fakamavahe'i kinautolu mei he toko taha 'oku positivi ki he COVID-19, 'oku totonu ke nau fakamavahe'i kinautolu mo kinautolu ('oku positivi') kae'oua kuo faka'atā mei he fakamavahe'i' pea muimui ki he ngaahi fiema'u ki he sivi 'i he [Information for people exposed to COVID-19 \(Fakamatala ma'ae kakai kuo fakae'a ki he COVID-19\)](#). 'I hono tauhi 'i 'api ho'o tama 'oku COVID-19:

- fakatui ho'o tamá ha vala 'oku fe'ungá, koe'uhí ke nau ongo'i fiemālie – 'ikai tauta'a pe tetetete
- oange ki ho'o tamá ha vai 'oku lahi ke ne inu. Mahalo he 'ikai ke nau ongo'i fie inu lahi ko ia 'e fiema'u ho'o tokoni' mo e fakalotolahi'.

- Kapau 'oku ke fakahuhu pe fafanga pauta hu'akau, 'e ala fiema'u 'e ho'o pēpēe ke vāvāofiangē hono fafangá. 'Oku malu pē 'a e fakahuhú ke hoko atu kapau 'oku ke ma'u/pe ko ho'o pepe'e 'a e COVID-19.
- pou pou'i kinautolu ke nau mālōlō kae 'oua 'e fu'u tōtu'a
- ngāue'aki 'a e paracetamol pe ibuprofen, 'o kapau pē 'oku ke pehē 'oku mamahi'ia ho'o tamá pe hā ngali ta'e fiemālie 'i ha mofi. Muimui 'i he ngaahi fakahinohino 'i he leipoló, pea 'oua 'e 'oange ha faito'o lahi ange 'i he me'a 'oku fokotu'u atú 'i ha vaha'ataimi houa 'e 24, he 'e ala fakatu'utāmaki 'eni ki he fānaú.
- siofi ho'o tamá ki ha ngaahi faka'ilonga 'oku faka'au ke koviangē 'enau puké.

Vakai'i e tu'unga 'oku 'i ai ho'o tamá pea **telefoni ki ho'o GP pe NSW Health COVID-19 Care 'i he Home Support Line 'i he 1800 960 933 (8:30 pongipongi ki he 8:30 efiafi) pe ko e National Coronavirus Helpline 'i he 1800 020 080 (24/7)** kapau te ke fakatokanga'i:

- oku mofi ta'etuku (laka hake he 39 °C) 'a ia 'oku 'ikai ke sai ki he faito'o
- nounou e mānavá ma'ama'a pē
- si'i hifo e inú 'i he vaeua 'o e me'a 'oku nau angamaheni 'aki hono inú
- si'i hifo 'i he vaeua 'a e lahi 'o e tu'uofi angamaheni', pea lanu fakapōpō'uli 'a e tu'uofi
- ki'i lua pe fakalele
- 'ikai lava ke tu'u pe luelue.

Kapau 'oku ke hoha'a 'oku 'ikai 'aupito ke sai ho'o tamá, faingata'a 'a e mānavá, fu'u lahi e vai 'oku mole mei he sinó pe fevāleaki, kātaki 'o telefoni ki he Noa 'e Tolú (000) he taimi pē ko iá pea fakahā ki he tokotaha tali telefoni' 'oku COVID-19 ho'o tamá.

Ko e fē taimi te u lava ai 'o mavahe mei he fakamavahe'i-kitá

Kapau 'oku 'ikai ke 'i ai ha'o ngaahi faka'ilonga 'i he 'Aho 7

Kuopau ke ke fakamavahe'i koe 'i ha 'aho 'e 7 mei he 'aho na'e sivi ai'. Te ke toki lava pe 'o mavahe mei he fakamavahe'i-kitá hili ha 'aho 'e 7 kapau he 'ikai ke mamahi ho mongá, hafu e ihú, tale pe nounou e mānavá. Kapau na'a ke sivi PCR pe kuo ke lēsisita ho'o sivi positivi 'enitiseni vavé, te ke ma'u ha fekau-tohi 'i he telefoni'(SMS) mei he Potungāue Mo'ui 'a NSW, ka 'oku 'ikai fiema'u ia ke ke tatali ki he SMS ko 'eni' ke mavahe mei he fakamavahe'i kitá kapau kuo 'osi ha 'aho 'e 7 mei hono sivi koé. Hangē ko 'eni', kapau na'a ke sivi 'i he 10 pongipongi he 'aho Tusité, te ke lava 'o mavahe mei he fakamavahe'i 'i he 10 pongipongi 'i he Tusite hono hokó kapau 'oku 'ikai ke ke ma'u ha taha 'o e ngaahi faka'ilonga ko 'eni'. 'Oku 'ikai fiema'u ia ke ke sivi kimu'a pea ke mavahe mei he fakamavahe'i-kitá 'i NSW.

Tui ha maasi 'i he taimi 'oku ofi pe talanoa ai ki he kakai kehé pea faka'ehi'ehi mei he 'a'ahi ki he ngaahi feitu'u 'oku ma'olunga hono tu'unga fakatu'utāmaki' (ngaahi feitu'u tokangaekina 'o e mo'ui lelei', tokangaekina 'o e kau toulekeleká, tokangaekina 'o e kau faingata'a'ia pe ngaahi 'api pōpulá) 'i ha toe 'aho 'e 3. Kapau te ke ngāue 'i ha taha 'o e ngaahi tu'unga ko 'eni, talanoa ki ho'o pule ngāue kimu'a peá ke toki foki. Kapau kuo fakavaivai'i 'aupito ho ngaahi me'a malu'i' (hangē ko ha'o hoko ko ha taha 'oku ne ma'u ha tafa fakafetongi pe 'oku ke faito'o kimo) 'oku totonu ke ke fai e ngaahi faka'ehi'ehi tānaki atu ko 'eni' 'i ha toe 'aho 'e 4 (ko ha 'aho 'e 7, fakakātoa hili hono tukuange koe mei he fakamavahe'i').

Kapau 'oku 'i ai ha'o ngaahi faka'ilonga 'i he 'Aho 7

Kapau 'oku mamahi ho mongá, hafu ho ihú, tale pe nounou e mānavá 'i he houa 'e 24 faka'osi ho fakamavahe'i', kātaki 'o tauhi ho fakamavahe'i' kae 'oua kuo 'osi ha houa 'e 24 mei hono fakalelei'i ho'o ngaahi faka'ilongá. Kapau 'oku ke hoha'a, telefoni ki ho'o GP.

Tui ha maasi 'i he taimi 'oku ofi pe talanoa ai ki he kakai kehé pea faka'ehi'ehi mei he 'a'ahi ki he ngaahi feitu'u 'oku ma'olunga hono tu'unga fakatu'utāmaki' (ngaahi feitu'u tokangaekina 'o e mo'ui lelei', tokangaekina 'o e kau toulekeleká, tokangaekina 'o e kau faingata'a'ia pe ngaahi 'api pōpulá) 'i ha toe 'aho 'e 3. Kapau te ke ngāue 'i ha taha 'o e ngaahi tu'unga ko 'eni, talanoa ki ho'o pule ngāue kimu'a peá ke toki foki. Kapau kuo fakavaivai'i 'aupito ho ngaahi me'a malu'i' (hangē ko ha'o hoko ko ha taha 'oku ne ma'u ha tafa fakafetongi pe 'oku ke faito'o kimo) 'oku totonu ke ke fai e ngaahi faka'ehi'ehi tānaki atu ko 'eni' 'i ha toe 'aho 'e 4 (ko ha 'aho 'e 7, fakakātoa hili hono tukuange koe mei he fakamavahe'i').

Kapau 'oku 'i ai hao ngaahi faka'ilonga kehe hili ha 'aho 'e 7 (hangē ko e mofi, langa 'ulu) 'a ia 'oku 'ikai faka'au ke saiange, te ke lava 'o mavahe mei he fakamavahe'i' ka 'oku totonu ke ke fetu'utaki ki ho'o GP.

Kapau 'oku ke 'i ha tokanga'i 'a ha timi faka-kiliniki, 'e talaatu 'e ho'o timi' 'a e taimi 'e tukuange ai koe mei he fakamavahe'i'.

'Oku ou kei fie ma'u nai ke u sivi hili hono tukuange au mei he fakamavahe'i'?

'Oku 'ikai fokotu'u atu 'a e sivi angamaheni 'o e COVID-19 (hangē ko e ngāue'angá mo e tokanga'i 'o e akó) 'i ha uike 'e 8 hili hono tukuange koe mei he fakamavahe'i' kitá. Vakai'i mo ho'o pulé.

Fēfē kapau te u toe fakae'a ki ha taha 'oku COVID-19?

Ko e kakai ko ia kuo nau fakaakeake mei he COVID-19 'oku ma'ulalo ha tu'unga fakatu'utāmaki ke toe ma'u kinautolu 'i he uike 'e 8 hili hono tukuangé he koe tokolahi taha 'o e kakai' 'oku nau fakatupu ha ngaahi me'a malu'i' (malava ke fakafepaki'i 'a e mahaki').

Kapau te ke fetu'utaki mo ha taha 'oku COVID-19 'i loto he uike 'e 8 hili hono tukuange koé, he 'ikai fa'a fiema'u ia ke ke fakamavahe'i pē koe pe sivi. Kapau te ke fetu'utaki mo ha taha COVID-19 'oku laka hake 'i he uike 'e 8 hili hono tukuange koé, 'e fiema'u ke ke fakamavahe'i-koe, sivi pea muimui ki he ngaahi pepa-fakamatala [Information for people exposed to COVID-19 \(fakamatala ma'a e kakai kuo fakae'a ki he COVID-19\)](#) mo e [Get tested for COVID-19 \(Sivi COVID-19\)](#).

Ko e hā e vave ni 'oku totonu ke huhu malu'i ai aú?

'Oku ngāue'aki ha faka'atā fakataimi mei he huhu malu'i 'i ha uike 'e ono mei he 'aho 'o ho'o fanongonongo faka'atā fakafaito'ó. 'Oku 'aonga pē 'a e faka'atā ko 'eni' 'i NSW. Kapau 'oku ke fiema'u ke huhu malu'i koe ki he ngāué, akó, pe ha toe ngaahi 'ekitiviti kehe 'i ha feitu'u kehe, kātaki 'o vakai'i 'a e ngaahi tu'utu'uni 'oku ngāue'aki 'i he siteiti pe vahefonua ko iá.

Kapau 'oku ke 'atā ki ha huhu malu'i booster, te ke lava 'o ma'u ia 'i he taimi pē kuo ke sai kakato ai hili ha'o pihia ne fakapapau'i, he ko e tokolahi taha 'o e kakai' 'oku 'i he uike 'e 4-6 hili e hoko 'a e mahaki'. Ki ha fakamatala lahiange, vakai ki he [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(Huhu malu'i COVID-19: Ngaahi fehu'i 'oku fa'a fai'\)](#) mo e [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(Huhu malu'i booster 'a e Potungāue Mo'ui 'a NSW: Ngaahi fehu'i 'oku fa'a fai'\)](#).

Ko e hā ha poupou 'oku ma'u lolotonga 'eku mavahe pē 'iate aú?

Tokoni ki he mo'ui lelei faka'atamai'

- 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](#) (Ngaahi tokoni ki he mo'ui lelei faka'atamai' 'a e NSW Health)

Tokoni ki he ngaohikovia 'i 'api'

- Lainetokoni fakafonua ki he ngaohikovia 'i 'api' mo e tā fakasekisualé 'i he 1800 RESPECT (1800 737 732)

Kuo hoa 'a e Potungāue Mo'ui 'a NSW mo e [Sonder](#) 'a ia 'oku ne 'oatu ha ngāue tokoni ki he mo'ui lelei fakatautahá mo ha faingamālie houa 24/7 ke lava 'o hū ki he talanoa lea-kehekehé mo e telefoni ki ha ngaahi tokoni kehekehe ki he mo'ui lelei faka'atamai', fakafaito'ó mo fakaemo'ui lelei'.

Tokoni 'i ho'o leá

Kapau 'okú ke fiema'u ha taha fakatonulea, kātaki 'o fetu'utaki ki he **Ngāue Fakatonulea mo Liliuleá (TIS Fakafonuá) 'i he 131 450**. 'Oku ta'etotongi mo 'ikai fakahāhāholo e ngāue tokoni ko 'eni'.