

# Fakamatala ki he kakai kuo fakae'a ki he COVID-19

## Teu 'ilo fēfē kapau kuo u 'osi fakae'a ki he COVID-19 ?

Ko e COVID-19 'oku fa'a lahi 'i he komiuniti. 'Oku mau kole ki he kakai 'oku COVID-19 ke nau tala ki he kakai na'a nau fakamole taimi fakataha mei he 'aho 'e 2 kimu'a pea nau toki ma'u 'a e faka'ilonga pe 'aho 'e 2 kimu'a pea nau toki sivi positivi (ko fē pe na'e mu'omu'a) 'oku nau ma'u 'a e COVID-19.

Kapau 'oku tala atu 'e ha taha na'a ke fetu'utaki mo ha taha 'oku COVID-19, ngāue'aki 'a e fale'i ni ke mahino'i 'a e fakatu'utamaki kiate koe pea ko e hā te ke lava 'o fai ke malu'i koe, ho famili mo ho komiuniti.

## Ko hai 'oku 'i he tu'unga fakatu'utamaki ke pihia

Ko e fakatu'utamaki 'o e pihia he COVID-19 'oku lahi ange:

- lahi 'o e taimi 'oku ke fakamoleki mo ha taha na'e ne ma'u e COVID-19 pea ko e hā e vaofi ho'o felave'i mo kinautolu
- taimi 'oku ke 'i loto fale ai ('oku si'isi'i ange 'a e fakatu'utamaki kapau 'oku ke 'i tu'a)
- taimi 'oku 'ikai tui ai 'a e maasi (mask), ('oku si'isi'i 'aupito ange kapau ko e tokotaha 'oku mo 'i ai 'oku ne tui foki ha maasi).

Ko e huhu malu'i 'oku ne fakasi'isi'i 'a e fakatu'utamaki 'o e ma'u e COVID-19, ka ko e malu'i ko 'eni 'oku holo he 'alu 'a e taimi pea 'e 'ikai lava ke fu'u ngāue lelei ki he ngaahi liliu pau e ni'ihi 'o e COVID-19, hangē ko e 'Omikoloni (Omicron). Ko e huhu fakalahi (Booster) 'oku tokoni lahi 'aupito ke fakalahi 'a e malu'i ko 'eni, kau ai 'a e ngaahi liliu he 'Omikoloni. Ko e huhu malu'i 'oku mahu'inga foki 'i hono malu'i he ngaahi mahaki 'oku faingata'a ange. 'Oku totonu ke 'ai 'e he tokotaha kotoa honau huhu fakalahi he taimi pe ko ia 'oku nau ngofua ki ai.

Ke ta'ofi ha'o taimi huhu COVID-19 kataki 'o 'a'ahi hifo ki he [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (Kumi e Kiliniki Huhu COVID-19).

## Hā hono fuoloa ha'aku 'i ha tu'unga fakatu'utamaki?

'Osi ha'o e'a ki ha taha 'oku COVID-19 'oku ke 'i he tu'unga fakatu'utamaki hono ma'u ia 'i loto he 'aho 'e 14. Lahi taha e kakai 'oku faka'au ke ma'u 'a e COVID-19 te nau ma'u ia he 'uluaki 'aho 'e 7 pea ko e taimi 'eni 'oku ke 'i he tu'unga fakatu'utamaki lahi taha ai. Kae kehe, fakafuofua ki he 25% 'o e ngaahi keisi 'e faka'au ki he COVID-19 he vaha'a 'o e 'aho 'e 7 mo e 14.

## Ko e hā e me'a 'oku totonu keu fai kapau kuou 'osi fakae'a ki ha taha 'oku ne ma'u 'a e COVID-19 ?

Ko e tu'unga fakatu'utamaki ho'o ma'u 'a e COVID-19 'e makatu'unga ia mei fa'ahinga fetu'utaki na'a ke fai mo e tokotaha 'oku ne ma'u 'a e COVID-19. 'I he taimi 'oku fakakaukau ai ki ho'o sivi mo e ngaahi fiema'u ki he fakamavahe'i, fakakaukau ki he ngaahi me'a 'oku hoko kiate koe, fakakau ai 'a e fakatu'utamaki te ke ala fakapipihi ki he kakai tu'u laveangofua 'oku ke nofo pe ngāue mo kinautolu.

Ko e kakai kotoa pe 'oku fakae'a ki ha taha 'oku COVID-19 'oku totonu ke matu'aki tokanga ki he ngaahi [symptoms](#) (faka'ilonga). Kapau 'oku hā mai ha faka'ilonga, 'ai ha'o sivi he vave taha. Vakai ki he tepile 'i lalo ki ha fakamatala lahi ange ki he me'a ke fai hoko mai.

## Ko e hā 'eku ngaahi fiema'u fakalao?

Kapau 'oku ke nofo mo ha taha 'oku ne ma'u 'a e COVID-19 pea kuopau ke ke muimui ki he [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (Fakahinohino 'a e Mo'ui NSW ki he Fakamavahe'i Kita) mo e fakamavahe'i kita he 'aho 'e 7. Kuopau foki ke ke muimui ki he Fakahinohino 'a e Mo'ui NSW ki he Fakamaveh'i Kita he 'aho 'e 7 kapau kuo 'osi tala atu ke fai 'eni 'e he Mo'ui NSW.

Kapau na'a ke 'osi e'a ki ha tokotaha 'oku COVID-19 'i ha feitu'u kehe mei ho 'api, kataki 'o fakafuofua'i ho tu'unga fakatu'utamaki 'o Ngāue'aki 'a e tepile 'i lalo. Fakakaukau'i 'a e natula ho'o mo fetu'utaki mo e tokotaha COVID-19 pea mo e tu'unga fakatautaha 'o'ou hange ko ha fakatu'utamaki te ke ala fakapipihi ki he kakai 'oku ke nofo pe ngāue mo ia, tautautefito kapau 'oku 'i ai hanau ngaahi tu'unga te nau hoko ai 'o fu'u ma'ungofua kinautolu (fakatātā'aki 'eni, mahaki tauhi, pe 'oku nau faito'o kimo [chemotherapy]).

## Ko e hā 'a e ngaahi fakatātā 'o e fakae'a lahi pe si'isi'i?

Ngāue'aki 'a e tepile ko 'eni ke fakafuofua'aki ho tu'unga fakatu'utamaki he COVID-19, mo e me'a ke fai, kapau na'e tala atu na'a ke fetu'utaki mo e tokotaha 'oku COVID-19.

Kau kia koe	Fakatu'utamaki 'o e COVID-19	Ko e hā 'eku me'a 'oku fiema'u ke fai?
'Oku ou nofo mo e tokotaha 'oku ne ma'u 'a e COVID-19 (Ko e tokotaha fetu'utaki au 'i 'api)	Lahi	<p><b>Ko e fetu'utaki kotoa 'i 'api kuopau:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muimui ki he tu'utu'uni e Fakamavahe'i kita pea fakamavahe'i-kita he 'aho 'e 7 mei he taimi ne 'osi fai ai e sivi COVID-positivi (positive) ha taha 'i homou 'api.</li> <li>• Fai ha sivi 'enitiseni vave (rapid antigen test (RAT)) he faingamalie vave taha pea toe fai foki he 'aho hono 6. Toe tanaki atu 'a e RAT kapau 'oku 'asi mai ha ngaahi faka'ilonga.</li> <li>• Kapau 'oku 'i ai hao ngaahi faka'ilonga pea 'oku ke <a href="#">at risk of severe disease</a>* (tu'unga fakatu'utamaki ha mahaki lahi ange) mei he COVID-19, kataki 'o fai ha sivi PCR he 'oku tonu ange ia pea 'oku 'uhinga ia 'e fakafuofua'i vave koe ki hano faito'o. Kapau 'e nekativi (negative) kotoa ho ngaahi sivi, te ke mavahe leva mei he fakamavahe'i he 'osi 'a e ngaahi 'aho 'e 7.</li> <li>• Ko e fakatu'utamaki 'o e fakatupu 'o e COVID-19 'oku lahi ange he 'aho e 14 'osi ho'o e'a ki ai, ko ia ai, ko e 'aho 'e 7 'osi ho'o mavahe mei he fakamavahe'i 'oku totonu:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- faka'ehi'ehi mei feitu'u 'oku fakatu'utamaki ange(tokanga'i e mo'ui lelei, tokanga'i kau ta'u motu'a, tokanga'i e kau faingata'a'ia fakasino, 'api popula)</li> <li>- tui hao maasi 'i fale he feitu'u 'oku 'ikai ko ha nofo'anga</li> <li>- tokanga ki he ngaahi faka'ilonga pea fai leva ha sivi PCR kapau kuo 'asi mai ha faka'ilonga</li> <li>- faka'ehi'ehi mei he ngaahi feitu'u 'oku tokolahi pea ke ngāue pe mei 'api kapau 'oku lava</li> </ul> </li> </ul>

Kau kia koe	Fakatu'utamaki 'o e COVID-19	Ko e hā 'eku me'a 'oku fiema'u ke fai?
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 'Oku 'ikai ke fiema'u ke toe fai ha fakamavahe kapau 'oku toe 'i ai ha taha homou 'api 'e sivi positivi he 'aho 'e 14 mei he 'osi ho taimi fakamavahe'i</li> <li>• Kapau 'e 'i ai ha toe taha 'i homou 'api 'e sivi positivi ki he COVID-19 lahi hake he 'aho 'e 14 he 'osi ho taimi fakamavahe, kuopau leva ke ke toe fakamavahe pea muimui ki he ngaahi fakamatala ki he fetu'utaki 'i 'api 'a e kakai 'oku ma'u 'a e COVID-19.</li> </ul> <p>Kapau te ke ma'u ha ola positivi ha taimi pe, 'oku totonu ke ke hoko atu ho fakamavahe'i pea ke muimui ki he <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (Sivi positivi ki he COVID-19 mo e tokanga'i malu 'a e COVID-19 'i 'api). Ki ha toe fakamatala lahi ange, vakai ki he <a href="#">Get tested for COVID-19</a> (Fai hao sivi ki he COVID-19).</p>
<p>Na'aku fakamoleki 'a e taimi lahi mo e tokotaha 'oku ne ma'u 'a e COVID-19 (e.g. Na'a ku nofo mo ia 'anepo honau 'api pe na'aku nofo 'i honau fale he efiafi) pe na'a ku feohi vaofi mo ha taha 'oku ne ma'u 'a e COVID-19 pea na'e 'ikai ke mau tui maasi (e.g. na'a mau faka'uli he vaha'a loloa fakataha, pe na'a ku tokanga'i e fanau 'oku nau positivi he taimi ni.)</p>	<p>Fu'u lahi</p>	<p>Ko e fakamavahe'i kita he 'aho 'e 7 mei he taimi faka'osi na'a ke fetu'utaki ai mo ha taha 'oku COVID-19 'a e founga lelei taha ke malu'i 'a e ni'ihhi kehe.</p> <p>'Ai ha'o sivi 'enitiseni vave (rapid antigen test (RAT)) he vave taha pea toe fai he 'aho hono 6. Toe tanaki atu mo ha'o (RAT) kapau 'oku ke toe ma'u ha faka'ilonga (pe ha sivi PCR kapau 'oku ke <a href="#">at risk of severe disease*</a>). Kapau 'oku nekativi kotoa 'a e 'u sivi, 'e lava ke ke tuku 'a e fakamavahe he 'osi 'a e 'aho 'e 7. Ki ha toe 'aho 'e 7 kehe he 'osi ho'o fakamavahe, te ke lava 'o tokoni ke ta'ofi 'a e mafola 'a e COVID-19 'aki ha'o muimui ki he fakahinohino 'i he <a href="#">How can we all help slow the spread of COVID-19?</a> (Te tau lava fēfē ke tokoni ki hono fakasi'isi'i 'a e mafola 'a e COVID-19?)</p> <p>Kapau 'oku ke ma'u ha ola positivi, 'oku totonu ke ke fakamavahe he 'aho 'e 7 he 'osi hono ma'u ho sivi positivi pea ke muimui ki he fale'i he <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a>.</p> <p>Ki ha toe 'u fakamatala lahi ange, vakai ki he <a href="#">Get tested for COVID-19</a>.</p>
<p>Na'a ku fakamoleki e taimi mo ha taha na'a ne ma'u 'a e COVID-19 (e.g. na'a mau kai efiafi fakataha pe fetaulaki he papu, kalapu pe ha feitu'u fai'anga me'a fakasosiale.)</p>	<p>'Ikai fu'u lahi</p>	<p>'Oku tu'uaki atu ke ke fai ha sivi 'enitiseni vave he vave taha pea muimui ki he fale'i ki he sivi enitiseni vave 'i he <a href="#">Getting tested for COVID-19 factsheet</a> (Pepa ki he ngaahi mo'oni ki he fai ha sivi COVID-19).</p> <p>Kapau 'oku nekativi ho sivi pea 'oku 'ikai hao faka'ilonga, 'oku 'ikai ke fiema'u ke ke fakamavahe. 'Oku totonu ke fai hao sivi hono ua he sivi enitiseni vave he 'Aho Hono 6. Fai foki mo ha sivi 'enitiseni vave he taimi pe ko ia kapau 'oku 'asi mai 'a e faka'ilonga (pe sivi PCR kapau 'oku ke <a href="#">at risk of severe disease*</a>).</p>

Kau kia koe	Fakatu'utamaki 'o e COVID-19	Ko e hā 'eku me'a 'oku fiema'u ke fai?
<p>Na'a ku ki'i fetu'utaki taimi nounou pe pe vamama'o mo ha taha na'e COVID-19 (e.g. na'a ku fakahifo 'a e fakatau, pe na'a ma o 'o lue 'i tu'a), pe na'a ku ma'u 'a e fakatokanga keisi mei he Service NSW App.</p>	<p>Si'isi'i</p>	<p>Tokanga ki he ngaahi faka'ilonga.</p> <p>Kapau 'oku 'asi ha faka'ilonga, 'ai ha'o sivi enitiseni vave (RAT) he taimi pe ko ia. Kapau ko ho'o (RAT) 'oku nekativi, fakamavahe'i koe pea toe fai ha (RAT) he houa 'e 24 ka hoko, pe fai ha sivi PCR pea fakamavahe'i koe lolotonga ho'o tali ki ho'o ola. Kapau 'oku nekativi ho'o sivi hono ua pea ke fakamavahe pe kae 'oua kuo mole 'a e faka'ilonga. Kapau 'oku ke ma'u ha ola positivi, 'oku totonu ke hokohoko atu ho'o fakamavahe pea muimui ki he fale'i <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a>.</p> <p>Kapau 'oku 'i ai hao ngaahi faka'ilonga pea 'oku ke <a href="#">at risk of severe disease</a>*, fai ha'o sivi PCR.</p>

\* Ko e kakai 'oku pehe 'oku lahi ange 'a e tu'unga fakatu'utamaki ho nau mahaki 'oku kau ai 'a e kakai feitama, kakai Aboriginal mo e Torres Strait Island (tautaufefito kia kinautolu 'oku toe 'i ai honau alanga mahaki kehe), kakai mei he 'Otumotu Pasifiki, kakai 'oku 'ikai huhu malu'i (ta'u 16 mo e lahi hake, mo e kakai 'oku vaivai honau sino ke malu'i mei he mahaki pipihi (immunosuppressed).

Kapau 'oku ke fiema'u ke ke sivi pea 'ikai te ke lava 'o ma'u ha sivi enitiseni vave, 'e lava ke ke sivi ha [testing clinic](#) (kiliniki fai'anga sivi). Ki ha toe fakamatala ke tanaki atu ki he fakae'a he feitu'u ngaue'anga vakai ki he [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (Pule'anga NSW - Fakahinohino ki he ngaahi pisinisi ki ha taha ngāue 'oku sivi positivi ki he COVID-19).

## Te tau lava fēfē ke tokoni ki hono fakasi'isi'i 'a e mafola 'a e COVID-19?

'Oku 'i ai 'a e ngaahi sitepu faingofua te tau lava kotoa 'o fai ke tokoni ki hono fakasi'isi'i 'a e mafola 'a e COVID-19.

- 'Oua na'a ke 'alu ki ha feitu'u kapau 'oku ke puke. Fai leva hao sivi pea ke fakamavahe kae 'oua leva kuo ke ma'u ha ola 'oku nekativi.
- Kapau 'oku ke 'i he kalasi 'o e 'ikai fu'u lahi pe fu'u lahi 'a e fakae'a, 'oua na'a ke 'a'ahi ki ha feitu'u 'oku lahi ai 'a e fakatu'utamaki kia nautolu(tokoni ki he mo'ui lelei, tokanga'i e kau ta'u motu'a, faingata'a'ia fakasino, 'api popula); kapau 'oku ke 'i ha feitu'u 'oku fakakalasi he si'isi'i 'a e fakae'a pea 'oku fiema'u ke ke 'a'ahi ki ha taha he feitu'u ko 'eni, 'oku mau faka'ai'ai atu ke fai ha sivi 'enitiseni vave kimu'a pea ke tui ha maasi he taimi 'oku ke 'a'ahi ai.
- Nofo mama'o mita 'e 1.5 mei he kakai kehe he feitu'u 'oku lava ai pea faka'ehi'ehi mei he nofo tokolahi
- Tui hao maasi
- Fakama'a ho nima ma'u pe 'aki ha me'a tamate siemu e nima pe koa pea fakalele 'a e vai he sekoni 'e 20
- Fai 'a e fakataha fakasosiale 'i tu'a, fakangatangata pe e tokolahi
- Fakamo'oni ki he feitu'u 'oku fai ai ha me'a ngāue'aki 'a e QR fakapulipuli he feitu'u 'oku 'i ai.

## Te u lava 'o ma'u mei fē ha fale'i ki ha tokoni 'oku 'atā ke ma'u lolotonga 'eku fakamavahe'i au?

Ki ha toe fakamatala ki he ngaahi tokoni 'oku 'atā, vakai ki he [Self-Isolation Guideline](#) (Fakahinohino ki he Fakamavahe'i kita).

### Tokoni 'i ho'o lea

Kapau 'oku ke fiema'u ha ngāue liliulea pe fakatonulea, telefoni ki he Laine Ta'emamohe Fakafonua ki he Kolonavailasi (National Coronavirus Hotline) he 1800 020 080 (pea ke fili 'a e fili 8). Ko e ngāue ko 'eni 'oku ta'etotongi pea fakapulipuli.