

## Tusitusiga Mautinoa

### Ta'iala nofo'esea i aiga mo i latou ua fa'amaonia e maua i le fa'ama'i COVID-19 (Kolonavarisi)

**O nisi tagata ua pisia i le fa'ama'i o le COVID-19 (Kolonavarisi) o le a nofo 'esea i totonu o falema'i, a'o le to'atele o tagata e le'o afaina tele o le a nofo'esea i totonu o aiga. Afai o oe sa pisia i le COVID-19 ma ua nofo'esea i le aiga e tatau ona e nofo'esea to'atasi ma mulimulita'i i nei fautuaga se'ia vagana ua fa'atonuina oe e lau foma'i po o le iunite soifua maloloina a le malo e te le'o toe mana'omia se nofo'esea.**

Fa'afouga talu ai nei: 02 Aperila 2020

#### O auga mata'itu

Pe afai o ou auga ua tigaina (fa'ata'ita'iga, ua feto'i ma tau puni le manava), e tatau ona vili le 000. Fa'ailoa i le aufaigaluega a le ta'avale falema'i ua e maua i le COVID-19 (Kolonavarisi). Afai o ou auga ua matua'i fa'ateteleina, ae le tigaina, fa'afeso'ota'i lau foma'i po o le iunite soifua maloloina a le malo.

#### Pe mafai ona 'ou alu e faigaluega pe a'oga? Pe mafai ona omai ni 'au tagata asiasi?

**Leai.** Nofo'esea i aiga o lona uiga e tatau ona e nofo i lou fale po o le faletalimalo ma ia fa'asaina fa'agaioiga uma.

E le mafai ona e alu e faigaluega, a'oga, a'oga amata, iunivesite, fale ta'alo, po o nofoaga faitetele po o le fai o fa'atauga.

E le tatau ona e fa'atagaina tagata e le'o i ai ni mana'oga fa'apitoa e o'o atu i lou aiga a'o e i ai i le nofo'esea.

**Fa'aaliga:** E mafai ona e tu'ua lou aiga mo le sa'ilia o se foma'i pe ona o se fa'alavelave fa'afuase'i.

#### Pe mafai ona 'ou alu i la'u togala'au pe alu e savali?

E mafai ona e alu i lou lava togala'au po o lou lotoa po o luga i lou lava fa'ataumata pe afai e i ai.

E le mafai ona e tu'ua lou aiga se'ia vagana o le sa'iliga o se foma'i pe ona o se fa'alavelave fa'afuase'i.

#### Alu 'ese mai isi tagata i totonu o lou aiga

Afai o tou nonofo fa'atasi ma nisi, e tatau lava ona:

- Soso 'ese mai i le isi tagata
- Fa'aaoga le fofoga talipupuni pe a i ai i le potu e tasi o lo o nonofo ai ma se isi
- Fa'aaoga se isi faleui, pe afai o avanoa

- Ia taofia le nonofo fa'atasi po o mafutaga tu'ufa'atasia ma ia fai fofoga talipupuni pe a aga'i i nei nofoaga
- Ia mautinoa tou te le'o nonofo fa'atasi ma tagata o lo o matua'i a'afia i fa'ama'i ogaoga, pei o tagata matutua e ma'i fatu, ma'i o mama ma fatuga'o, ma le ma'i suka. O tagata e leai ni mana'oga taua ia nonofo i aiga e le tatau ona asiasi solo a'o nofo 'esea.

### **Fa'aaogaina o fofoga talipupuni**

E tatau ona fa'aaoga le fofoga talipupuni a'o e i ai i le potu ma isi tagata (tusa lava pe e te nofo 'esea) e o'o fo'i pe a alu e va'ai le foma'i.

Ia mautinoa o lau fofoga talipupuni o lo o pupuni ai lou isu ma le gutu i taimi uma, ma tu'u le tago so'o i lau fofoga talipupuni pe a le mana'omia.

### **Pupuni tale ma mafatua**

E tatau ona pupuni lou gutu ma lou isu i se pepa solo pe a tale pe mafatua, pe tale ma mafatua i le lima o lou ofu po o totonu o lou tulilima. Tia'i pepa solo ua uma ona fa'aaoga i lalasi, ma ia fa'avave ona fufulu lima i fasimoli ma vai mo le 20 sekone.

### **Fufulu ou lima**

E tatau ona to'aga e fufulu fa'alelei ou lima i fasimoli ma vai mo le 20 sekone. E mafai fo'i ona e fa'aaogaina vaila'au fufulu lima o sanetaisa pe afai e le'o ele'elea tele ou lima. Ia mautinoa o fufulu ou lima pe fa'aaoga le sanetaisa:

- ae le'i ulufale i nofoaga o i ai nisi tagata
- ae le'i tagofia nisi mea o fa'aaogaina e nisi tagata
- pe a fo'i mai le faleui
- pe a uma ona tale ma mafatua
- ae le'i fa'amaluina pe ua uma fo'i ona ave'eseina totinilima ma fofoga talipupuni.

### **Ia taofia le fa'aaogaina fa'atasi o meatotino i fale**

E le tatau ona fa'aaogaina fa'atasi ipu 'ai, ipu inu malamalama, ipu ti, sipuni, tui, naifi, sololima, o mea e momoe ai, ma isi meatotino ma tagata i totonu o lou aiga. A mae'a ona fa'aaogaina ia meatotino, ia fa'amama lelei i fasimoli ma le vai po o le fa'aaogaina o masini fufuluipu ma masini talavalava.

### **La'asaga mo le puipuiina o tausi tagata ma tagata o le aiga ua fa'amaonia ua a'afia**

Na'o tagata i totonu o le aiga e mana'omia ni mea taua mo le tausiga o le tagata nofo 'esea ma i latou e le mafai ona maua ni fale e nonofo ai.

O tausi tagata ma tagata o le aiga e tatau ona mulimulita'ia fa'atonuga i lalo ifo mo le fa'aitiitia o le fa'ama'i pipisi

## Mata'ituina o Auga

Afai o oe o le tausia tagata po o se isi o le aiga ua maua i le fiva, tale, fa'ai'i tiga po o le fetoi o le manava, vili lau foma'i po o le matagaluega o fa'alavelave fa'afuase'i se'ia vagana o se foma'i mo ma'i fa'afuase'ia i le soifua maloloina (ona tataua ai lea ona vili le 000). Fa'ailoa i lau foma'i po o le vaega o fa'alavelave fa'afuase'ia o oe o lo o tausia le tagata ua maua i le COVID-19. Fa'aaoga le fofoga talipupuni pe a fa'atasi ma isi tagata, po o le o'o atu fo'i i le falema'i.

## Fufulu ou lima

Ia to'aga e fufulu mama lelei ou lima i le fasimoli ma le vai mo le 20 sekone. E mafai fo'i ona e fa'aaogaina vaila'au sanetaisa pe afai e le'o ele'elea tele ou lima. Ia taofia le tagofia o ou mata, isu, ma gutu i ou lima e le'i fufuluina. Ia mautinoa ua fufulu ou lima a'o le'i fa'amauluina pe ave'eseina totinilima ma fofoga talipupuni.

## Fa'aaoga fofoga talipupuni

Fa'aaoga fofoga talipupuni ma totinilima pe a i ai fa'atasi ma e ua fa'amaonia ua maua i le fa'ama'i, pe a e tagofia le toto, 'alou, ma isi mea fa'alilolilo e pei o le afu, faua, fatutale, isupe, pua'iga, fe'auvai mamao, po o le manava-tata.

- Ia mautinoa o lo o pupuni lou isu ma lou gutu i le fofoga talipupuni i taimi uma
- Tia'i fofoga talipupuni ma totinilima pe a uma ona fa'aaogaina
- Fufulu fa'avave ou lima pe a to'eseina fofoga talipupuni ma totinilima.

## Ia mama totoga fa'aaoga so'o i le fale

Ia fa'amama luga o mea uma e masani ona fa'aaogaina, e pei o fata, laulau, 'au o faitoto'a, taputa'ele, tapufufulumata, fale ta'ele, faleui, telefoni, komipiuta, laulau e fausia i ma'a, ia ta'itasi ma fufulu i le aso ma ia fa'aaogaina totinilima. Ia fa'amama fo'i ni mea o pisia i le toto, 'alou ma mea fa'alilolilo po o mea sa fa'amanava ai.

- Faitau i fa'amatalaga o 'olua fa'aaoga mo le fa'amamaina ma mulimulita'i i fa'asinoga o lo o pipi'i i 'olua. E aofia ai fa'atonuga mo le saogalemu ma le fa'aaogaina lelei o 'olua mo le fa'amamaina, pei o lapata'iga mo puipuiga, e tataua ai mo le fa'aaogaina o nei 'olua, pei o totinilima ma ofu talipupuni ma ia mautinoa o lo o maua ai le 'ea.
- Fa'aaoga sitilolaisa po o vaila'au fa'amama mo meafale e solo ai. Faiga o le vaila'au fa'amama mo le aiga, e tu'u le sipunifua e tasi o le bleach i totonu o le 4 ipuvai.
- Fa'aaoga le fofoga talipupuni ma totinilima a'o tagofia mea e fa'aaoga i fe'au mamao. Ia vave ona fufuluina ou lima pe a mae'a ona to'eseina ou totinilima ma fofoga talipupuni.
- Ia fa'amama potu e fai ai tagamea.
- Ia vave ona ave'ese ma fa'amama lavalava po o ie-moega o pisia i le toto, 'alou, po o mea fa'alilolilo po o mea sa fa'amanava ai.

- Faitau ma mulimulita'i i fa'atonuga o i luga o potu tagamea po o lavalava ma vaila'au. Mo le lautele, ia fa'amamaina ma fa'amagoina i le vevela e pei ona ta'ua i pepa fa'asino o lavalava.
- O ipu e tatau ona fa'amama i masini fufuluipu pe a talafeagai ai.

### Ti'aieseina o mea sa fa'aaogaina

Ia tu'uina totinilima, fofoga talipupuni, ma isi mea sa fa'aaogaina i pini lapisi ua saunia ae le'i tia'ieseina ma isi lapisi a le aiga. Ia vave ona fufulu ou lima pe a mae'a ona tagofia nei mea.

### Manatu mo oe ma lou aiga e fesoasoani i le mafaia o le nofo 'esea i aiga

O le nofo 'esea i totonu aiga e taufa'afefe, aemaise lava tamaiti laiti. Ua matou tu'u'afatasia nisi manatu mo le mafaia:

- Talanoa i isi o le aiga e uiga i le COVID-19 e fa'aitiitia ai le popole. E mafai ona e maua le sa'o ato'atoa, o fa'amatalaga i taimi nei i le upega tafa'ilagi a le [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#).
- Ia mautinoa le fa'aaogaina o le gagana talafeagai a tamaiti lava ia.
- Fa'aaauu pea galuega masani pe a talafeagai ai.
  - Fa'atalanoa ma lau 'aufaigaluega e galue mai lou aiga, pe a mafai.
  - Fesili i le a'oga a lou alo e aumai ni meaa'oga e fai i le fale, o tusi ma pepa galue, e lafo mai le pusameli pe imeli.
- Mafaufau pe sa fa'apefea ona e mafaia tulaga faigata ua mavae ua e mautinoa fo'i e te mafaia tulaga faigata ua i ai nei. Manatua o le nofo 'esea e le fa'avavau ai pea le umi.
- Feso'ota'i pea ma ou aiga ma uo i le telefoni, imeli po o tekenolosi fa'asalalau.
- Fa'amalositino faiso'o i aiga. E i ai ata DVD fa'amalositino, siva, toleni i le fale, tatalo fa'amalolo, savali fa'atamilo i tuafale ma fa'aaoga mea toleni i le aiga, pei o uila vili, pe afai e i ai. Fa'amalositino o se togafiti ua fa'amaonia e aoga mo le popole ma le fa'anoanoa.
- Fesili i lou aiga, uo ma isi o le tou fale e aumai au fa'atauga ma vai mai foma'i mo oe. Afai e le mafai, e mafai ona fai lau fa'atauga ma vai mai foma'i (e aofia ma pepa o talavai) i luga o upega tafa'ilagi po o le telefoni.
- Ia avea lenei avanoa o le nofo 'esea e mafai ona fa'atino ai nisi mea e le'i maua se taimi e fai ai, pei o mu, paso, meataulima, tusi ma valiga ata ma faitaugatusi.

## Pe mana'omia le su'eina o a'u pe a tu'ua le nofo'esea?

Afai o e manuia pe a uma le 14 aso, e le toe su'esu'ea oe pe a tu'ua le nofo'esea.

Afai ua alia'e ni fa'ailoga afaina o le manava po o le fiva a'o nofo'esea, fa'afeso'ota'i lau foma'i po o le tou lava iunite soifua maloloina a le malo 1300 066 055 ina ia iloilo ina ma su'esu'eina mo le COVID-19.

E tusa lava pe le'i maua oe ina ua uma ona su'eina, e mana'omia lava lou nofo pea i le nofo'esea mo le 14 aso o le nofo'esea.

## Po o i ai pea ni fesili po o ni mana'oga e fesoasoani ai i le nofo 'esea?

- **[Lifeline Australia: 13 11 14](#)**

O le 'au'aunaga lagolago mo fa'alavelave e maua ai fesoasoani fa'avaitaimi i so'o se taimi mo tagata o lo o taulimaina faigata po o le nonofo saogalemu.

- **[Kids Helpline: 1800 55 1800](#)**

O le telefoni 24/7 e fai fua, e le faiteleina ma malu puipuia ma le au'aunaga o fautuaga i luga o upega tafa'ilagi mo tagata laiti mai le 5 i le 25 tausaga le matutua.

- **[NSW Mental Health Line: 1800 011 511](#)**

Telefoni au'aunaga fa'alavelave soifua maloloina o le mafaufau i NSW.

- Vili le **[National Coronavirus Health Information](#)** (Fa'amatalaga Soifua Maloloina Kolonavarisi Lautele) telefoni **1800 020 080**.

## Mo nisi fa'amatalaga

Asiasi le **[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)** upega tafa'ilagi.