

# Ma'i suka ma le COVID-19

## (kolonavalisi)

Afai e maua oe i le ma'i suka ma ua sili atu i le 65 tausaga le matua, po o oe o se Aporitino po o se tagata atumotu o Toresi e sili atu ma le 50 tausaga le matua, o le mea e sili ona tāua e mafai ona e faia o le mulimuli i lau polokalame tausisi ma 'auai i siakiga ma i latou o tausisia lou soifua maloloina. O nisi nei o auala mo le tausiga o oe ma lou soifua maloloina.

## la va'ai lelei oe mai le ma'i suka



Ia inu au fuala'au pei ona fa'atonuina ai oe e lau foma'i.



O le Pusa o Togafitiga e i ai fa'amaumauga o taimi o le toto o lou suka, tui o togafitiga ma vaila'au inisalini.



Afai e te fia alu i le falema'i, alu ma 'ave au inumaga.



Afai ua e iloa ni suiga i ou tama'ivae po o lau va'ai ia talanoa vave i lau foma'i.



Taofia le taumafa i mea'ai e tele ai le suka, ga'o o'ona ma ga'o o manufasi.



Ia gaiou, e tusa lava po'o e i ai i lou aiga. Ia fa'aitiitia le saofa'i umi. Ia alu so'o i luga ma le alu i lalo i fasitepu o lou fale, ma fai ni galuega i lou lotoifale pei o fa'ato'aga la'au ma le fa'amamaina e pei o nisi ia o gaiouga fa'aletino.



Ia i ai lau Ta'iala Fuafuaina (Sick Day Action Plan) ma le Pusa o Togafitiga (Sick Day Management Kit) ua saunia e fa'aaogaina pe a amata ona fa'alogaia ua ma'i. Talanoa i lau foma'i po o tagata fa'apitoa o le ma'i suka e tapenaina lou Action Plan ma le Management Kit.



Ia to'aga e siaki le toto o lou suka ia va'ai pe maualuga tele po o maualalo tele. Ia iloa po o le a le mea e fai e fa'asa'o ai le fua o le toto o lou suka.



Ia matua'i inu vai ma taumafa mea'ai paleni i aso ta'itasi, e aofia ai mea'ai polotini, fuala'a-aina ma fua o la'au aina.



Ia mautinoa o lo o faia pea ou tui i taimi ua atofaina ai.



Afai e te nofo to'atasi, fai se lua tonu ma se isi o lou aiga, uo po o le tua'oi e avanoa pe a e mana'omia se fesoasoani.

# la saogalemu mai le COVID-19

(kolonavalisi)



Fufulu ou lima i taimi uma i le fasimoli ma le vai mo le 20 sekone po o le fa'aaoga o le sanitaisa e fa'amāmā ai lima.



Tale po o le mafatua i totonu o le tulilima po o pepa solo lima. Ia tia'i vave pepa solo lima sa fa'aaogā i le lapisi.



Ia mulimulita'i i fa'atonuga mo lou saogalemu.



Afai e 70 tausaga pe ova atu lou matua e tataua ona e nofo lelei i lou aiga.



Ia nofo i le va e sili atu ma le 1.5 mita le mamao mai le isi tagata i taimi uma, e o'o lava i lou asiasi atu i nisi.



Afai e te fa'alogoina ua e ma'i, nofo i le fale.



Afai ua e maua ini auga o le tale, fa'ai tiga/mageso, tau lē mānava po o le fiva e tataua ona siaki oe i le KOVITI-19. Telefoni lau foma'i po o le asiasi atu i le falema'i a le malo KOVITI-19 e siaki ai oe.



Afai ua e tigaina i ni auga pei o le faigata ona tau-mānava, telefoni 000 mo se ta'avale a le falema'i.

## O a'ua'unaga fou a le soifua maloloina i luga o upega tafa'ilagi

Ina ia fa'aitiitia le pesia o le COVID-19, i le taimi nei e to'atele foma'i ua atofaina taimi totogi i luga o upega tafa'ilagi (vito ma telefoni). Vili le ofisa o lau foma'i e va'ai le taimi atofaina mo ou siakiga.

## Ia iloa le aluga o le COVID-19 I tala o aso uma mai le Malo o Tagatanu'u Ausetalia.

Mo nisi fa'amatalaga atili telefoni le **1800 020 080** i le National Coronavirus Health Information Line.

Mo le telefoni leai se totogi a le fa'aliliu'upu vili le **131 450**, ta'u le gagana e te mana'omia. Fesili i le fa'alliliu'upu e tu'u oe i luga o le laina o Fa'amatalaga Soifua Maloloina Kolonavalisi.



Maridulu Budyari Gumat

Working together for good health and wellbeing

