

14 Setema 2020

### Fa’aaogaina ole ufimata I falema’i

E mafai e ufimata ona taofia le salalau atu o le Koronavairasi (KOVITI-19), ae maise I nofoaga o lo’o faigata ai ona tausì le 1.5 mita le va ma isi tagata. Fa’ata’ita’iga o nei nofoaga e aofia ai:

- fa’atasiga tele
- fale e to’atele tagata o lo’o nonofo ai
- luga o pasi ma nofoa afi

E ao ona fa’aaogaina le ufimata I Kuiniselani pe’a:

- ulufale I falema’i
- asiasi I nofoaga o tagata matutua ua iai aiaiga fa’atapula’a.
- asiasi I nofoaga o manaoga fa’apitoa ua iai aiaiga fa’atapula’a.
- ua ta’u atu e le foma’l po’o le tausì ma’l ia oe
- o le a fai sau suega/siaki ile KOVITI-19

E taua le fa’amasani e fa’amāmā ou lima ma tausì ina ia lua ni la’a tele I le lua va ma isi. Taumafai ona aloese mai le opo,feasogi ma lulu lima ma isi tagata.

### Fa’aaogaina ole ufimata

<p><b>La’asaga 1</b></p> 	<p><b>La’asaga 2</b></p> 	<p><b>La’asaga 3</b></p> 	<p><b>La’asaga 4</b></p> 
<p>Fa’amamā ou lima ile vai ma le fasimoli, po’o le valia’au fa’atagaina ae ete le’i tago ile ufimata.</p>	<p>Toso le pito I luga ma lalo o le ufimata ina ia mafola gauga ole ufimata.</p>	<p>‘U’u le ufimata fa’asaga ese mai ia oe le itu lea e iai le lanu. Fa’apito I luga le itu lea e malo, ae gagau gofie.</p>	<p>Fa’ata’atia le ufimata I luga o lou isu ma lou gutu. ‘O’omi le itu malo ole ufimata ina ia paleni lelei ma lou isu.</p>
<p><b>La’asaga 5</b></p> 	<p><b>La’asaga 6</b></p> 	<p><b>La’asaga 7</b></p> 	<p><b>La’asaga 8</b></p> 
<p>Nonoa toso mānoa pito I luga ole ufimata I tua o lou ulu. E ao ona ta’atia mānoa I luga a’e o u taliga.</p>	<p>Nonoa toso mānoa pito I lalo. Fa’amautinoa o ta’atia le mānoa I lalo o u taliga.</p>	<p>E fóluga fa’apea le ufimata pe’a ua mae’a ona nonoaina.</p>	<p>Manatua ‘aua ete toe pa’l ile ufimata pe’a ua uma ona ta’atia I ou fofoga.</p>

1. Fa'amāmā ou lima ile vai ma le fasimoli po'o le vaila'au fa'atagaina ae ete le'l tago ile ufimata.
2. U'u le ufimata mai le manoa, ona nonoa lea o le ufimata I tua o lou ulu po'o le fa'alave I ou taliga.
3. Fa'amautinoa o afei e le ufimata lou gutu ma lou isu. Ia pipi'l lelei le ufimata I ou foliga. A fai o e fa'aaogaina se ufimata taotoga, o'omi lelei le vaega ole isu ia mausali I lou isu.

Aua ete pa'l pe tago I ou mata, isu ma lou gutu po'o le kesi fo'l pe'a ua I ou foliga le ufimata. A maea ona fa'aaoga le ufimata, tiai ile lapisi. A fa'apea e mafai, tu'u le ufimata I se pepa l'ila e mafai ona fa'amau. Fa'amāmā ou lima pe'a uma ona tiai le ufimata.

### **Ituaiga ufimata ma isi ufi foliga ua fautuaina.**

O le ufimata e sili ona lelei ole ufimata faitaotoga e tasi lava lona fa'aaogaina - e mafai ona fa'atau mai I faletalavai. Afai ua e lē maua se ufimata faitaogata, o ufimata pepa po'o ie e lelei uma lava. O le ufimata ie e sili ona lelei e ao ona satuatolu lona fausiga. Afai lava ua e lē maua se ufimata ie, e mafai ona fa'aaoga se solosolo po'o se sikafu e ufitia lelei ai lou isu ma lou gutu.

### **Fauina o lau lava ufimata ie**

E mafai ona fauina lau ufimata ie. Fa'aaoga le [Australian Government's helpful resource \(PDF\)](#) pe'a e fia iloa le auala lelei e fau ai le ufimata.

### **Fa'amāmāina o ufimata ie ina ia toe fa'aaoga**

E ao ona fa'amāmā ufimata ie pea ua uma ona fa'aaoga.

E mafai ona fa'amāmā ile masini ta lavalava fa'atasi ma isi lavalava, pe ta lima I le fasimoli ile vai mafanafana e talafegai mo le ie. Fa'amago ile masini fa'amago lavalava pe tautau fo'l ile uaea fa'amago lavalava se'l ina toe fia fa'aaogaina.

Fa'amāmā ou lima I le fasimoli ma le vai po'o le vaila'au fa'atagaina pe'a fai ua e taulimaina ni ufimata ua fa'aaogaina.

### **E fa'afia ona sui lau ufimata**

E lē tatau ona e toe fa'aaogaina se ufimata fai taotaga na fa'aaogaina muamua.

E mafai on fa'amāmā ma toe fa'aaoga ufimata ie. E lelei pe'a lua pe sili atu fo'l ni au ufimata ie ina ia iai se ufimata māmā pe'a e mo'omia.

A e malaga pe asiasi I nofoaga ese atu na i lou aiga, e iai taimi e lē mafai ai ona e tausi le 1.5 mita mai isi tagata e ao la ona e fa'aaogaina se ufimata. E iai taimi e lē mafai ona fa'amautuina le va fa'atagaina e ao loa ona fa'aaogaina le ufimata. Afai na e fa'aaogaina le ufimata ile taeao a o e aga'l atu I le galuega, e lē tatau ona e toe fa'aaogaina le ufimata lea pe'a e taliu atu ilou aiga.

Tia'l ufimata faitaotoga ua uma ona fa'aaoga ile lapisi ae teu ufimata ie I se taga palasitika e fa'amāmā pe'a talafeagai.

Ole toe fa'aaogaina o ufimata ie ae le'l fa'amāmāina e ona sosolo ai le KOVITI-19 I isi po'o oe fo'l ona ua fa'aeleelea I le taimi muamua sa fa'aaogaina ai. Fa'aaoga se ufimata māmā mo tulaga ta'itasi. Ia tauaveina ufimata māmā I se taga palasitika po'o se taga pepa ina ia tumau le māmā.

### **Mo'omia nisi fa'amatalaga?**

Vala'au le 13HEALTH (13 43 25 84) ma fesili mo se fa'aliliupu I lau gagana. E leai se totogi.

### **Fesoasoani mo soifua maloloina o le mafaufau**

Afai o e popolevale, fefe po'o e fa'anoanoa ona ole KOVITI – 19, vala'au le numera 1300 MH VALA'AU LE (1300 64 22 55) pe fa'afeso'ota'i le Transcultural Mental Centre (tatala mai le Aso Gafua ile Aso Faraile, 8:30 am I le 4:30 pm) I le 1800 188 189. Fesili mo se fa'aliliu upu pe'a e mo'omia.