

14 Sepitema 2020

### Ngaue'aki ha me'a malu'i fofonga 'i he falemahaki

Ko e me'a malu'i fofonga 'oku malava ke ne ta'ofi 'a e mafola 'a e kolonavailasi (KOVITI-19), tautautefito ki he ngaahi feitu'u 'oku faingata'a ke te tauhi ai 'a e va mama'o 'o e mita 1.5 mei he taha kehe. 'O hange koe ngaahi tukunga ko 'eni:

- Uhouhonga 'o ha kakai tokolahi
- Lotofale 'oku tokolahi ai ha kakai
- 'I ha loto lelua pe loto pasi.

Teuteu pe na'a fekau koe ke ke tui ha me'a malu'i fofonga 'i Kuinisilani 'i:

- Ha'o hu ki ha falemahaki
- Ha'o 'a'ahi ki ha nofo'anga 'o e kau vaivai 'a ia 'oku fakangatangata pe malu'i
- Ha'o 'a'ahi ki ha nofo'anga 'o e kau palopalema fakasino 'i ha konga 'oku fakangatangata pe malu'i.
- Hano fekau'i koe 'e ha toketa pe neesi.
- Hano sivi KOVITI-19 koe.

'Oku mahu'inga ke ke toutou fanofano ma'u pe ho nima, pea ke nofo mama'o 'aki ha fo'i manga lalahi 'e ua mei he taha kehe. Feinga ke fakamama'o mei he fa'ofua, 'uma pe lulu mo e kakai kehe.

### Anga hono tui 'o e me'a malu'i fofonga





1. Fanofano ho nima 'aki 'a e koa moe vai pe ko ha hina fanofano sanitaisa kimu'a pea ke toki tui ho me'a malu'i fofonga
2. Puke 'a e me'a malu'i fofonga 'i he ongo afo pe ongo lupu, nono'o 'a e me'a malu'i fofonga ki mui 'i ho fo'i 'ulu pe ko ho'o fakahu 'a e ongo lupu 'i ho ongo lau'i telinga
3. Fakapapau'i 'oku 'ufi'ufi kakato 'e he me'a malu'i fofonga ho ihu mo ho ngutu. Fakapapau'i 'oku 'ikai ha ava 'i ho fofonga moe me'a malu'i. Kapau 'oku ke ngaue'aki ha me'a malu'i 'a e falemahaki, hanga 'o lomi'i hifo 'a e konga fe'unga mo e ihu ke ne fakafuo ki ai.

'Oua na'a ke toe ala ki ho fofonga, ihu pe ngutu pe koe konga ki mu'a 'o e me'a malu'i fofonga lolotonga 'oku ke kei tui. Ko 'ene 'osi pe ho'o tui 'a e me'a malu'i pea ke fa'o ki he kapa veve. Kapau 'e ala lava, pea ke fa'o 'a e me'a malu'i 'I ha milemila malu. Fanofano ho nima 'osi pe ho'o fa'o 'a e me'a malu'i ki he kapa veve.

#### **Ko e fa'ahinga me'a malu'i fofonga 'oku fokotu'u atu.**

Ko e me'a malu'i fofonga lelei taha 'a e me'a malu'i 'a e falemahaki. – 'Oku fakatau 'eni mei he ngaahi kemisi Kapau 'e 'ikai te ke lava 'o ma'u ha me'a ma'u'i fofonga ko 'eni 'a e falemahaki, 'oku lelei 'aupito pe ke ngaue'aki ha me'a malu'i pepa pe tupenu. Ko e me'a malu'i fofonga tupenu lelei taha 'oku tonu ke lo 3. Kapau leva 'e 'ikai ai pe ke ma'u ha me'a malu'i tupenu, 'oku malava pe ke ke ngaue'aki ha penitana pe sikaafi, koloa pe 'oku lava 'o malu'i lelei ho ihu mo ho ngutu.

#### **Ngaohi hao me'a malu'i fofonga.**

'E lava pe ke ke ngaohi ha'o me'a malu'i fofonga pe 'a'au. Ngaue'aki 'a e [Australian Government's helpful resource \(PDF\)](#) 'o kapau 'oku ke fie 'ilo ki he founga lelei taha 'o hono ngaohi 'o ha me'a malu'i fofonga.

#### **Ko hono fo 'o e me'a malu'i fofonga ko ia 'oku lava 'o toe ngaue'aki.**

Ko e ngaahi me'a malu'i fofonga tupenu kotoa 'oku totonu ke fo 'i he 'osi ma'u pe hono ngaue'aki.

'Oku lava pe 'o fo 'i he misini fo fakataha pe mo e ngaahi vala kehe, pe nusi nima pe 'aki ha koa 'i he vai mafana ko ia 'oku lava ke ngaue'aki. Fakamomoa pe 'i ha misini fakamomoa pe tautau 'i he uaea tau fo, kimu'a pe ke toki ngaue'aki.

Fanofano ho nima 'aki ha koa mo ha vai pe ko ha hina fanofano sanitaisa 'i he 'osi ma'u pe ho'o ala ki he me'a malu'i fofonga.

#### **'E fetongitongi tu'o fiha 'a ho me'a malu'i fofonga.**

‘Oku ‘ikai totonu k eke toe ngaue tu’o ua ‘aki ‘a e me’a malu’i fakafalemahaki.

Te ke lava pe ke fo ‘o toe ngaue’aki ‘a e ngaahi me’a malu’i fofonga tupenu. Koe me’a lelei ke ua ho’o me’a malu’i fofonga ke malava ke ‘iai ma’u pe ha ki’i me’a ma’a ke ke ngaue ‘aki.

‘I he taimi ‘oku ke fononga ai mavahe mei ‘api pe ‘a’ahi ki ha feitu’u mama’o mei ‘api, ‘amanaki pe ‘e ‘i ai ‘a e taimi ‘e ‘ikai lava ai ke tauhi ‘a e va mama’o mita ‘e 1.5 mei he taha kehe, pea koe taimi leva ia ‘e fiema’u ke tui ha me’a malu’i fofonga. ‘E ‘i ai pe foki ‘a e taimi ia ‘e malava pe ke tauhi ‘a e va mama’o, pea ‘e ‘ikai leva ke fiema’u ke tui ha me’a malu’i fofonga. Kapau na’ake tui ha me’a malu’i fofonga ‘i he pongipongi ‘i ho’o ‘alu ki he ngaue, fakatata, ‘oku ‘ikai lelei ke ke toe tui pe ‘a e me’a tatau ‘i ho’o foki ki ‘api.

Laku ‘a e ngaahi me’a malu’i fofonga fakafalemahaki ki he veve pea tanaki ‘a e ngaahi me’a malu’i tupenu ‘i ha milemila ke toki fo.

Kapau te ke toutou ngaue’aki ‘a e ngaahi me’a malu’i fofonga tupenu te’eki ke fo, ‘e malava pe ia ke he fakamafola ‘a e KOVITI-19 ki ha toe taha, pea na’a mo koe pe, kapau kuo piki ai ha siemu hili ho’o ngaue’aki fakamuimui. ‘I he tukunga fo’ou kotoa pe, ngaue’aki ha me’a malu’i fofonga fo’ou. Fa’o ho’o me’a malu’i fofonga ma’a ‘i ha milemila pe tangai pepa ke tauhi ke ma’a.

### **Fiema’u ha toe fakamatala?**

Telefoni ki he 13HEALTH (13 43 25 84) pea ke kole ha fakatonulea kapau ‘oku ke fiema’u ha tokoni ‘oku ta’e totongi pe.

### **Tokoni ki ha fiema’u tokoni ‘i he palopalema faka’atamai.**

Kapau ‘oku ke loto hoha’a, manavahe, pe loto mamahi koe’uhi koe KOVITI-19 telefoni ki he 1300 MH CALL (1300 64 22 55) pe fetu’utaki ki he Queensland Transcultural Mental Health Centre (ava Monite - Falaite, 8.30 pongipongi ki he 4.30 efiafi) ‘i he fika 1800 188 189. ‘Oku malava pe ke ke kole ha fakatonulea ‘o kapau ‘oku ke fiema’u.