

Tuvatuva kei na iyaragi

Me dua na draunipepa me volai kina na itavi me qaravi mo dou kila kece kina vakavuvale nomudou itavi kei na sala eso ni veivuke.

- Naba me qiri ni tubu na leqa
- Cei so e rawa ni veivuke e nodatou sogotubu (me vaka kau kakana mai)
- Nodatou ituvatuva ni vei qaravi (vei itarou beka na gone se vakararavi)
- Sala eso me vakaraitaki raraba kina ni datou sogotubu
- Dusidusi eso (me vaka qaravi manumanu susu, kau tei, saumi bili kei na itavi tale eso ni qaravi vale)

Kato ni tikovinaka Ena duidui na veika eda gadreva meda tiko bulabula kina, ia sa koto qori e ra e vica na vakasama.

Yaya ni tikobulabula

- Matavulo
- iSavaniliga
- Qaniliga
- Taga ni benu
- Qusiqusi pepa (tissue)
- Wainimate ni sasamaki

Vola se cava tale beka ena yaga vei kemudou:

Qaravi ivakatakilakila ni Korona

- Vu / Mosi ni itilotilo / bi ni ucu
'Kawakawa' (yaqo yaqona) se na imasi tale eso, aisblok, viks se drau ni eucalyptus me ikuvui, ivana ni ucu se loli ni itilotilo.
- Fiva
iVakamamada ni katakata me vaka na 'ice pack', tavaya rava ni wai katakata, isulu vakatakata, vuanikau me vaka na paracetamol.
- Mosi
Yaya veivakacegui me vaka na ilokoloko kei na itutuvi

Vakavola na wai tale eso dou na gadreva ke dou sogotubu:

Tiko vinaka ni vakasama Eda vakila kece na taqaya kei na lomabi ni tubu na leqa. Kua ni madua na kere veivuke. Se o taqaya, lomabi se leqa na vakasama, qiria se tekstaka na **1737** mo drau veitalanoa kei na dua na kena dau, sega ni saumi, veisiga, siga kei na bogi.

E so na idusidusi ni tiko vinaka qo:

- Veitalanoa tikoga kei ira na wekamu kei nomu itokani
- Sereka na lomamu – na taqaya kei na lomaleqa e yacovi keda kece
- Tovolea me dua tu ga nomu ivakarau e veisiga
- Kua so na veilawa (online)

Vola se cava tale beka ena yaga (me vaka na ka o taleitaka e rawa ni caka e vale):

Ka me dikevi Cava o lecava baleta na COVID-19? Cava so e yaga mo kila mo tu vakarau kina? Vanua vinaka mo tekivu kina na [Covid19.govt.nz](https://www.covid19.govt.nz)

Tabana ni Vei qaravi ni COVID-19:

COVID-19 Healthline: **0800 358 5453**

Healthline: **0800 611 116**

Health advice about babies or children

PlunketLine: **0800 933 922**

Family Services: **0800 211 211**

Work and Income: **0800 559 009**

Mental health support: call or text **1737**

Alcohol Drug Helpline: **0800 787 797**

Rural Support Trust: **0800 787 254**

Business support:

North Island **0800 500 362**

South Island **0800 505 096**