

Fu'āk ne garue ma sal lelei ne la a'es'ao'āk

A'es'ao'āk ta rau ne peap tūut la fa'ia 'amnāk fak garue ne la ōs a'potsusunua la te' ne famori la 'inea ne tes ta la a'soko ma la hāiasoag tapen

- 'Otomis nampa la he' 'e av ne ta tēet sok a'ferehit
- Famör ne la pō la hāiasoag la noh pū'atā la a'sok vavhiḡn (fakse a'hele' ne tēla'ā)
- 'Otomis 'amnāk ne ōs se matā' tē ma hāiasoaga (fakse se matā' ne lele'a, iris ne kop la tuḡn'āk se ta le' hoi'ḡkit la matā'ua iris)
- Ka 'is la rak'āk tapen se famori 'is noh pū'atā
- 'Amnāk fak garue ne fu'āk se kaunoahoag ta (fakse ka la matā' tapen maḡnmaḡn hag a'rata ma 'ai hao, tē ne la noh sok'āk nohnoh ne kaunoahoag ta fakse tōḡ ne tinau)

Tē ne la 'es'ao se māūr fakforo Te' ne famori kop la matā' 'oris māūr fakforo ma 'oris māūr lelei la tū'āk se', ka te'is 'amnāk he his nā sin la hāiasoag.

Tē ne la a'es'ao'āk se 'amnāk ne noh ma'ma'a

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Masks | <input type="radio"/> Vāi la sor si'u |
| <input type="radio"/> Hā' ne la kaḡp'āk se 'uhapa (Gloves) | <input type="radio"/> Tag la hāe rapisi |
| <input type="radio"/> Peap la heg isu | <input type="radio"/> Vāi la a'ma'ma' tē |

Fā' te' ne tē ne 'āe kop ma pā 'es hoi'āk:

Sal lelei ne la hāiasoag 'e av ne la pō 'e faki'oag ne COVID-19

- Koho/ Kiḡ'ora / Sinus**
Tē ne la hāiasoaga 'e av ne kat ne'ne' ra fak se Kawakawa ne te' ne krim la sao'āk, plok 'aisi, vapour rubs ne eucalyptus, tē ne la a'es'ao'āk se isu ma kiḡ'ora fak se sprays ne löl la kūj.
- Tāu sunu**
Tē ne la hāiasoag la tukua sun ta, fakse pāk 'aisi, jou taḡ sunu, hā' mahmahana ma hue la tor 'e av ne la tāu rū fakse paracetamol.
- Foro rū ne jao**
Tē ne la hāiasoag la hō' fürmaria se 'ou foro – fakse kuruga ma hā'takaga.

Fā' te' ne vāi ne lelea' 'e laloag ne 'ou kaunoahoag ta teka ne kop la 'ese nōnō ka kop la noh pū'atā:

Filo'u ma a'hāe la noh 'oaf'oaf la tēet ne a'mou soksoko la kokon'āk ta tēet ne noh hanon 'e av ne agtau ma noanoa. Se fea la far hāiasoag. Se hāiasoag se noh kokono, hanono ne 'af'af ne filo'u, 'āe la pō se' ma la he' ne text se **1737** la haifāegag ma ta counsellor ka kat tōḡ 'e ra, aoa' 24 teranit, terān 7 gasavat.

A'hāe lelei he his la a'es'ao'āk la mata'ua 'ou māūr fakforo hat tape' ma:

- Noh haisok'akiag ma kaumane'aga ma kainaga
- Tār te' ne tē ne mah se 'ou a'hāe – ia tēet ne a'mou soksoko la noh kokon ne hanon
- Noh sok'āk tē ne a'mou a'soko 'e av ne vavhina
- Foh'āk 'ou av ne la a'es'ao'āk online

Fā' tē hoi'āk ne 'āe a'hāe kop ma la hāiasoag (fakse tē ne 'āe 'oaf la a'soko ma pō la rē 'e hanue ta):

Tē ne la pō la sakior hoi'aki Ka tē tes ta 'āe kat 'inea 'e ra hūn se COVID-19? Ka tes ta 'āe kop la sakior hoi'āk la hāiasoag se 'āe la ōs la potsusun? Covid19.govt.nz tāe utut ne 'āe la kamat 'ou sakior tē te'is.

Ut garueag ne nā hāiasoag se COVID-19

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

Healthline: **0800 611 116**

Puer'āk lelei se lä'riri' susu ne lele'a

PlunketLine: **0800 933 922**

Family Services: **0800 211 211**

Work and Income: **0800 559 009**

Hāiasoag se mental health: he' ne text se **1737**

Alcohol Drug Helpline: **0800 787 797**

Rural Support Trust: **0800 787 254**

Hāiasoag se pesnese:

North Island **0800 500 362**

South Island **0800 505 096**