

ME'A KE
'AMANAKI
ATU KI AÍ MO
E FOUNGA 'O E
TEUTEU KI AÍ:
COVID-19

NĀUNAU FAKAMATALA MAĀ
E NGA AHI SIASI PASIFIKÍ



VERSION 2 UPDATED: 12 SEPTEMBER 2020 — TONGAN



NOFO NONGA PĒ PEA ANGA'OFA FOKI

Lolotonga 'o e vaha'a taimi ko 'ení, ko e lelei tahá ke 'oua te te hoha'a fekau'aki mo kinautolu kuo nau toki puke kimuí ni mai 'i he COVID-19 'i 'Aokalaní. 'Oku fakahoko 'a e lelei taha 'o e tokotaha kotoa pē ke tauhi ke ke ma'u atu 'a e ngaahi fakamatalá, ke ke hao ai mo tokangaekina ai koe.

Te ke ngali 'ilo ha taha kuo 'osi sivi 'okú ne ma'u 'a e COVID-19. 'Oku 'ikai 'uhinga 'eni ia na'á ke feohi vā ofi mo ia pea 'okú ke tu'u laveangofua ai ke ke ma'u 'a e COVID-19. 'E fetu'utaki atu ha kau ngāue ki he mo'ui leleí kapau 'okú ke tu'u laveangofua.

Ko e vailasi 'eni pea 'oku 'ikai tukuaki'i 'a hotau kakafá 'o kitautolu 'i ha'anau puke. Kuo pau ke tau fengāue'aki fakataha ke fakapapau'i 'oku hao 'a hotau ngaahi komiunitií.

**KO IA AI, MOU FEFAKALOTOLAHI'AKI MO
KAUNGĀ LANGA HAKE KIMOUTOLU, 'O HANGĒ
PĒ KO IA 'OKU MOU LOLOTONGA FAKAHOKÓ**

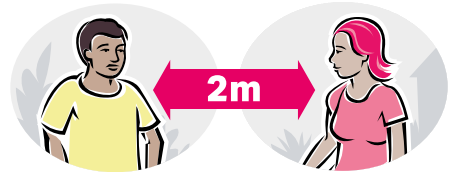
— 1 TESALONIA 5:11

KO E MATEUTEÚ



HOKOHOKO ATU AI PĒ 'A E MUIMUI KI HE NGAAHI FAKAHINOHINO KI HE MO'UI LELEÍ:

- ▶ Fanofano ho ongo nimá 'aki ha koa pe huhu'a koa 'i ha sekoni 'e 20, holoholo'i kinaua 'i ha sekoni 'e 20 ke na fakatou matu'u
- ▶ Tale mo mafatua ki ho tui'inimá
- ▶ Tauhi ke ke vā mama'o 'i he mita 'e 2 meí he ní'hi kehé 'i he taimi 'okú ke mama'o ai meí ho 'apí
- ▶ Tui ha fakapuli pe 'ufi'ufi ki he matá (ihú mo e ngutú) 'i he taimi 'okú ke mama'o ai meí ho 'apí
- ▶ Kapau 'okú ke kamata tale pe faka'au ke toe fakalalahi ange ha'o tale, mole 'a e ifó pe nanamú, nounou 'a e mānavá pe mofi - kātaki 'o telefoni ki ho'o toketā fakafāmilí pe ko e Healthline 'i he 0800 358 5453



Kapau te ke lava 'eni, feinga ke tauhi ma'u pē ha'o huhu'a milimili tāmata siemu ki he nimá mo hao ngaahi fakapuli ke ngāue'aki 'i he taimi 'okú ke foki mo 'alu atu ai mei 'apí.



Kapau 'okú ke tataki ha siasi, 'apiako, senitā akoteu pe pule'i ha pisinisi - tauhi ha lēkooti 'o e kakai 'oku ō mai mo ō atú. 'E tokoni 'eni ki he fetu'utaki atu ki he tokotaha kotoa pē 'a ia na'a nau ngali feohi vā ofi mo ha tokotaha 'oku puke. 'E lava 'o fakahoko 'eni 'aki 'a hono ngāue 'aki 'o e kouti QR * 'a e pule'angá pe ko ha'o fakamo'oni 'i ha tohi 'i ha'o hū atu mo hū mai



* <https://covid19.govt.nz/business-work-and-money/business/get-your-qr-code-poster/>

NGAAHI 'UFI'UFI MO E FAKAPULI (MASKS) KI HE MATÁ

'Oku tokoni hono tui 'o ha 'ufi'ufi pe fakapuli ki he matá (ihú mo e ngutú) ke ta'ofi ai 'a hono fakamafola atu 'o e COVID-19. Ko hono tui 'eni 'oku tokoni ia ki hono ta'ofi 'o e mafola 'a e COVID-19 'i hotau ngaahi komiunitií. 'E lava ke ngaahi 'a e ngaahi 'ufi'ufi ki he matá (face coverings) meí ha fa'ahinga tupenu pē 'o hangē ko ha falani motu'a, ha holoholo (bandana) pe sikaafi. 'Oku 'ikai fiema'u ia ke fakatau mai ha fakapuli ki he matá.

Ko e ngaahi fakapuli ki he ihú mo e ngutú 'oku fa'a tui ia 'e he kau neesí mo e kau toketaá. 'E lava ke ke tui kinautolu kapau 'okú ke fiema'u ke fakahoko 'eni, ka 'oku kei lelei tatau pē ha 'ufi'ufi ki he matá.

Kimu'a 'i hano tui 'o ha 'ufi'ufi pe fakapuli ki he matá, fanofano ho ongo nimá 'aki ha koa mo ha vai. Pukepuke pē ia 'aki 'a e kongá 'e fakama'u ki ho telingá, 'oua 'e ala ki he kongá ki loto pe ki mu'a 'o e 'ufi'ufi pe fakapulí.

Kapau 'e fiema'u ke ke ala ki he 'ufi'ufi pe fakapuli ki ho matá ke ue'i pe fakama'u, ala pē ki he ngaahi tapá, kae 'oua 'aupito 'e ala ki he kongá ki mu'a pe ki loto.

'I he taimi 'oku to'o ai 'a e 'ufi'ufi pe fakapuli ki ho matá, 'uluaki to'o 'eni meí

ho ongo tafa'aki telingá. Kapau ko ha fakapuli 'eni, lí ia ki ha pini veve, kapau ko ha 'ufi'ufi ki he matá, fakapapau 'i 'okú ke fō nusinusi ia pe 'i he mīsini foó 'aki ha koa mo ha vai.

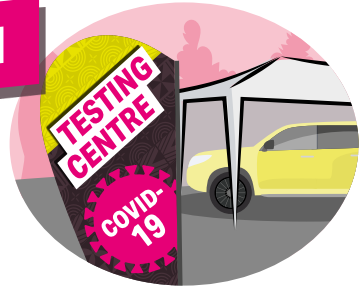
'Oku 'ikai fiema'u atu 'a e longa'ifānau ia mo kinautolu 'oku 'i ai hanau faingata'a'ia 'i he'enau mānavá ke nau tui ha fakapuli pe 'ufi'ufi ki he ihú mo e ngutú.

**MEÍ HE 'AHO MŌNITE, 31
'ĀOKOSI 2020, 'E PAU KE TUI HA
'UFI'UFI KI HE MATÁ 'I HE
NGAAHI FOUNGA
FEFONONGA'AKI
FAKATOKOLAHÍ KOTOA PĒ.**

Ko e 'ikai ko ia ke tui ha 'ufi'ufi ki he matá 'i ha founga fefononga'aki fakatokolahí 'e hoko ia ko ha maumaulao, 'e ala tautea'aki ia 'a e mo'ua \$300 (infringement notice) pe ko ha tautea pa'anga 'oku a'u hake ki he \$1,000 'e hilifaki atu ia 'e he ngaahi fakamaau'angá.



FAKAHOKO 'O HAO SIVI



KO E FAKAHOKO 'O HAO SIVI 'OKU TA'ETOTONGI IA* NEONGO AI PĒ PE 'OKÚ KE SIVI 'I FĒ.

FUOFUA telefoni atu ki ho'o toketā fakafāmilí ke fakahoko hao sivi. Kapau 'oku nau mo'ua, te nau fakahoko atu ha toketā 'e taha te ne lava 'o fakahoko ho sivi.

Kapau te nau lava 'o fakahoko ho sivi, fakahā atu ko ho'o fiema'u ke fakahoko hao sivi 'ata'atā PĒ koe'uhí ke 'oua 'e 'eke atu ha totongi ki ha sio toketā.

Te ke fiema'u pē ho hingoá, 'aho fā'ele'í mo ha fika telefoni fetu'utaki koe'uhí kae toki lava hao sivi 'i ha Senitā Fai'anga Sivi 'i he Komiunitii (Community Testing Centre). 'Alu atu mo hao ID, hangē ko ho'o laiseni faka'ulí.

Ko e ngaahi senitaá ni 'oku hao mo malu ia.

'Oku toe 'atā atu foki mo e ngaahi Kiliniki Faito'o Fakavavevavé (Urgent Care Clinics) ke fakahoko ai ha sivi. Ko e ni'ihí 'i heni 'oku nau ava houa 'e 24, 'aho 'e 7.

'Oku 'i ai foki mo e ngaahi kiliniki GP pau 'e lava ke ke 'alu atu ki ai ke fakahoko hao sivi.

'I he taimi 'okú ke 'alu atu ai ke fakahoko hao sivi, tui hao fakapuli (mask) pe 'uffí'uffi ki he matá (ihú mo e ngutú).

'Alu atu mo ho'o fika NHI mo hao fa'ahinga ID (kapau 'oku 'i ai 'eni) – 'e toe vave ange ai heni 'a e ngāue ki ho sivi.

Kapau ko ha tokotaha feohi vā ofi koe mo ha tokotaha kuo fakapapu'i 'oku puke 'i he mahakí, 'e ala kole atu 'e ha kau ngāue ki he mo'ui leleí ke ke 'alu atu ki ha fai'anga sivi tu'upau.

'E ala taimi lōloa 'a e tali ia 'i he ngaahi Fai'anga Sivi 'i he Komiunitii.

* Kapau 'okú ke fiema'u ke fakahoko hao sivi ki ha'o folau ki muli, 'e ala 'i ai ha totongi ia ki heni.

Ki ha lisi kakato 'o e ngaahi feitu'u te ke lava 'o fakahoko ai hao sivi, vakai ki he: arphs.health.nz/covid19test

Kuo pau ke ke nofo pē 'i 'api kae'oua leva kuo ma'u atu 'a e ngaahi ola 'o ho sivi. Kapau te ke ma'u atu ha fekau 'i he telefoní (text), 'e mahino ia ko ho'o ngaahi olá 'oku hā ai 'oku 'ikai ke ke ma'u 'a e mahakí (negative). Kātaki 'o fakatokanga'i ange 'e ala 'a'u hake ki he 'aho 'e 5 'eni. Kapau ko ho sivi 'oku 'ilo'i ai 'okú ke ma'u 'a e mahakí (positive), te ke ma'u atu leva ha fakahā telefoni 'i he taimi pē ko iá meí he kau ngāue ki he mo'ui leleí.

KO E HĀ 'A E MUIMUI'Ī

'O E FEOHI VĀ OFI?

Kapau 'oku lau koe ko ha tokotaha kuo **'I AI HA'O FEOHI MO HA TOKOTAHA 'OKU' NE MA'U 'A E COVID-19**, 'e fetu'utaki atu ha kau ngāue ki he mo'ui lelei, ho'o taki fakasiasi, ha puleako pe ko ha tokotaha 'oku 'o'ona ha pisisnisi, ke fakahā atu 'eni.

'E telefoni fakahangatonu atu leva ha kau ngāue ki he mo'ui lelei pe te ke ma'u atu ha ngaahi text hokohoko 'o fakapapau'i atu ko ha tokotaha koe na'e feohi vāofi mo ha tokotaha 'oku puke 'i he mahakí.

Hili pē 'a e fetu'utaki atú, 'e 'eke atu ha ngaahi fehu'i hokohoko 'o kau ki ai:

- ▶ ha feitu'u na'á ke 'i ai
- ▶ ha taha na'á ke feohi femātaaki mo ia
- ▶ pe 'oku 'i ai hao ngaahi faka'ilonga 'oku fakafekau'aki ki he COVID-19

'E 'oatu kiate koe ha fakamatala 'e he kau ngāue ki he mo'ui lelei 'a ia 'e fakama'ala'ala atu ai 'a e nofo fakamavahe'í.



FAIKEHEKEHE 'O E FEOHI VĀ OFÍ MO E FEOHI FAKATAIMI PĒ:

FEOHI VĀ OFÍ

- ▶ 'I loto 'i he mita 'e 2 meí ha tokotaha kuo fakapapau'i 'okú ne ma'u 'a e mahakí, 'i ha miniti 'e 15 pe lōloa ange
- ▶ Nofu fakataha 'i he 'api tatau mo ia 'o ha tokotaha kuo fakapapau'i 'okú ne ma'u 'a e mahakí
- ▶ Taha 'o ha kaungā-nofu mo ha tokotaha kuo fakapapau'i 'okú ne ma'u 'a e vailasí
- ▶ 'E fetu'utaki fakahangatonu atu kiate koe ha kau ngāue ki he mo'ui lelei.
- ▶ Ngaahi fakatātā 'o ha ngaahi feitu'u: 'apingāué, 'apisiasí, 'apiakó, mo e ngaahi feitu'u peheé
- ▶ **KUO PAU KE** 'alu atu 'o nofo fakamavahe'i pea fakahoko hano sivi

FEOHI FAKATAIMI PĒ

- ▶ 'Ikai 'i loto 'i he mita 'e 2 meí ha tokotaha kuo fakapapau'i 'okú ne ma'u 'a e mahakí pe na'e sí'isí'i hifo 'i he miniti 'e 15 'a 'ena feohí
- ▶ Na'e 'i he feitu'u pe 'ātakai tatau mo ha tokotaha kuo fakapapau'i 'okú ne ma'u 'a e mahakí
- ▶ Ngaahi fakatātaá: ngaahi molo fai'anga fakatau, nofo'anga 'apaatimeni, pasi, lēlue, mo e ngaahi me'a peheé.
- ▶ 'Ikai fiema'u ia ke ne fakahoko ha me'a
- ▶ 'Ilo'i 'a e ngaahi faka'ilongá
- ▶ Kapau 'oku 'i ai hao ngaahi faka'ilonga, fakahoko hao sivi peá ke nofo fakamavahe'i



'ALU ATU 'O

NOFO FAKAMAVAHE'I

Ko kinautolu kotoa pē 'a e kau feohi vā offi **KUO PAU KE NAU Ō ATU** 'o nofo fakamavahe'i **'I HE TAIMI PĒ KO IÁ** pea fakahoko hanau sivi.

'Oku mahu'inga 'a e sivi, ka KO E NOFO FAKAMAVAHE'I 'A E NGĀUE MAHU'INGA TAHÁ

KO E NOFO FAKAMAVAHE'I 'OKU 'AHO 'E 14 IA mei ho'o feohi fakamuimui taha mo e tokotaha kuo fakapapau'i 'oku ne ma'u 'a e mahakí pe kapau 'e toki fakahinohino atu 'e he kau ngāue ki he mo'ui lelei ha tu'utu'uni kehe ange. 'E ala 'oatu foki mo ha fakahinohino kiate kinautolu 'i he 'api tatau mo koé fekau'aki mo e nofo fakamavahe'i.

Ko ha tokotaha feohi vā offi koe kapau kuo fakahā atu 'eni 'e ha kau ngāue ki he mo'ui lelei, 'e ho'o faifekau, 'e ha puleako pe ko ha tokotaha 'oku 'o'ona ha pisinisi.

'Oku totonu ki he tokotaha kotoa pē 'i he fai'anga lotú, 'i he 'apiakó pe 'i he ngāué ke nau tokanga ki ha ngaahi faka'ilonga pea fakahoko hanau sivi kapau 'oku kole atu ke nau fakahoko ha sivi. Ko e tokolahí 'o e kakai 'e kole atu ke sivi tu'o ua kinautolu - tu'o taha 'i he 'aho hono 5 pea toe sivi 'i he 'aho hono 12.

Kapau 'oku 'i ai ha'o ngaahi hoha'a fekau'aki mo ho'omou ngaahi fakataú, totongi mo'ua, pe ko ha ngaahi fiema'u kehe – fakahā atu 'eni ki he kau ngāue 'i he mo'ui lelei 'i he taimi te ke lea atu ai kiate kinautolú. Te nau fakapapau'i 'oku tokonia koe.

Kapau 'okú ke nofo mo ha kakai kehe, 'e fiema'u ke ke nofo fakamama'o meiate kinautolu 'i he lahi taha 'e ala malavá.

'Oua te mou kaungā ngāue'aki mo e kakai kehe 'i homou 'apí ha ngaahi tisi, ipu inu sio'ata, ipu, ngaahi nāunau kai, taueli, pilo pe ngaahi me'a kehe. Hili ho'o ngāue'aki 'a e ngaahi me'a ni, 'oku totonu ke ke fufulu kinautolu ke mātu'aki ma'a 'aki ha koa mo ha vai, fakahū atu ia ki he misini fufulu peletí ke fakama'a ai pe fō kinautolu 'i ho'omou misini foó.

Holoholo'i ke ma'a ha ngaahi fukahi me'a 'oku mou kaungā faka'aonga'i, 'o ngāue'aki ha koa, vai mo ha kongā tupenu.

'E 'ikai nogofua ke 'i ai ha'o kau 'a'ahi.

'E lava ke tiliva atu 'e ha kakai ha ngaahi me'a ki ho matapaá, kae 'oua na'á ke feohi mo kinautolu.

Talanoa mo ho'o ngāue'angá, ngaahi kaungāme'a mo ho fāmilí ke kole ha'anau tokoni ke ma'u atu ai 'a e ngaahi me'a te ke fiema'ú.

Talanoa mo ho'o ngāue'angá ke vakai pe 'e lava ke ke ngāue atu mei 'api 'i he vaha'a taimi ko 'eni.

'Oku lelei pē ke ke 'alu 'o lue, lele pe heka 'i ho'o pasikalá, kaekehe pē ke ke fakamama'o meí he kakai 'i tu'á. Tauhi ke ke mama'o'aki ha mita 'e 2 pe lahi ange.

Ki ha tokoni ki ha mamahi, loto mafasia, ongo'i taulōfu'u pe ki he tu'unga lelei 'a e 'atamai, 'e lava ke ke telefoni pe text ki he 1737 – ta'etotongi, 'i ha fa'ahinga taimi pē, houa 'e 24 he 'aho, 'aho 'e fitu 'o e uiké – ke ke talanoa ai mo ha tokotaha fale'i kuo 'osi ako'i. 'Oku 'i ai 'a e kau fakatonulea 'oku 'atā atu.

NOFO FAKAMAVAHE'I 'A HA KAU MAHAKI 'OKU NAU MA'U 'A E COVID-19

Kapau ko koé pe ko ha tokotaha 'i homou 'apí kuo 'osi **FAKAPAPAU' 'OKÚ KE/NE MA'U 'A E COVID-19**, 'e fetu'utaki atu kiate koe ha kau ngāue ki he mo'ui leleí fekau'aki mo ha'o 'alu atu 'o nofo 'i ha hōtele ma'a kinautolu kuo fakapapau'i 'oku ma'u 'e he mahakí. 'E ala kole atu 'a ho fāmīlī ke nau ō mo koe.

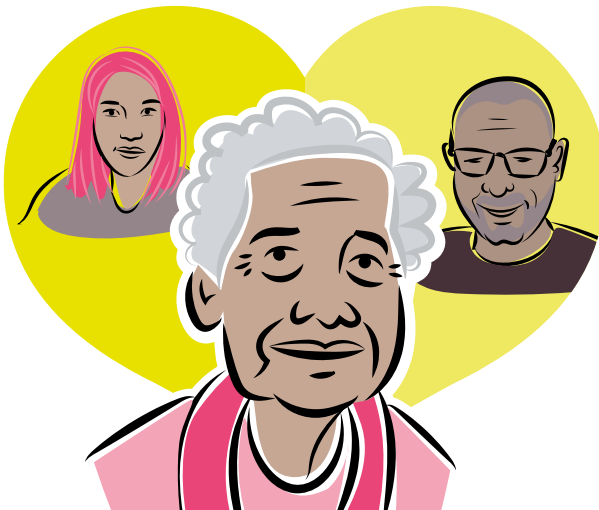
Ko e feitu'ú ni 'oku hao ia mo malu. Ko e feitu'u 'eni 'oku nofo ai 'a kinautolu 'oku nau ma'u 'a e COVID-19 kae'oua ke nau mo'ui lelei ange.

Ko e ngaahi fakamole kotoa ki ho'o nofó 'e fua ia 'e he pule'angá.

Kapau 'oku 'i ai ha'o ngaahi fehu'i fekau'aki mo hono totongi 'o ho'o ngaahi mo'uá pe tokoni ma'á ha ngaahi mēmipa kehe 'o ho fāmīlī lolotonga 'a ho'o nofo aí, kātaki 'o talanoa atu ki heni mo e kau ngāue ki he mo'ui leleí 'i he'enau telefoni atu.

'E fakamatala'i 'atu 'e he kau ngāue ki he mo'ui leleí 'a e ngaahi me'a kotoa pē 'oku fiema'u ke ke 'ilo'i fekau'aki mo ho'o nofó kimu'a pea ke toki 'alu atu ki ha fai'anga tauhi ma'a kinautolu kuo fakapapau'i 'oku na'u ma'u 'a e mahakí.

'Oku 'i ai 'a e kau fakatonulea 'oku 'atā atu 'i he ngaahi fai'anga tauhí pea 'i he telefoní 'i he taimi 'okú ke lea atu ai ki he kau ngāue ki he mo'ui leleí.



MA'U ATU 'O E NGAAHI SĒVESI TAUHI KI HE MO'UI LELEÍ

'OKU 'ATĀ ATU MA'U PĒ 'A E NGAAHI SĒVESI TAUHI KI HE MO'UI LELEÍ KE KE MA'U ATU

Kapau 'okú ke puke, 'i ai hao ngaahi faka'ilonga pe ko há'o puke 'oku 'ikai fekau'aki mo e COVID-19, 'alu atu ki ho'o GP pe 'i ha me'a fakavavevave, 'alu atu ki ha falemahaki.

'Oku malu pē ke ke 'alu atu ki ha falemahaki kapau te ke fiema'u ia. Ko e ngaahi falemahaki kotoa pē 'oku 'i ai 'a 'enua ngaahi founa ngāue ki he mo'ui leleí ke fakapapau'i 'oku tauhi koe mo ho fāmilí ke mou hao ai.

'E kei lava pē ke ke telefoni atu ki ho'o toketā fakafāmilí kapau te ke fiema'u 'eni. 'Oku 'i ai 'a e ni'ihi 'oku nau fakahoko 'a e ngaahi talatalá 'i he telefoni pe 'i ha telefoni vitiō.

Kapau 'oku 'i ai hao ngaahi fehu'i fakalūkufua kau ki he mo'ui leleí, te ke lava 'o telefoni ki he Healthline 'i he 0800 611 116 .



MA'U ATU 'O HA

NGAAHI SĒVESI TOKONI

Telefoni ki he **THE FONO 'I HE**

0800 366 648 ki ha tokoni ki ha: me'atokoni, fale, nofo'anga, tokoni fakapa'anga pea mo hano vakai'i 'o e tu'unga lelei 'o ho'o mo'uí



WORK AND INCOME:

Telefoni ta'etotongi ki he 0800 559 009

Vakai ki he workandincome.govt.nz ki ha ngaahi fakamatala lahi ange.

FIEMA'U KE KE TALANOA MO HA TAHA? 1737

Telefoni pe text ta'etotongi ki he 1737

Vakai ki he 1737.org.nz ki ha ngaahi fakamatala lahi ange.

GAMBLING HELPLINE (LAINE TOKONI KI HE VA'INGA PA'ANGÁ):

Telefoni ta'etotongi ki he 0800 654 655 pe text ki he 8006

Vakai ki he gamblinghelpline.co.nz ki ha ngaahi fakamatala lahi ange.

ALCOHOL DRUG HELPLINE (LAINE TOKONI KI HE 'OLOKAHOLÓ MO E FAITO'O KONA TAPÚ):

Telefoni ta'etotongi ki he 0800 787 797 pe text ki he 8681

Vakai ki he alcoholdrughelp.org.nz ki ha ngaahi fakamatala lahi ange.

OUTLINE:

Telefoni ta'etotongi ki he 0800 688 5463 (OUTLINE) – tokoni telefoni malu mo fakapulipuli ma'á e komiuniti lanu 'umatá (rainbow community). 'Atā atu 'i he ngaahi houa efiáfí meí he taimi 6 efiafi – 9 po'uli.

Vakai ki he outline.org.nz ki ha ngaahi fakamatala lahi ange.

**KAE 'OUA NAÁ TA FIU 'I HE FAILELÉ,
HE TE TA UTU 'I HONO FA'AHÍ TA'Ú, 'O
KAPAU 'E 'IKAI TE TA VAIVAI
— KALĒTIA 6:9**

Healthline - 0800 611 116

