

# TAUWI KOVIDI-19 KA TIKO VAGALALA E VALE E OKALADI



Na kena laurai vei iko na manumanu ni Kovid-19 e rawa ni kauta mai na loma ocaoca, ka na namaki mo na leqataka se cava na kena i balebale oqo vei iko, na nomu matavuvale, vata ke ira dou vakaitikotiko vata.

Oqo e so na i tukutuku e na rawa ni vukei iko ena nomu qaravi iko vata kei ratou na nomu lewe ni vuvale ni dou tiko vagalala e vale.

## VAKACURUMA NA MACALA NI NOMU DIKEVI KE TIKO VEI IKO NA MATE

Kevaka e laurai ena macala ni nomu dikevi ni tiko vei iko na manumanu ni mate, ka ko a vakayagataka na Rapid Anytigen Test (RAT), kerea mo gole ki na [mycovidrecord.health.nz](https://mycovidrecord.health.nz) ka vakacuruma na macala ni nomu dikevi, se qirita na **0800 222 478** ka digitaka na i ka 3 ni tukutuku.

Oqo ena veivuke e na nodra laurai ka vukei o ira na noda era gadreva na veivuke.



## CAVA NA BALAVU NI GAUNA ME'U TIKO VAGALALA KINA?

- E dodonu mo tiko vagalala me **7 na siga**. E rawa ni ko biubiu mai vale ni tiko vagalala ena i ka **8 ni siga**, vakatau ke sega vei iko na i vakatakilakila ni mate me 24 na yauwa.



- Mo dou tiko ga vakadua e vale ka mo dou kua ni veilakoyaki, vakavo sara kevaka ko vakaukauwa yago se sa vakasalataki iko ko vuniwai ni sa rawa ni ko biubiu.

## KO CEI ME'U TUKUTUKU KINA

E na rawa ni ko a vakadewava na mate ni 2 na siga ni sebera ni qai laurai se vakilai vei iko na i vakatakilakila ni mate, se 2 na siga ni sebera na macala ni nomu dikevi. E dodonu mo tukutuku vei:

- Nomu I liuliu vakacakacaka
- Na koronivuli se Early learning Service nei luvemu
- Nomu i tokani, wekamu, kei ira kece dou a tiko veimaliwai ena gauna oqo. Kevaka e tiko vei ira na i vakatakilakila ni mate, e dodonu me ra dikevi. E na sega ni gadrevi me ra tiko vagalala, ia e dodonu me ra dikevi e na gauna e ra vakila kina vei ira na i vakatakilakila ni mate.

## NA LEWE NI NOQU I TIKOTIKO

Ko ira kece era vakaitikotiko vata kei iko e dodonu me ra tiko vagalala ka me dikevi ke tiko vei ira na mate dikevi ena i ka 3 kei na i ka 7 ni siga. E rawa ni ra biubiu talega mai vale ni tiko vagalala ena gauna vata ko biubiu mai kina e na i ka 8 ni siga (ia me kua ga ni dua tale e laurai vua na manumanu ni mate).

E sega ni gadrevi mo na tekivutaka tale na nomu tiko vagalala ena gauna e tauvi Kovid kina e dua drau vakaitikotiko vata, me laurai ga ni sega ni kune vei iko na manumanu ni mate ena i tinitini ni nomu dikevi.

E na i tukutuku ni yaya ka gadrevi ena nomu dikevi, kei na ka mo cakava kevaka e dua dou vakaitikotiko vata e vakilai vua na i vakatakilakila ni mate, gole ki na [www.closecontact.nz](https://www.closecontact.nz)

## CAVA ME NAMAKI

E lewe vuqa e ra na vakila vei ira na i vakatakilakila ni mate e na vica na siga, ia, ena sega soti ni bibi ka rawa ni ra vakabulabula ga e vale vakataki ira ka me ra tokoni mai vei ira na wekadra.

Kevaka e sega ni mamada na i vakatakilakila ni mate e yagomu se ko vakila ni ko tauvimate vakalevu, qiritai nomu GP se Healthline ena **0800 358 5453**.



## WAINIMATE

Gunuva tiko ga na memu wainimate ko dau taura ena veisiga. Kevaka ko gadreva na wainimate, mo veitaratara vei nomu vuniwai se GP ka vakaraitaka vei ratou ni ko tiko vagalala tiko e vale. Kerea vei ratou me ratou vakauta na i vola ni wainimate ki na dua na vale ni vakarautaki wainimate, ratou na qai vakadewataka yani vei iko na wainimate ka sega ni na lavaki vei iko e dua na ka.

**Kevaka o iko se dua drau vakaitikotiko vata e tauvimate bibi ka na rawa ni na vakaleqai na nona bula mo qirita na 111 ena kena gauna totolo duadua.**

# VEIVUKE ME BALETA NA KOVIDI-19 E OKALADI

## ENA LEQA BIBI TUBU VAKASAURI

Kevaka o iko se dua drau vakaitikotiko vata e tauvimate bibi ka na rawa ni na vakaleqai na nona bula mo qirita na **111** ena kena gauna totolo duadua. Vakasaqara na veivuke kevaka e dredre na nomu cegu, bibi na saresaremu, dredre ni ko tucake, se cawiri na ulumu, via moce vakalevu se veilecayaki na nomu vakasama.

**E sega ni na lavaki vei iko na i sau ni ambulance.**

## CAKACA KEI NA BULA VAKA I LAVO

E rawa ni kere veivuke na nomu i liuliu vakacakacaka se o iko (kevaka ko cakacaka vakataki iko).

Ke o gadreva na veivuke vaka i lavo, qirita na COVID-19 Welfare line: **0800 512 337**.

## KAKANA KEI NA VEIKA BIBI KO NA GADREVA

Kevaka e rawa, volia na kemudou kakana kei na veika bibi dou na gadreva ena mona livaliva, se kerea e dua me talaca yani na veika dou gadreva ia mo dou kua ni veitaratara.

Kevaka ko gadreva na veivuke ena kakana se so tale na ka, veitaratara vei ratou na COVID-19 Welfare line: **0800 512 337**.

Kevaka ko gadreva e so tale na veivuke ena kakana kei na veiqaravi raraba, e rawa ni ko veitaratara e na:

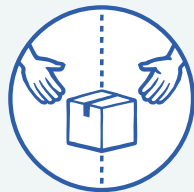
**Salvation Army:** 0800 53 00 00

**Foodbank NZ:** [www.foodbank.org.nz](http://www.foodbank.org.nz)

**Auckland City Mission:** 0800 223 663

**The Fono (Pasifika):** 0800 366 648

**Māori -tauvimate kei na whānau:** 0800 MY MRCH (0800 696 724).



## MENTAL WELLBEING

Me vaka ni ko sega ni rawa ni vakavulagi e na gauna ni tiko vagalala e vale, veitaratara vua e dua na wekamu se nomu i tokani ka me rawa ni na dau talevi iko ena qiri se vakau i tukutuku ena talevoni ena veisiga.



Oqo e rui ka bibi sara kevaka ko bula taudua ga. Kevaka ko vakila na dredre ni bula ka ko gadreva na veivuke se i vakasala mo veitaratara e na:

- **Qadreva e dua mo drau veitalanoa?** – qirita se vakau i tukutuku ki na naba ni talevoni 1737 ena gauna ko gadreva kina na veivuke, mo drau veitalanoa kei dua na dau soli i vakasala se counsellor
- **Lifeline** – qirita na 0800 543 354 (0800 LIFELINE) se vakau tukutuku ki na 4357 (HELP)
- **Youthline (tabagone)** – qirita na 0800 376 633 se vakau tukutuku ki na 234

## MARROI MAI NA LEQA

- Kevaka ko leqataka na nomu bula, qirita na ovisa ena **111**.
- **Women's Refuge** (veivuke me baleti ira na marama): Qirita na **0800 733 843** (0800 REFUGE) 24 na auwa na veivuke kei na vakavaletaki vei ira na marama kei na gone ka ra sotava na vakarau kaukauwa e vale

## VEIVUKEI RARABA BALETI IRA NA MAORI

Ena veivuke vei ira na Maori, sa vakauqeti na veimatavuvale me ra qirita na **0800 696 724**

## VEIVUKEI RARABA NI PASIFIKA

Mo veitaratara kei na taba ni veivuke ni Pasifika qirita na **0800 31 13 31**



## E Na I Kuri Ni Tukutuku

- Qirita na Healthline ena **0800 358 5453**
- Gole ki na [www.whanauhq.nz](http://www.whanauhq.nz) se [www.covid19.health.nz/advice](http://www.covid19.health.nz/advice)