

# Ngaahi Fehu'i 'oku fa'a 'ekea

Me'a 'oku fiema'u ke ke fai kapau kuo ke sivi positivi ki he COVID-19

KEEP IT

COVID  
safe

FAQs | Version 4.0 | 19 January 2022

## Fakamatala mahu'inga ma'a kinautolu 'oku puke he COVID-19.

**Kapau 'oku 'ikai ke mahino atu 'a e fakamatala ko eni kiate koe, kātaki 'o telefoni ki he Laine Ta'emamotu 'a e Va'a ki he Mo'ui Lelei 'a e Kakaí 'i he 1800 671 738.**

Kuo ke sivi positivi 'i he Sivi 'Enitiseni Vave (RAT) pe ma'u ha tā tohi (SMS) mei he Potungaue Mo'ui ke fakahā atu ko ho'o sivi PCR kuo positivi. Ko e ngaahi fakamatala mahu'inga eni ki he me'a 'oku fiema'u ke ke hoko atu ki aí.

## Tokanga'i ho'o mo'uí

Kapau 'oku ke sivi positivi ki he COVID-19 'oku mahu'inga ke ke tokanga'i ho'o mo'uí pea ke kumi ha tokoni 'o ka fiema'u. Kapau 'oku 'alu ke kovi ho'o ngaahi faka'ilonga mahakí telefoni ki ho'o toketā pē ko e timi tauhi 'i 'api 'a e COVID@home care 'i he 1 800 973 363.

Kapau 'e fakautuutu ke toe kovi ange ho'o ngaahi faka'ilonga' (tautautefito kapau 'oku hoko fakafokifā) 'o hangē ko e nounou e mānavā pe faingata'a'ia ke mānava, pē 'oku ke 'ongo'i ko e me'a fakatu'upakē, telefoni ki he fika noa 'e tolú (000) pe 'alu hangatonu ki falemahakí. Fakapapau'i 'oku ke fakahā kiate kinautolu 'oku ke puke 'i he COVID-19.

Kapau te ke lava, 'oku totonu foki ke ke toe fakahā ki ha tokotaha tokoni ke ne lava 'o vakai'i koe lolotonga ho'o 'aisoleisini, 'o fakafou he talanoa telefoni pe 'initaneti.

Te ke lava 'o fetu'utaki ki he timi tauhi 'i 'apí 'i he COVID@home care ke ma'u ha toe tokoni fakafaito'o pe ngaahi fiema'u fakasōsiale.

## 'Aisoleiti leva 'i ha 'aho 'e 7 'o 'ikai toe nounou ange ai

Kuo pau ke ke fakamama'o mei he kakai kehé. 'Oku ui eni ko e 'aisoleisini.

Kuo pau ke ke 'aisoleiti 'i ho 'api nofo'angá pē ko ha nofo'anga taautaha 'i ha 'aho 'e 7 pea 'ikai toe nounou ange ai.

Kuo pau ke 'oua te ke mavahe mei he feitu'u 'oku ke 'aisoleiti ai tukukehe 'o ka fekau'i atu koe 'e he ngaahi sēvesi ki ha me'a fakatu'upakē (polisi, tamate afi, SES, pē me'alele uta mahakí), Ngaahi Sēvesi ki he Mo'ui Lelei 'a e Kakaí, pē 'oku ke fiema'u tokoni fakafaito'o fakavavevave.

Kuo pau ke 'oua na'a ke 'alu ki ha ngaahi feitu'u fakataha'anga kakai, ngāue'angá, ngaahi falekoloa, fale talavai (pharmacy), 'apiako, pe tauhi'anga longá'i fānau. Kuo pau ke 'oua na'a ke 'alu 'o 'a'ahi ki ha taha. Kuo pau ke 'oua na'a 'i ai ha'o kau 'a'ahi. Kapau 'oku ke nofo fakataha mo ha ni'ihi kehe, 'aisoleiti mama'o mei a kinautolu.

Ko e fa'ahinga pē 'oku totonu ke hū atu ki ho 'api nofo'angá ko e kakai 'oku nau nofo fakataha mo koé (ko kinautolu ko e kau fetu'utaki vāofi ia pea 'oku fiema'u ke nau kolonitini), kakai 'oku nau 'oatu ha tokoni fakafaito'o pe tokanga'i 'i 'api, pea mo e kau ngāue 'a e sēvesi fakatu'upakē (kau ai kau polisi, tamate afi, SES, pē kau 'ofisa uta mahakí) 'i he hoko ha me'a fakatu'upakē.

## 'E lava ke u 'alu kitu'a?

Kapau 'oku ke 'aisoleiti 'i ha fale mo hono ngoue/loto'ā taautaha, te ke lava 'o hū kitu'a ki he ngoue'anga/loto'ā.

Kapau 'oku ke 'aisoleiti 'i ha 'ū feleti te ke lava 'o hū ki he falefakatolo taautaha kapau 'oku 'i ai ha potu pehē 'i ho feletí.

## Fēfē kapau te u fie sio au ki ha toketā felāve'i mo ha me'a kehe?

Kapau te ke fie sio ki ha toketā felāve'i mo ha toe me'a fakafaito'o kehe, telefoni 'o 'ai ha'o 'apoinimeni mo ho'o toketā (GP) angamaheni.

Fakahā kiate kinautolu 'oku ke puke he COVID-19. Te nau fokotu'utu'u ha apoinimeni fakafaito'o 'o fakafou 'i he telefoni (telehealth). He 'ikai te ke lava 'o 'alu tonu ki he 'apoinimeni. Ki ha ngaahi sēvesi fakafaito'o 'i tu'a he houa ngāue, ko e fakamatalá 'oku ma'u ia 'i he uepisaiti 'osi e houa ngāue ko e ([tasafterhours.com](https://www.tasafterhours.com)) pē te ke lava 'o telefoni ki he Healthdirect 'i he 1 800 022 222.

Kapau kuo 'osi 'i ai ha'o 'apoinimeni ke sio ki ha toketā pē tokotaha palōfesinale kehe ki he mo'ui (hangē ko ha tokotaha mā'uli pe mataotao), telefoni kia kinautolu he vave tahá 'o fakahā ange 'oku ke ma'u 'a e COVID-19. Te nau tala atu kapau 'oku faingamālie ki ha 'apoinimeni talanoa telefoni pē kapau 'e lava 'o toloi atu e 'apoinimeni.

Kapau he 'ikai lava 'o toloi ke malu ho'o 'apoinimeni pea loto ho'o toketā pē ko e tokotaha palōfesinale he mo'uí ke sio tonu kiate koe, 'oku fiema'u koe ia ke ke talanoa 'i 'a e me'a ni pea mo e Va'a ki he Mo'ui Lelei 'a e Kakaí. Kapau 'e fakangofua, te nau talanoa atu kiate koe kau ki he ngaahi me'a 'oku totonu ke ke fai ke malu' i 'a e ni'ihi kehé.

## Fēfē kapau te u toe fiema'u ha me'akai pē ha faito'o?

Kapau te ke toe fiema'u ha me'akai mo ha ngaahi koloa tauhi fakae'api, te ke lava 'o kole ange ki hao kaungāme'a, kaungā'api, pe mēmipa ho fāmili ke tokoni atu. Talaange kia kinautolu ke tuku pe 'i tu'a ho matafalé kae 'oua hū atu ki ho falé.

Te ke lava foki 'o ngāue'aki ha sēvesi tiliva me'akai. Fakapapau'i pē te nau tuku e 'ūuni me'a 'e tiliva atū 'i tu'a. Tauhi 'a e vāmama'o 'oua toe nounou ange he mita 'e 1.5 (sitepu lalahi 'e ua pe tolu) mei he tokotaha tilivá.

Kapau 'oku ke fiema'u ha tohi (prescription) ke 'omai 'aki ha'o fo'i'akau fakafaito'o 'oku fiema'u ia ke ke alea'i eni mo ho'o kēmisi angamaheni pē toketā GP. 'Eke ange ki ho'o kēmisi pē 'oku 'i ai ha'anau sēvesi tiliva pē kole ki hao kaungāme'a pe mēmipa ho fāmili ke ne 'omai ho'o faito'o mei he kēmisi.

Kapau te ke fiema'u tokoni ki he tiliva mai ha me'atokoni pē faito'o, telefoni ki he Telefoni Ta'emamotu 'a e Va'a Ngāue ki he Mo'ui Lelei 'a e Kaka'i 'i he 1800 671 738.

## Ko e fē taimi te u lava 'o mavahe ai mei he 'aisoleisini?

Ko e tokotaha kotoa 'oku fiema'u ke nau 'aisoleiti 'i ha ngaahi 'aho 'o 'oua nounou ange he 'aho 'e 7 hili 'a e 'aho na'e ma'u ai e ola positivi ho'o sivi RAT pē PCR. Ko e 'aho na'a ke sivi ai 'oku lau ia ko e 'aho 0.

Kapau he 'ikai toe 'i ai ha'o ngaahi faka'ilonga mahaki he 'aho hono 7 'e 'atā ke ke mavahe mei he 'aisoleisini.

'E 'oatu 'e he Va'a Mo'ui Lelei 'a e Kaka'i ha 'imeili he 'aho 7 ho'o 'aisoleisini. Ko e 'imeili ko 'enī 'e 'i ai ha tohi faka'ofisiale hono tukuange koe mei he 'aisoleisini pea 'e lava ke ngāue'aki ia ko ha fakamo'oni ho'o 'atā pe ko ha tohi fakamo'oni fakafaito'o.

Kapau 'oku 'i ai ha'o toenga faka'ilonga mahaki hili e 'aho e 7, 'oku totonu ke ke hoko atu ho'o 'aisoleisini ha toe 'aho 'e 3 ke fakataha'i katoa ke 'aho 'e 10 ho'o 'aisoleisini.

Ko e ngaahi keisi ko ia kuo tukuange mai mei he 'aisoleisini 'oku 'ikai fiema'u ke kolonitini 'o kapau 'e toe fetaulaki mo ha keisi 'i homou 'api nofo'anga 'i he māhina hili hono 'ilo'i. 'I he 'osi ha māhina 'e 1, ko e ngaahi keisi 'oku totonu ke toe sivi' 'o kapau e toe 'asi mai ha naahi faka'ilonga mahaki pea kolonitini kapau 'oku sivi positivi ki he COVID-19 ha mēmipa 'o e 'api nofo'angá.

Fakamatala lahi ange 'i hono tukuange kitu'a mei he 'aisoleisini 'oku ma'u atu ia 'i he [coronavirus.tas.gov.au/leaving-isolation](https://www.coronavirus.tas.gov.au/leaving-isolation)

## 'E nofo pē 'i 'api 'a e kakai 'oku mau nofo fakatahá?

'Io. Kapau 'oku ke puke he COVID-19, ko e ni'ihi ko ia 'oku mou nofo fakataha mo koe he taimi ni pea 'i he 'aho 'e ua kimu'a ho'o ma'u e ngaahi faka'ilonga mahaki pē sivi positivi 'oku lau kinautolu ko ho'o kau fetu'utaki vāofi ia.

## Kuo pau ke ke fakahā ki ho'o kau fetu'utaki vāofi

Ko ho'o kau fetu'utaki vāofi kuo pau ke nau nofo foki mo

kinautolu 'i 'api, tatau aipē pe 'oku nau saipē. 'Oku ui eni ko e kolonitini.

'Oku fiema'u ke ke tala ki ho'o kau fetu'utaki vāofi 'o fakahā kia kinautolu 'a e me'a ke fai.

## Ko hai 'a hoku kau fetu'utaki vāofi?

Ko ho'o kau fetu'utaki vāofi:

- ko ha taha pē 'oku nofo 'i ho falé
- ko ha taha pē kuo 'a'ahi atu ki ho 'api 'o laka hake he houa 'e 4 'i ha vaha'ataimi ko e houa 'e 24
- kapau na'a ke 'a'ahi koe ki ha 'api nofo'anga kehe 'o laka hake he houa 'e 4, ko e katokātoa e kau mēmipa 'o e 'api nofo'anga ko iá
- oku lava pē ke lau ko ha fetu'utaki vāofi ha tokotaha 'a ia kuo ne fakamoleki ha houa 'e 4 'i ha fetu'u tatau, ngāue'anga pē ha fakataha'anga na'e 'i ai 'a e keisi (tokotaha positivi) pea hoko ia ko ha fakataha'anga na'e fakamafola ai e mahaki ki ha tokolahi.

'Oku lava 'e he kakai 'o fakamafola 'a e COVID-19 ki ha ni'ihi kehe kimu'a pea nau kamata ongo'i puké pē kimu'a hono sivi 'o ma'u ha ola positivi. Kuo pau ke ke fakahoko ki he fa'ahinga ne mou fetu'utaki vāofi mo femāta'aki lolotonga kuo ke pihia he mahaki.

Ko e vaha'a taimi pihia ko ha taha pē he ongo taimi ko enī:

- mei he 'aho 'e ua kimu'a pea ke fakatokanga'i 'a e ngaahi faka'ilonga 'o e mahaki COVID-19
- 'aho 'e ua kimu'a ho sivi, pea ko e ola e sivi ko enī ko e positivi.

Ko e fakamatala ma'a e kau fetu'utaki vāofi 'oku ma'u atu ia mei he [www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts](https://www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts).

## Ko e hā 'oku fiema'u ke fai he'eku kau fetu'utaki vāofi?

'Oku fiema'u ho'o kau fetu'utaki vāofi ke nau kolonitini leva ha 'aho 'e 7.

- 'Oku fiema'u ke nau sivi leva 'oua toe tatali ('i he 'aho 1) pea toe sivi he 'aho hono 6. 'Oku totonu foki ke nau toe sivi leva 'o kapau 'oku kamata 'asi mai ha ngaahi faka'ilonga mahaki.

Kapau leva te nau sivi positivi ki ha taha pē 'o e ongo sivi, kuo pau ke 'aisoleiti he taimi pe ko iá. Kapau na'e sivi positivi 'aki ha Sivi 'Enitiseni Vave (RAT) kuo pau ke lesisita e olá 'i he 'initaneti 'i he [coronavirus.tas.gov.au/testing](https://www.coronavirus.tas.gov.au/testing)

Koe kau fetu'utaki vāofi 'e lava ke nau 'atā mei he kolonitini 'i he 'aho hono 7 kapau:

- Kuo nau sivi nekativi RAT pe PCR 'i ha sivi mei he 'aho hono 6; pea
- 'ikai 'i ai ha'a nau ngaahi faka'ilonga mahaki.

Fakahinohino'i kotoa ho'o kau fetu'utaki vāofi ki he uepisaiti [coronavirus.tas.gov.au/closecontacts](https://www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts) ke ma'u ha ngaahi fakaikiiki 'o e me'a ke fai.

Ko e ngaahi ngofua faka'atā mei he kolonitini 'oku lava ke ma'u atu ia ma'a e kau fetu'utaki vāofi 'a ia 'oku nau ngāue 'i ha ngaahi 'ēlia mahu'inga. Ki ha fakamatala lahi ange 'a'ahi ki he [coronavirus.tas.gov.au/criticalworkers](https://www.coronavirus.tas.gov.au/criticalworkers) pe fetu'utaki ki he Business Tasmania 'i he fika 1800 440 026 pe 'imeili [ask@business.tas.gov.au](mailto:ask@business.tas.gov.au).

## Fēfē ‘a e kakai ‘oku mau nofo fakatahá?

Kapau ko e ni‘ihi koia ‘oku nau nofo mo ha taha positivi COVID-19 kuo nau lava pe ‘o tauhi ‘a e fiema‘u ko ia ke fakamavahe‘i kinautolu mei he keisi na‘e ‘osi fakapapau‘i, pea ko ‘enua sivi ko ia ‘i hono ‘aho 6 ‘oku nekativi pea ‘ikai ‘i ai hanau ngaahi faka‘ilonga puke, te nau lava ‘o mavahe mei he kolonitini ‘i he ‘aho hono 7.

Sio ki he ngaluopé “how can I protect people I live with who are not a risk of severe illness” ki ha toe fakamatala lahi ange ki hono tauhi ma‘u ‘o e founa totonu ke fai ‘aki hono fakamavahe‘i.

## Fakahā ki ho‘o kau fetu‘utaki fakasōsialé

Kuo pau ke ke fakahā ki he ni‘ihi ‘oku mou fetu‘utaki fakasōsiale kuo ke sivi positivi ki he COVID-19. Kuo pau ke sivi mo e kau fetu‘utaki fakasōsiale kapau te nau kamata ke ma‘u ha ngaahi faka‘ilonga puke.

Ko ho‘o kau fetu‘utaki fakasōsialé ‘a e ni‘ihi kuo mou fetu‘utaki femāta‘aki ‘i ha miniti ‘e 15, pē feohi ‘i ha loto fale tatau ‘i ha houa ‘e 2.

Ko ho‘o kau feohi fakasōsialé ‘oku ‘ikai ko ha ni‘ihi mei ho ‘api nofo‘anga, mei ho‘o ngāue‘anga pē ‘apiakó.

Kapau te nau kamata ongo‘i ha ngaahi faka‘ilonga puke, kuo pau ke nau sivi leva ‘oua toe tatali pea ‘aisoleiti kae ‘oua leva ‘oku ma‘u ha ola nekativi ‘o honau sivi.

Ko e fa‘ahinga ko ia ‘oku positivi honau sivi ‘i hono ngāue‘aki ‘a e RAT ‘oku lau kinautolu kuo fakapapau‘i ko e keisi COVID-19 ia pea kuo pau ke nau lesisita ‘a e olá ‘i he ‘initaneti ‘i he [www.coronavirus.tas.gov.au/testing](http://www.coronavirus.tas.gov.au/testing)

Ko e ni‘ihi ko ia ho‘o kau fetu‘utaki vāofi ‘oku ‘ikai lava ia ke nau muimui ki he fale‘i ko ení – ko ho kau fetu‘utaki vāofi kuo pau ke nau ‘aisoleiti he ‘aho ‘e 7.

## Fakahā ki ho‘o ngāue‘angá pea/mo ho‘o ako‘angá

Kapau na‘a ke ngāue lolotonga ho‘o pihia, kuo pau ke ke tala ki ho‘o pule ngāue/ngāue‘anga kuo ke sivi positivi ki he COVID-19.

Ko ho‘o pule ngāue/ngāue‘anga te ne tala ki he kau ngāue kehe ‘a ia ‘oku mou fetu‘utaki fakangāué.

Kapau ko koe pē ko ho‘o tama ‘oku ne ma‘u ako ‘i ha ako‘anga (‘apiako, tauhi‘anga longa‘ifānanu pe ako tokamu‘a) lolotonga ho‘o taimi pihia ‘i he mahakí, kuo pau ke ke fakahā ki he ako‘angá kuo ke positivi ‘i he sivi COVID-19.

Ko e ako‘angá ia te nau fakahā ki he fānanu ako kehé mo e kau faiako ‘a ia ‘oku mou fetu‘utaki fakaakó.

## Ko e hā ‘a e founa ke u lava ‘o malu‘i ‘aki ‘a e kakai ‘oku mau nofo fakatahá ‘a ia ‘oku nau tu‘u lavengaofua ke puke lahi mei COVID-19?

‘Oku mahu‘inga ke malu‘i ‘a e kakai ‘oku mou nofo fakatahá.

‘Oku mātu‘aki mahu‘inga eni kae tautautefito ki he fa‘ahinga ko ia ‘oku mou nofo fakatahá ka ‘oku nau tu‘u lavengangofua ke puke lahi.

Ko kinautolu ‘oku tu‘u laveangofua ki he puke lalahi ko kinautolu ‘oku:

- motu‘a ange he ta‘u 70
- ne fai ki ai ha faito‘o immune suppressive therapy hili ha tafa fetongi ‘okani
- kuo fai ha faito‘o fetongi bone marrow ‘i he māhina ‘e 24 kuo hili pē lolotonga ma‘u ha faito‘o immune suppressive therapy ke fakasi‘isi‘i ‘aki e mahaki ko e graftversus host disease (a ia ko e ‘ikai tali lelei ‘e he sinó ‘a e bone marrow fo‘ou ne fetongi ‘aki)
- ngaahi kanisā toto hangē ko e leukaemia, lymphoma, pē myelodysplastic syndrome, ‘o ‘ilo‘i eni ‘i loto he ta‘u ‘e nima kuo hili
- lolotonga kimo (chemotherapy) pe hulu (radiotherapy).

Ko e kakai ‘oku ‘i ai pe ha fakatu‘utamaki ka ‘oku ‘ikai fu‘u lahi fau ‘oku kau ai kinautolu ‘oku ‘i ai honau mahaki tauhi (taimi lōloa) hangē ko e suka, mahaki‘ia e ma‘ama‘á, mahaki ‘o e mafú, fu‘u sisino ‘aupito, kanisā, pea mo e maumau ‘a e kofuuá.

Kapau ‘oku ke nofo mo ha taha pē ‘oku tu‘u laveangofua ki he mahakí ke puke lahi pe ‘ikai fu‘u puke lahi ke ma‘u ‘e he COVID-19, ‘oku lelei tahá kapau te nau (pe ko koe pē) lava ‘o ‘alu ‘o nofo ha feitu‘u kehe. Kumi fale‘i mei he Va‘a ki he Mo‘ui Lelei ‘a e Kakai ‘aki ha‘o telefoni ki he 1800 671 738.

## Ko e hā ‘a e founa te u lava ‘o malu‘i ‘aki kinautolu ‘oku mau nofo fakatahá ka ‘oku ‘ikai ke nau tu‘u laveangofua ki ha puke lahi?

### Nofo māvahevahe

- Nofo ‘i ha loki mavahe ‘i he lahi taha te ke malava. Faka‘ehi‘ehi mei he ngaahi ‘ēlia ‘oku mou ngāue‘aki fakatahá hangē ko e peito pē loki talanoá.
- Mohe ‘i ha mohenga mavahe pea ngāue‘aki ha toileti/falekawkau mavahe kapau ‘oku malava.
- Kapau kuo pau ke ke ‘i ha loki tatau, ‘ai ke vave taha e lavá, feinga ke tauhi e vāmama‘ó ‘o ‘oua toe nounou ange he mita ‘e 1.5 (ongo sitepu lalahi ‘e ua) pea tui ha me‘a malu‘i fofonga.
- ‘Oua e ngāue‘aki fakatahá e ‘u peleti tatau, ipu sio‘ata, ngaahi ipu, hele/huhu, taueli, tupenu mohenga, polosi fufulu nifo, pē ngaahi naunau kehe ‘i ho falé. ‘Oua vahevahe e me‘aká mo e me‘ainú.

## Tokanga ki ho'o haisini fakafo'ituitui

Toutou fufulu ho nimá, tautautefito:

- kimu'a ho'o hū ki ha loki 'oku mou 'i a mo ha ni'ihi kehe pe ala ki ha ngaahi me'a 'oku ngāue'aki 'e ha ni'ihi kehe.
- 'osi ho'o tae, mafatua, fangu ihu, ala ki ho mata, ifi tapaka, kai, pea 'osi hono faka'aonga'i e toiletí.
- Taimi kotoa 'ufi'ufi ho ngutū 'i ho'o tae mo e mafatuá. Ngāue'aki ha pepa tisiu (ka ma'u), li leva e tisiu ki he kapa vevé, pea faka'osi 'aki hono fanofano ho nimá. Kapau 'oku 'ikai 'i ai ha pepa tisiu, tae ki he tafa'aki ki loto ho tui'inimá.
- Fanofano 'aki ha koa mo ha vai. 'Ai ke koa lelei pea mili'i 'o 'oua toe nounou ange he sekoni 'e 20. Holoholo ke matu'u lelei. 'Oku sai pē hono ngāue'aki e kilimi senitaisá kapau 'oku ma'a pē ho nimá.

## Tauhi ke ma'a e ngaahi feitu'u 'oku ke nofo aí

Toutou fakama'a faka'aho e ngaahi funga me'a 'oku ke toutou ala ki ai. 'Oku kau heni 'a e ngaahi funga tēpile, kau 'o e 'u matapā, ngaahi paipa vai, fungame'a 'i falekaukau mo e toiletí, ngaahi tēpile he ve'e mohengá, telefoní, kipooti, pea mo e ngaahi 'aipetí.

Ngāue'aki ha vai fufulu (detergent) pea hoko atu ki ha hina tamate siemu (disinfectant) ki he kotoa ho'o fakama'a (pe ha me'a fakama'a 2-'i he-i). Ko e fua 'oku fokotu'u atu ki he vai tamate siemu ko e kongá 'e 1000 ki he million (ppm) 'o e bleach/chlorine. Ngāue'aki ma'u pe ha hu'i fo'ou.

Kapau 'oku 'i ai ha fāvai, toto pē ko ha toenga veve fakasino 'i ha ngaahi fungame'á, fufulu ke ma'a lelei 'aki e detergent mo e disinfectant pea li e kongatupenu holoholo ki he fō pe ki he vevé.

Fa'o ho vala 'uli mo e tupenu kafú hangatonu ki he misini fō 'i he hili pe hono veté. Fanofano ho nima hili ho'o ala ki ha fō 'uli. Ngāue'aki pe ho'o pauta fō angamaheni.

Fufulu ke ma'a e 'u peleti pea mo e huhu sepuni mo e hele Ngāue'aki e misini fufulu ipu kapau te ke lava.

Kapau 'e fiema'u ia 'e ha taha ke ne fakama'a ho lokí, talaange ki ai ke tui ha me'a malu'i fofonga pea mo ha kofu nima (disposable) kimu'a pea hū ki he loki. Talaange ke fanofano hono ongo nima pe ngāue'aki ha kilimi senitaisa 'osi hono to'o e kofunimá.

## Hiko 'a e vevé

Laku e ngaahi me'a malu'i fofonga kuo 'osi ngāue'aki, pepa tisiu, pea mo ha toe veve kehe hangatonu ki ha milemila veve 'i loto ho'o kapa vevé pea fufulu ho ongo nima. Ngāue'aki tu'o taha pe ha me'a malu'i fofonga disposable.

Ha'iha'i e milemila veve kimu'a pea tuku atu ke tñaki. Kapau 'oku 'ikai ke 'i ai ha'a mou sēvesi tanaki veve, ha'i ma'u e milemila vevé, pea tuku 'i ha pini kapa pē pelesitiki kae 'oua leva ke ke toki lava 'o 'ave kihe lingi'anga vevé. Fanofano ho nimá he 'osi hono tñaki e vevé.

## Ko e hā 'a e founnga te u lava 'o tokoni'i 'aki ha tamasi'i 'i he 'aisoleisini pe kolonitini?

Kuo 'i ai ha fale'i 'a e Poungaue Ako 'a Tasimēnia ki he founnga ke ke talanoa 'aki ki ho'o tamá 'o kau ki he COVID-19. Ma 'u ia 'i he [coronavirus.tas.gov.au/families-community/schools](https://coronavirus.tas.gov.au/families-community/schools).

Kole ange ki he kau faiako ho'o tamá ke li atu he meili pē 'imeili atu 'e ne ngaahi ngāue fakaakó, pepa ngāué, homueka, pea vakai'i pe 'oku lava ho'o tamá 'o kau atu ki ha ngaahi kalasi he 'initanetí.

Kapau 'oku sai fe'unga pē, 'ai e taimi 'aisoleisini ko ha faingamālie ke fai ai ngaahi me'a na'e 'ikai fa'a ma'u taimi ki ai, hangē ko e va'inga keimi, ngaue fakamea'a, pāsolo, pea mo e tā fakatātā.

## Founnga fēfē ke u lava 'o tokanga'i 'aki 'eku mo'ui faka'atamaí?

Ko ho'o hoha'a ko ia ki ho'o ma'u e COVID-19 pea mo e fuesia 'o e 'aisoleisini mo e ngaahi fakangatangata 'oku lava hoko ai ha ngaahi loto 'oku fihifihi mo faingata'a'ia

Ko e ngaahi tokoni eni 'oku hā atu 'i laló ke ne tokoni'i koe 'i ho'o tauhi ho'o mo'ui.

- **Nofo fehokotaki:** talanoa he telefoní ki ho ngaahi kaungāme'á mo e ngaahi mēmipa ho fāmilí pea fetu'utaki he 'imeili mo e mitia fakasōsiale.
- **Ui ki ha poupu:** fakakaukau pe na'e anga fēfē ho'o fuesia ha ngaahi me'a faingata'a kimu'a. Ngāue'aki e ngaahi founnga kuo ne tokoni'i koe kimu'a.
- **Tauhi ke longomo'ui:** fekumi ha ngaahi founnga ke 'ai ho sinó ke longomo'ui lolotonga ho'o 'i he 'aisoleisini. Tatau aipē pe 'oku 'ikai ke ke ongo'i sai, 'oku mahu'inga ke ke toutou mihi mānava lōloa pea ngaungaue holo.
- **Tauhi e ngaahi ngāue angamaheni:** feinga ke tauhi ho'o ngaahi me'a 'oku ke angamaheni ki ai. Kai he taimi angamaheni pea tauhi ho taimi mohe 'oku ke anga ki aí.
- **Kai lelei.** Kai ke lahi e fua'i'akau pea mo e vesitapoló.
- **Seti ha ngaahi fakangatangata.** Faka'ehi'ehi mei hono fakalahi ho'o ngāue'aki e 'olokaholó, tapaká, pe ngaahi faito'o konatapu kehé. Hanga a 'o fakakaukau'i ke fakasi'isi'i hono ngāue'aki e ngaahi me'a ní.
- **Kumi tokoni:** kumi tokoni vave 'o kapau 'oku ke hoha'a kau ki ho'o mo'ui 'i ha tu'unga pē. Sio ki he lisi 'o e ngaahi sēvesi tokoni mo e ngaahi naunau 'oku hoko atu 'i hení.

## Ngaahi sēvesi tokoni mo e ngaahi naunau

- **Lifeline Australia:** telefoni 13 11 14 (houa 24 he 'aho, 'aho 'e 7 he uike), [lifeline.org.au](http://lifeline.org.au).  
Ko ha sēvesi tokoni ki he faingata'a'ia 'oku 'oatu he vave tahā ha tokoni taimi nounou 'i ha taimi 'oku faingata'a'ia ai e kakai ke fuesia pē ke nofo malu.
- **Head to Health:** [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au)  
'Oatu ha founa 'oku faka'atā ngofua ki ha ngaahi naunau 'i he initanetī kau ki he mo'ui faka'atamai 'o kau ai ngaahi polokalama apps, ngaahi polokalama he opé, ngaahi fakataha'anga he opé, ngaahi sēvesi he telefonī pea mo e ngaahi naunau fakamatala 'i he komipiutā.
- **Beyond Blue:** telefoni **1800 512 348** (houa 24 he 'aho, 'aho 'e 7 he uike). [coronavirus.beyondblue.org.au](http://coronavirus.beyondblue.org.au)
- **Headspace:** telefoni 1800 650 893 (9:00 am to 1:00 'aho 'e fitu he uike), [headspace.org.au/eheadspace](http://headspace.org.au/eheadspace)  
'Initaneti pea mo e pou pou mo e fale'i he talanoa he opé ma'a e ta'u 12 ki he 25, mo honau ngaahi fāmili mo e ngaahi kaungāme'a.
- **Laine Tokoni Mo'ui Lelei Faka'atamai 'a Tasimēnia:** telefoni 1800 332 388 (houa 24, 'aho 'e fitu he uike).  
Ma'a e fale'i faka'atamai, sivi'i, pea mo hono toe 'oatu ha tohi fakafaito'o (referral) ki ha toketā/mataotao kehe. Ko e sēvesi 'oku fakafatongia'aki ia 'a e kau ngāue ki he mo'ui lelei faka'atamai 'i he komiuniti 'a ia te nau vakai'i ho'o ngaahi fakamatalā pea nau faka'uto'uta ki he ngāue totonu ke fakahoko, 'o hangē ko eni:
  - tuku atu koe ki ha timi Mo 'ui Faka'atamai 'i he Komuniti 'i ho 'ēlia 'oku ke 'i ai
  - tuku atu koe ki ha timi Tali Faingata'a ki he Mo'ui Faka'atamai 'i he Komuniti 'a ia 'oku nau 'atā lolotonga ha taimi lōloa ange he taimi ngāue angamahenī, 'aho 'e fitu he uike.
  - 'oatu ha fakaikiki ki ha fetu'utaki mo ha toe sēvesi 'a ia 'oku fe'unga ange mo koe.
- **Mensline:** telefoni 1300 78 99 78 (houa 24 he 'aho, 'aho 'e 7 he uike), [mensline.org.au](http://mensline.org.au).  
Ko e laine telefoni mo e sēvesi fakamatala pou pou mo fakapalōfesinale 'i he 'initaneti ma'a e kakai tangata 'o 'Aositelēlia.
- **Mindspot:** telefoni 1800 61 44 34 (8:00 am ki he 8:00 pm, Monite kihe Falaite; 8:00 am ki he 6:00 pm, Tokonaki), [mindspot.org.au](http://mindspot.org.au).  
Ko e telefoni ta'e totongi mo e sēvesi he 'initaneti ma'a e kakai 'oku loto mafasia, hoha'a, lotomo'ua, tō lalo e angafakataimi e lotó pe mafasia e 'atamai. 'Oku 'oatu ha sivi he 'initaneti pea mo ha faito'o ki he kau lotomo'ua pea mo e mafasia faka'atamai ke lava ma'u ha sēvesi tokoni 'i ho koló.

Ki ha toe fakamatala kau ki he ngaahi tokoni ki he mo'ui faka'atamai 'oku ma'u atu ia mei he uepisaiti 'a e Pule'anga Tasimēnia i he [coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe/support-services](http://coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe/support-services).

Kapau 'oku ke hoha'a pe loto mamahi, telefoni ki he Lifeline 'i he fika 13 11 14 pē Beyond Blue 'i he fika 1300 224 636. 'I ha me'a fakatu'upakē, telefoni ki he 000.

## Te u lava fēfē nai 'o 'ilo'i 'a e ngaahi me'a 'oku hokó mo hono ngaahi ma'unga fakamatalá?

'Oku mahu'inga ke te nofo pē 'o 'ilo'i e tu'unga 'o e ngaahi me'a 'oku hokó he 'oku nau feliliuaki.

Ki ha fakamatala felāve'i mo e COVID-19 'i Tasimēnia, vakai ki he [coronavirus.tas.gov.au](http://coronavirus.tas.gov.au) pe telefoni ki he Laine Ta'emamotu 'a e Va'a ki he Mo'ui Lelei 'a e Kakai 'i he fika 1 800 671 738.

Ki ha fakamatala felāve'i mo e COVID-19 'i 'Aositelēlia, vakai ki he [health.gov.au](http://health.gov.au) pe telefoni ki he Laine Telefoni Fakafonua ki he Kolonavailasi (the National Coronavirus Health Information Line) 'i he fika 1 800 020 080.