

Puleaina o lagona popole i le faámaí o le COVID-19 ma le maí suka.

O le taimi nei, e pei ona silafia, o loó i ai tulaga e oso ai lagona popole ma le lē mautinoa. Ae talu ai ua lava lou silafia masani i tulaga o lou maí suka, a oó mai la luítau o lagona mafatia ma le lē mautonu, o lona uiga, e sili ona lava lau tapenaga mo le feagai ai ma nei luítau, nai lo isi tagata. Afai o maua oe i lagona popole, atonu e maua sou mapusaga pe a taulaí lau silasila i tulaga o lou soifua, e mafai ona e puleaina.

Tulaga e **MAFAI** ona e puleaina.

E mafai ona maua se fesoasoani mo lou tino ma lou mafaufau, pe a taulaí lau silasila i tulaga nei.

- **Ia e silafia faámatalaga fou**
O loó lapataí ma tuúina mai pea fautuaga ma faámatalaga fou e uiga i le faámaí o le COVID-19 mai le Matagaluega o le Soifua Maloloina.
- **Ia e silafia auga o le COVID-19**
O le a sau gaoiga e fai pe a amata ona e lagona nei auga. Siaki fautuaga sili ona lata mai e uiga i le korona virusi, e ala i le valaáu atu i le NDSS i le telefoni fesoasoani **1800 020 080**. A fia maua se fesoasoani mai le fomaí poó le falema'i, ia muá ona valaáu e fatalanoa ou auga, ma faátulaga ai se taimi e te alu ai e vaái le fomaí.
- **O le a se gaoiga e fai pe a e gasegase.**
Afai e te le o mautinoa, siaki fautuaga mai le NDSS e uiga i tulaga e fai pe a e gasegase.
- **Toága e fufulu mama ou lima**
Faáaoga se fasimoli e fufulu ai ou lima mo le 20 sekone.
- **Faámamao ése ma isi tagata.**
Faámamao ése ma isi tagata ina ia faáititia ai le avanoa e te maua ai i le faámaí.
- **Puleaina o lou maí suka i le lelei e aupito sili ona e mafai.**
Ia tausisi i le fua fetui o le suka i lou toto. Ia e maua togafitiga talafeagai pe a manaómia.

Tulaga e **LE MAFAI** ona e puleaina.

E lē maua ai sou toáfilemu, pe a e taulaí i nei tulaga.

- **Pe a e pesia i le COVID-19**
E le o sou sese pe a e pesia i le COVID-19. Ia e agalelei ia te oe ma amanaía lou lava tagata.
- **Pe a pesia au uo i le COVID-19**
E faóso fefe ma maua ai oe i lagona atuatuva. Fai le mea lelei e sili ona e mafaia ina ia malu puipua oe ma i latou o latalata ane ia te oe.
- **Tulaga vaivai ma aáfia gofie ai**
O lou maua ai i le maí suka, e ono atili ai ona vaivai lou tino ma e aáfia gofie ai, pe a e pesia i le faámaí.
- **Manaómia ai o lou nofo toátasi pe nofo i le fale**
O le a lē mafai ona e toe alu i le galuega, aóga poó nisi feáu: E le afaina lea tulaga ma o le mea sili lea ona lelei ma fesoasoani ia i tatou, i le faáititia ma le taofia o le salalau o le faámaí.
- **Lagona, manatu poó gaoiga a isi tagata**
Fai le mea e te mafaia, ma taumafai ia áua neí ávea manatu o isi tagata, ma mafuaága e te afaina ai.

E te maua nei faásilasilaga i le tuatusi lea: ndss.com.au

First published March 2020

Tulaga e **MAFAI** ona e puleaina.

E mafai ona maua se fesoasoani mo lou tino ma lou mafaufau, pe a taulaí lau silasila i tulaga nei.

- **Ia tausisi i taumafa e talafeagai ma le soifua maloloina.**
Faáauau taumafa paleni ma ia e mautinoa o lava vitamini ma taumafa e maua ai le soifua manuia.
- **Au faámalosí tino**
E le ávea lou faámamao ése ma isi tagata, e taofia ai lou toága e faágaioi lou tino.
- **Le soifua manuia o lou mafaufau**
Manatua ia tausia lelei le soifua i lagona ma le mafaufau:
 - » Talanoa ma au uo i luga o úpega tafaílafi
 - » Auai i mafutaga i luga o úpega tafaílafi mo tagata maí suka, e maua ai sou fesoasoani lagolago, pe e te faátaítaí foí ni gaiogiga ma ni áuala e faámalolo ai le mafaufau.
- **Fesoasoani lagolago e te manaómia**
Ia e mautinoa e mafai ona e faápea atu e “Leai” ma e tapa se fesoasoani pe a e manaómia.
- **Talanoa i lou pule i le galuega**
Pe o manaómia e áve ni ou aso maí pe te malolo le tumau foí mai galuega.
- **Ia e silafia po’o ai e tatau ona faáfesoótaí**
Mautinoa o sa’o numera mo fesoótaíga ma lau fomaí, CDE, ma isi vasega o i latou e maua ai fesoasoani tau lou soifua maloloina.
- **‘Okaina o sapalai masani mo le maí suka**
Oka au talavai ma isi óloa masani mai le NDSS. Valaáu i le NDSS i le telefoni **1800 637 700** pe áfai o i ai se tulaga o e popole ai.

Tulaga e **LE MAFAI** ona e puleaina.

E lē maua ai sou toáfilemu, pe a e taulaí i nei tulaga.

- **Öloa o maua i le faleóloa**
E le mafai ona e puleaina óloa o loó maua. Ónosáí, ‘aua le popole vale ma soóna faia ni faátauga.
- **Avanoa maua o tausí maí**
E faáono faigata fesoótaíga ma au fomaí, poó lou áuai atu foí i se feiloaíga ua uma na fuafua. O loó mafai ona faáaoga isi áuala e fesoótaí ai pei o telefoni poó feiloaíga fesagaí i luga o auala faáona po nei.
- **Tala faámataú ma ala o faásalalaua**
Ia e talitonuina áuala o loó maua mai ai au faámatalaga. E le afaina pe a e malolo mai lou faafofoga i tala faásalalau, pe áfai ua afaina ai lou finagalo.
- **Tulaga i le tapunia o nisi o áuáunaga**
E faáono i ai ni luítai ma faigata ona faia fillifiliga, i nei tulaga, aemaise pe afai o oe o loó tapunia nei áuáunaga. Ae e ao pea ona faia le mea e malu puipua ai ma saogalemu oe ma le lautele o tagata.

O manaómia se fesoasoani lagolago?

Valaáu atu le telefoni fesoasoani a le NDSS **1800 637 700** e te talanoa ai i lau fo’maí.

O oe ma le NDSS

O loó tele ituáiga áuáunaga ma fesoasoani lagolago o loó maua mai i le NDSS mo oe, mo le puleaina o lou ma’i suka. E aáfia ai faámatalaga e uiga i le puleaina o lou maí suka, e ala atu i le telefoni fesoasoani ma le tuatusi o le úpega tafaílafi. O óloa, áuáunaga ma polokalame mo áoaóga o loó maua, e mafai ona fesoasoani ia te oe, mo le tausia o lou maí suka.

Tapenaina e @DrRoseStewart, @AugardeSophie, Wrexham Young Adult Diabetes Service (BCUHB, NHS Wales) ma fetuúnaí e @ACBRD ua ávea ma sui o le @NDSS_Aus.

O nei faámatalaga ua na o se taíala. E le tatau ona suitulaga i fautuaga faáfomaí mo tagata taí toá tasi. Afai o i ai ni ou popolega i le tulaga o lou soifua maloloina, pe i ai foí nisi mataúpu e te fia fesili ai, e tatau ona e faáfesoótaí lau fomaí.