

Managing Worry about COVID-19 and Diabetes - Tongan | Lea faka-Tonga

Fakapotopoto'i 'a e tokanga ki he COVID-19 mo e suká

'I he taimi ní 'oku tau 'ilo 'e ki'i fakailifia mo ta'epau e ngahi me'a 'oku hokó. Ko ho'o fe'ao ko ia mo e mahaki suká, pea mo e ngaahi me'a 'oku fa'a mafasia ki ai ho lotó pea 'ikai fa'a paú, 'oku ngalingali te ke mateuteu lelei ange koe ke matu'uaki e tükunga ko 'ení 'i ha kakai tokolah. Kapau 'oku ke hoha'a ki ai, 'e ala tokoni ange ke tuku taha e tokangá ki he ngaahi me'a te ke lava 'o mapule'i 'i ho'o mo'uí.

Ngaahi me'a te ke LAVA 'o mapule'i

Ko ho'o nofo ko ia 'o sio taha ki he ngaahi me'a ní 'e lava tokoni ia ki ho sinó pea mo ho'o fakakaukaú.

- 'Ilo e ngaahi fakamatala fakamuimuitaha**
Ko e Potungāue Mo'ui (Department of Health) 'oku nau tuku atu e ngaahi fakamatala mo e ngaahi fale'i kau ki he mahaki faka'auha ko ia ko e COVID-19.
- 'Ilo'i e ngaahi faka'ilonga 'o e COVID-19**
pea mo e hā e me'a ke ke fai 'o kapau te ke kamata ongo'i e ngaahi faka'ilonga 'o e mahaki ni. Vakai'i e fale'i fakamuimuitaha 'a e Sēvesi Fakafonua ki he Polokalama Suka (NDSS) pe ko ha'o telefoni ki he Laine Kolonavailasi 'i he fika **1800 020 080**. Ke ma'u tokoni fakafaito'o mei ha toketā pe falemahaki, kataki 'uluaki tā kimu'a ke talanoa kau ki he ngaahi faka'ilonga 'oku ke ma'u pea mo puka ha taimi ke ke sio ai ki he toketā.
- Me'a ke fai kapau te ke puke**
Kapau 'oku 'ikai fakapapau'i, vakai'i e fale'i mei he Sēvesi Fakafonua ki he Polokalama Suka (NDSS) 'i he taimi 'oku ke puke ai.
- Toutou fanofano ma'u pē ho nima**
Fanofano 'aki e koa pea mo e vai 'i he sekoni 'e 20.
- Tauhi e tu'utu'uni ki he vā mama'o mo ha taha**
Fakasi'isi'i e faingamālie ke ma'u koe 'e he vailasí 'aki ha'o tauhi e vā mama'o mo ha taha.
- Tokanga'i ho suká 'i he lelei taha te ke lavá**
Tauhi ma'u e lēvolo totonus ho suká (kulūkousi).
Tauhi ofi pē ho'o ngaahi faito'o ki he tō lalo ho suká, 'o ka fiema'u.

Ngaahi me'a he 'IKAI LAVA ke ke mapule'i

'Oku 'ikai tokoni kiate koe 'o ka ke nofo 'o sio taha ki ai.

- Kapau 'e ma'u koe 'e he COVID-19**
'Oku 'ikai ko ho fo'ui 'o kapau 'e ma'u koe 'e he COVID-19. Angalelei pē mo ke 'ofa 'iate koe.
- Kapau 'e ma'u 'e he COVID-19 'a ho ngaahi kaungāme'a**
'E lava ke fakamanavahē eni pea te ne 'ai ke ke ongo'i hoha'a. Fai pē 'a e lelei taha te ke lava ke tauhi koe mo e ni'ihi 'oku mou feohí.
- I he tu'u laveangofua ange**
'E lava hono ma'u koe 'e he suká 'o 'ai ke ke toe tu'u laveangofua ange ke puke 'o kapau te ke ma'u 'a e vailasí.
- Fiema'u ke fakamavahe'i koe pe nofo 'i 'api**
Te ke li'aki 'a e ngāué, akó pe ngaahi 'apoinimeni: 'oku sai pē eni pea ko e ngāue lelei taha te tau lava kotoa 'o fai ke fakatuai'i/ta'ofi 'a e vailasí.
- Ngaahi ongo, fakakaukau pe ngāue 'a e ni'ihi kehe**
Fai 'a e me'a te ke lava 'o fai pea feinga ke 'oua na'a ke tuku ke uesia koe 'e he ngaahi fakakaukau 'a e kakai kehē.

Ma'u atu 'a e tokoni ko 'ení 'i he ndss.com.au

First published March 2020

Ngaahi me'a te ke LAVA 'o mapule'i

Ko ho'o nofo ko ia 'o sio taha ki he ngaahi me'a ní 'e lava tokoni ia ki ho sinó pea mo ho'o fakakaukaú.

- **Tauhi ma'u pē 'a e me'atokoni fakatupu mo'ui lelei**

Hokohoko atu ho'o kai mo fakapapau'i 'oku ke ma'u ha ngaahi vaitamini mo ha ivi fe'unga faka'aho.

- **Ko ho'o ngāue fakatu'asinó**

'Oku 'ikai 'uhinga e tauhi ho'o mama'o mei he ni'ihi kehé ke tuku ai ho'o longomo'uí.

- **Ko ho'o mo'ui lelei faka'atamaí**

Manatu'i ke ke tokanga'i ho tu'unga lelei fakaelotó:

» talanoa fou he 'initaneti mo e ngaahi kaungāme'a mo e fāmilí
 » kau ki ha kulupu tokoni fakato'u 'o e mahaki suká pe 'ahi'ahi'i ha ki'i polokalama telefoni (app) fakalaualauloto!

- **Ko e poupou 'oku ke fiema'u**

Ongo'i loto falala 'i ho'o pehē "ikai" pea ke kole tokoni kapau te ke ongo'i 'oku ke fiema'u ia.

- **Talanoa ki ho'o pule/pule ngāué**

Te ke fiema'u ke livi puke pe mālōlō fakataimi.

- **'Ilo'i pe ko hai 'e fetu'utaki ki ai**

Fakapapau'i 'oku ke ma'u 'a e ngaahi fakaikiiki 'o e founiga fetu'utaki mo ho'o toketā, Tokotaha Ma'u Faka'ilonga Faiako Suka (CDE), mo e kau mataotao kehe ki he mo'ui lelei.

- **'Ota e ngaahi naunau suka hangē ko e angamahení**

'Ota mei he Sēvesi Fakafonua ki he Polokalama Suká (NDSS) ho'o naunau mo e ngaahi faito'o 'o hangē ko e angamahení. Kapau 'oku ke hoha'a tā ki he Laine Tokoni 'a e NDSS 'i he fika **1800 637 700**.

Ngaahi me'a he 'IKAI LAVA ke ke mapule'i

'Oku 'ikai tokoni kiate koe 'o ka ke nofo 'o sio taha ki ai.

- **Ko e hā 'oku 'i he falekoloá**

He 'ikai ke ke lava 'o pule'i hono ma'u e ngaahi koloá. Feinga ke ke fa'a kātaki pea feinga ke 'oua na'a ke hoha'a ke fakatau lahi fakavaleviale 'o tauhi.

- **Ko hono ma'u ha kau ngāue tokanga'i mo'ui leleí**

'E lava ke toe faingata'a ange ke fetu'utaki ki ho'o timi ki he mo'ui leleí pe 'alu ki he ngaahi 'apoinimeni. 'Oku 'i ai mo ha ngaahi me'a kehe ke fili mei ai, hangē ko e telefoni pe 'apoinimeni 'oku talanoa'i he vitiō.

- **Ngaahi talanoa fakailifia pea mo e ongoongo**

Ma'u ho'o ongoongó mei ha ngaahi ma'u'anga 'oku falala'angá. 'Oku sai pē ke ki'i mālōlō mei he ongoongó pē mītīa fakasōsiale kapau 'oku ke ongo'i 'oku fu'u tōtu'a.

- **Ngaahi me'a 'oku kaniseli**

'E lava pe ke fakamamahi eni pea mo ha fili faingata'a ke fakahoko, tautaufitó kapau ko koe 'a e tokotaha 'oku ke fai 'a e kaniselí. KĀ ke fai 'a ia 'oku sai mo fiema'u ke malu'i koe mo e ni'ihi kehé.

Fiema'u ha tokoni?

Telefoni ki he Laine Tokoni 'a e Sēvesi Fakafonua ki he Polokalama Suka (NDSS) 'i he **1800 637 700** ke lea ki ha mataotao mo'ui lelei.

Ko e Sēvesi Fakafonua ki he Polokalama Suka (NDSS) pea mo koe

'Oku ma'u ha ngaahi sēvesi mo ha tokoni lahi mei he Sēvesi Fakafonua ki he Polokalama Suká (NDSS) ke tokoni'i koe 'i hono tokanga'i ho suká. 'Oku kau hení 'a e fakamatala fekau'aki mo hono tokanga'i 'o e suka 'i he Laine Tokoni 'a e Sēvesi Fakafonua ki he Polokalama Suka pea mo e peesi vahaopé. 'E lava ke tokoni atu 'a e ngaahi naunaú, ngaahi sēvesí mo e ngaahi polokalama akó ke ke ako mo 'ilo lelei ai ho suká.

Na'e fa'u ia 'e @DrRoseStewart, @AugardeSophie, Sēvesi ki he Suka ma'a e To'utupu Kei Talavou 'a (Wrexham Young Adult Diabetes Servicea) (BCUHB, NHS Wales) pea na'e liliu ia 'e he @ACBRD 'o fakafofonga'i 'a e @NDSS_Aus.

'Oku fakataumu'a 'a e fakamatala ni ke hoko pē ko ha fakahinohino. 'Oku 'ikai totonu ke ne fetongi 'a e fale'i fakafaito'o fakafo'ituituú. Kapau 'oku 'i ai ha me'a 'oku ke hoha'a ki ai fekau'aki mo ho'o mo'ui, pē ngaahi fehu'i kehe, 'oku totonu ke ke fetu'utaki ki ho'o tokotaha mataotao ki he mo'ui lelei.