

## **Tu'unga Lelei 'a e Mo'ui**

### **- Tu'unga Fakatokanga Lēvolo 2**

#### ***Foki 'a e fānau mo e to'utupú ki he akoteú mo e akó***

'Oku ava 'a e ngaahi 'apiakó mo e ngaahi sēvesi akoteu kotoa pē ki he fānau mo e to'utupu kotoa pē. 'I he malumalu 'o e Tu'unga Fakatokanga Lēvolo 2, 'oku malu 'a e ngaahi 'apiakó mo e ngaahi sēvesi akoteú ki he ma'u akó pea 'oku 'i ai 'a e ngaahi tu'utu'uni ngāue fakalahi ki he mo'ui lelei 'oku 'osi fokotu'u ki ai. Kapau 'oku 'i ai ha'o ngaahi fehu'i pe hoha'a ki ha fa'ahinga me'a pē, 'e lava ke ke fetu'utaki atu ki he faiako 'a ho'o fānau. Kapau 'oku kei ako pē 'a ho'o tamá mei 'api, 'e lava ke ke kole atu ki he'ene faiakó ki ha tokoni ki he'ene akó. Te ke toe lava foki 'o vakai ki he:

<https://learningfromhome.govt.nz/distance-learning>

'Oku mātu'aki mahu'inga 'aupito kiate kitautolu hono kotoa 'a e mo'ui lelei, malu mo hao pea mo e tu'unga lelei 'a e mo'ui 'a ho'o fānau, to'utupú mo homou fāmilí kotoa.

#### ***Ongo'i malu mo hao***

Ko e ongo'i malu ko ia 'a e fāmilí 'oku mahu'inga 'aupito ia. 'I he taimi 'okú ke lava ai mo e kakai lalahi kehé 'o ongo'i nongá, 'e ongo'i nonga foki 'a ho'o fānau mo e to'utupú.

Kuo foki atu 'a e konga lahi 'o e fānau mo e to'utupú ki he akó. 'E ala hoha'a 'a ho'o fānau mo e to'utupú felāve'i mo e anga 'o 'enau mapule'i 'a e ngaahi founa fo'ou ki hono fakahoko 'o ha ngaahi me'a, kau ai 'a e nofo mavahe mei honau ngaahi kaungāme'á pea mo e 'ikai ke nau lava ke 'i ha feitu'u te nau kaungā-mānava vāofi ai mo e kakai. 'Oku 'i ai ha fakamatala lahi ange kau ai 'a e fakamatala 'i he ngaahi lea 'a e kakai Pasifikí pea mo e lea faka'ilonga nimá (sign language) 'i heni:

<https://parents.education.govt.nz/essential-information/news-stories/covid-19-preparing-for-alert-level-2/>

#### ***'E 'i ai 'a e ngaahi pole:***

Kapau te ke fiema'u ha pa'anga ki ha me'atokoni mo e totongi mo'uá, 'e lava ke ke ma'u atu ha fakamatala lahi ange 'i he: <https://covid19.govt.nz/individuals-and-households/financial-support/#help-with-money> pe ko ha'o telefoni ki he 0800 559 009

Kapau 'okú ke fiema'u ha tokoni ki ha nofo'anga, 'e lava ke ke ma'u atu ha fakamatala lahi ange 'aki ha'o telefoni ki he Ministry of Business, Innovation and Employment 'i he: 0508 754 163

Kapau 'okú ke ma'u pe ma'u 'e ha taha 'i ho fāmilí ha ngaahi faka'ilonga 'o e COVID-19, fuofua telefoni atu ki ho'omou GP, pe ko e HEALTHLINE 'i he 0800 358 5453

Kapau 'oku 'ikai ke ke fakapapau'i pe ko hai te ke fetu'utaki ki ai ki ha tokoni, telefoni ki he laine tokoni 'a e pule'angá 'i he 0800 779 997. 'Oku 'atā 'eni 'i he vaha'a 'o e 8 pongipongi ki he 1 hengihengi 'i he 'aho kotoa pē 'o e uiké

Kapau 'okú ke hoha'a 'oku fehangahangai ha tamasi'i/ta'ahine pe ko ha to'utupu mo ha fakatamaki, telefoni ki he Oranga Tamariki 'i he 0508 326 459 'i he houa 'e 24 he 'aho, 'i he 'aho kotoa pē 'o e uiké

### **Ma'u atu 'o ha tokoni ke matu'uaki 'a e faingata'a**

Ko ha taimi 'eni 'e ala fakatupu mafasia ki he tokotaha kotoa pē. Ko e ongo'i tailiilí mo e loto hoha'a ko ha me'a angamaheni pē ia. 'I he Tu'unga Fakatokanga Lēvolo 2, 'oku tokolahi 'a e kakai 'oku nau ongo'i hoha'a pe ko e hā 'a e me'a 'e hoko maí.

'I homou komiunitií, 'oku 'i ai ha fatongia mahu'inga 'o e mātu'a mo e ngaahi fāmilí ke fakahoko

- Ko e tauhi ko ia hono faipoupoua mo e mo'ui fiefia 'a ho'o fānaú mo e fāmilí 'a e me'a mahu'inga tahá.
- 'I he taimi 'oku mou hā nonga ai mo e kakai lalahi kehe 'i 'apí, 'e toe ongo'i nonga ange ai 'a e fānaú pea si'isi'i ange ai 'a 'enau loto hoha'a.
- Fevahevahe'aki mo homou fāmilí mo e komiunitií – ho'o ngaahi fakakaukau leleí, ha ngaahi fakamatala 'okú ke ma'u felāve'i mo ha feitu'u ke ma'u mei ai ha tokoni, ngaahi me'a te ke ala fakahoko ke tokoni ('i he telefoní, 'initanetí kapau 'okú ke lava 'eni). Fakapapau'i 'oku mou hokohoko talanoa pē mo homou fāmilí mo homou komiunitií fekau'aki mo e ngaahi me'a 'oku hokó.
- Kei fetu'utaki pē – mo ha taha pē 'oku ke fiema'u ke nofo 'i 'api.
- Kapau 'okú ke kau ki ha *Talanoa Ako Hub*, kei fetu'utaki pē mo kinautolu pea ngāue'aki 'a e fehokotaki'anga 'i laló ki ha ngaahi tokoni mei he talanoa akó pea mo e taimi-tēpile 'a e polokalama letioó.

<https://learningfromhome.govt.nz/pacific-communities/talanoa-ako-radio/learning-tips>

### **Fānaú 'oku 'i ai honau ngaahi faingata'a'ia fakaesinó**

Ko e Awhi@home ko ha peesi ia 'i he Facebook 'oku tataki 'e he mātu'a 'o poupou ki ai 'a e IHC mo ha ngaahi hoa ngāue 'o kau ki ai 'a e Potungāue Akó mo e ngaahi sēvesi Explore. 'Okú ne fakaai ha poupou ma'a e mātu'a 'oku 'i ai ha'anau fānaú 'oku faingata'a'ia fakaesinó pea 'oku nau tuku hake ki ai ha ngaahi founa ngāue, nāunau mo ha ngaahi vitiō 'oku tokoni atu ki ha ngaahi pole 'okú ke ala fehanganagai mo ia.

Ko e peesí ni ke tokoni atu kiate koe, ko ha mātu'a 'a ha tama 'oku 'i ai hano faingata'a'ia fakaesino, 'aki hano 'oatu 'o ha ngaahi founa ngāue mo ha ngaahi fakakaukau tokoni, ngaahi fakafehokotaki'anga ki ha ngaahi nāunau 'aonga, fakamatala kau ki he COVID-19 pea mo ha tokoni fakatāutaha 'i he taimi 'oku fiema'u aí:

- Vakai ki he Awhi@home on Facebook

Kapau 'okú ke hoha'a pe mamahi pe 'oku ongo'i hoha'a pe mamahi ha taha 'i ho fāmilí, pea 'okú ke pehē 'okú ne fiema'u ha poupou lahi ange, 'e lava ke ke fetu'utaki ki he:

<https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/covid-19/> ke 'ilo mei ai 'a e feitu'u ke ma'u mei ai ha tokoni.

Te ke lava foki 'o telefoni ki he: **Ngaahi Laine Tokoní (Helplines)**

- 1737 – Telefoni pe text ta'etotongi ki he 1737 'i ha fa'ahinga taimi pē ki ha poupou mei ha tokotaha fale'i taukei
- Lifeline – 0800 543 354 pe text ta'etotongi ki he 4357 (HELP)
- Youthline – 0800 376 633 pe text ta'etotongi ki he 234
- Samaritans – 0800 726 666

'Okú tau lolotonga nofo 'i ha taimi fonu hoha'a. 'I he taimi 'e ni'ihi, ko e taimi ko ia 'oku ongo'i mafasia ai ha taha, 'oku nau 'ite'ita. Te nau ala fakahoko ha ngaahi tō'onga 'oku fakailifia pe fakamamahi ki he ni'ihi kehe 'i he fāmilí. 'Okú 'i ai ha tokoni 'oku 'atā atu, vakai atu ki he peesi facebook **@LeVaPasifika** ki ha ngaahi nāunau mo ha ngaahi me'angāue, pe te ke ma'u atu ha

poupou lahi ange mo ha kakai ke ke talanoa ki ai <https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/in-crisis/helplines/>

'E toe lava foki ke ke tā atu ki ha taha 'o e ngaahi fika telefoni 'i 'olungá ki ha fale'i mo ha tokoni.

## **Ngaahi fakakaukau tokoni ma'á e mātu'a, kau faiako mo e kau tauhifānau 'oku nau poupou atu ki ha longa'ifānau iiki mo ha fānau**

'I he taimi 'oku hoko ai ha ngaahi liliu, 'oku si'isi'i ange ai 'a 'etau ongo'i malú. 'E lava ke ke tokoni ki ho'o fānau ke nau ongo'i malu'ia, 'aki ha'o talanoa mo kinautolu fekau'aki mo e anga 'o ho'o hanganaki atu ke fai ha ngaahi me'a lahi ange koe'uhí he 'oku malu ke fai ha va'inga 'i tu'a, sio ki hotau ngaahi fāmilí mo e kaungāme'á pea mo sio foki ki he'etau kau faiakó.

'Oku lava eni ke fakafoki ho fāmilí ki ho'omou mo'ui faka'aho angamahení 'i he foki ko ia 'a e fānau ki he ngaahi sēvesi akoteú mo e 'apiakó. Kapau 'okú ke foki ki he ngāu'é, ko ha liliu mo ia 'oku hoko ki ho'o fānau. Fakafiemālie'i atu 'a ho'o fānau kapau 'oku nau ongo'i ta'elata tupu mei he'enau foki ki he akoteú pe ko ho'o foki ki he ngāu'é.

'E fiema'u ke ke fa'a kātaki. 'E fiema'u 'e ho'o fānau ke ke talaange mo fakahaa'i ange 'oku lelei pē 'a e me'a kotoa. 'E lava ke puputu'u mo ilifia 'a e fānau 'i he taimi 'oku hoko ai ha ngaahi liliu pea mo e taimi 'oku 'ikai mahino ai kiate kinautolu 'a e ngaahi liliú. 'I he taimi 'oku ilifia ai 'a e fānau, 'oku nau loto pē foki ke feohi mo e kakai 'oku nau tokoni ke nau ongo'i malú. Te nau ala fie nofo mo koe he taimi kotoa pē. Te nau ala hoha'a 'i he taimi 'oku 'ikai ke nau fakataha ai mo e fāmilí. Fakafanongo kiate kinautolu. Fehu'i ange fekau'aki mo 'enau ngaahi ongó. Talaange kiate kinautolu 'oku sai pē ke ongo'i pehē 'i he taimi ni. Talaange kiate kinautolu 'e lava ke fai fakataha 'e he famili ha ngaahi me'a 'e tokoni ke nau ongo'i sai ai.

### **'E ongo'i fēfē 'a e fānau, pea ko e hā ha me'a te u lava 'o fai?**

'Oku kehekehe pē 'a e fānau kotoa pē. Te nau fakahaa'i ha'anau loto hoha'a 'i he ngaahi founa kehekehe. 'Oku fakahaa'i 'e ha fānau 'e ni'ihí 'a 'enau loto hoha'a 'i he'enau fai ha ngaahi me'a ne nau fai 'i he'enau kei si'i angé, hangē ko e kaituhú, viku 'i honau valá, pe fu'u pipiki atu kiate koe.

Ko e anga 'o e fakafeangai 'a e fānau 'e fakatefito ia 'i he ngaahi me'a 'oku feliliuaki 'i he'enau mo'ui faka'ahó, me'a 'oku nau fanongo ki ai meí he kakai kehé, ho'o tō'ongá mo ho'o ongo'í, pea mo e anga 'o ho'o poupou'i mo fakafiemālie'i kinautolú.

'Oku hā 'i he tēpile 'i laló 'a e ngaahi tō'onga 'e ala hā mai meí he fanga ki'i pēpē pe longa'ifānau iiki, pea 'oku fakamatala'i atu 'i ai 'a e ngaahi founa 'e ala tokoni ai 'a e mātu'á mo e kau tauhifānau.

## **Poupou ki he longa'ifānau iiki 'i he lolotonga mo e hili 'a e COVID-19**

<b>Hoha'á/palopalemá</b>	<b>Mahino'i</b>	<b>Fanga ki'i tokoni</b>
Palopalema'ia 'a e mohé. 'Oku 'ikai fie 'alu ia 'o mohe, 'ā 'i he	'I he taimi 'oku loto hoha'a ai 'a e fānau, 'oku nau loto pē ke feohi mo e kakai 'oku nau	Kapau 'oku sai pē ia 'i ho fāmilí, tuku ke mohe ho'o tamá mo koe 'i ha ki'i vaha'a taimi. Fakahā atu ke ne 'ilo 'oku

### Hoha'á/palopalemá

po'ulí, 'oku fiema'u pē ke mohe mo koe.

### Mahino'i

tokoni ke nau ongo'i malú. 'Oku nau hoha'a 'i he taimi 'oku 'ikai ke mou fakataha aí. Kapau 'oku 'i ai ha ngaahi me'a 'oku 'ikai mahino kiate kinautolu, te nau ala manatu'i ia 'i he taimi mohé, he 'oku 'ikai ke nau femo'uekina 'i hono fai 'o ha ngaahi me'a kehe. 'Oku fa'a misí 'a e kakaí ki he ngaahi me'a 'oku nau hoha'a ki aí. Te nau ala manavahē ke nau mohe.

### Fanga ki'i tokoni

fakataimi pē 'eni. 'Ai ha ngaahi me'a angamaheni ki he taimi mohé 'i he pō kotoa, hangē ko ha talanoa, ha lotu pe ko ha taimi ke ke kukukuku ai ia. Talaange 'a e me'a te mo fakahoko angamaheni 'i he 'aho kotoa pē, koe'uhí ke ne 'ilo pē 'a e me'a 'e hokó. Pukepuke ia pea talaange 'okú ke 'i ai pē pea 'okú ke sai pē pea 'okú ne sai pē mo ia foki. 'Oku 'ikai ko ha tō'onga pau'u 'eni 'a ho'o tamá.

Hokohoko ngāue atu pē ki heni. Ko e taimi 'okú ne ongo'i malu aí, 'e mohe lelei ange ai.

'I he taimi 'oku 'ikai lava ai ke ke 'i ai fakataha mo ho'o tamá:

'Oku hoha'a 'e 'i ai ha me'a kaunga kovi 'e hoko mai kiate koe pe te ke puke. ('E ala 'i ai mo ha'o hoha'a pehē 'a koe foki.)

Ko e fānau te'eki lava 'o leá pe 'oku 'ikai ke ne lava 'o fakahā 'a 'ene ongó te nau ala fakahaa'i 'enau ilifíá 'i ha'anau pipiki 'iate koe pe tangi.

'E ala fakamanatu atu 'e ho'o lea māvae ki ho'o tamá ha taimi na'e 'ikai te ke 'i ai pea na'a nau hoha'a ai ki ha me'a.

'Oku uesia 'a e sino 'o ho'o fānaú 'i he taimi 'okú ke mavahe aí ('oku tō hifo honau keté, 'oku tā vave ange honau mafú). 'Oku nau ongo'i manavahē "Ikai, 'oku 'ikai ke u lava'i ha'á ne mole atu". 'Oku 'ikai ko e feinga 'a ho'o fānaú ke pule'i koe. 'Oku nau hoha'a pe ilifia. Te nau toe ala hoha'a foki 'i he taimi 'oku mavahe ai ha kakai kehe.

'Oku 'i ai ha palopalema 'i he'ene kaí. 'Oku fu'u lahi 'ene fie kaí pe 'oku 'ikai pē ke kai ia.

'Oku uesia 'a ho'o tamá 'e he loto hoha'á 'i ha ngaahi founa kehekehe. 'E ala 'ikai ke ongo'i fiekaia ia. 'Oku mahu'inga 'a e kai mo'ui lelef. Ka 'e 'ikai tokoni 'a e fakafekiki 'i he kai.

- 'i ha ngaahi taimi nounou 'okú ke mavahe ai meiate ia (hangē ko ha'o 'alu ki he supamāketí), tokoni atu ki ho'o tamá 'aki ha'o talaatu 'a e me'a 'okú ne ongo'í mo lea'aki 'a e me'a 'okú ne ala hoha'a ki aí. ('Okú ke ilifia na'a 'ikai ke u toe foki mai. 'Oua te ke tokanga ki ai, 'oku vave pē 'a 'eku foki maí.) 'Ai ke 'ilo'i 'e ho'o tamá 'okú ke 'ofa 'iate ia.
- 'i ha ngaahi taimi lōloa ange meiate ia, talaange ki ai 'a e feitu'u 'okú ke 'alu ki aí, mo hono 'uhingá pea mo e taimi te ke foki mai aí. 'I ho'o foki maí, talaange ki ai na'á ke 'ofa mai ki ai, pea ko eni kuó ke toe foki mai pē. 'E fiema'u ke ke toutou lea'aki 'eni ke tokoni ki ai ke ne fakapapau'i.

'Oku mahu'inga ke ke feinga ke ke ongo'i fiemālie. 'I he taimi 'oku si'isi'i ange ai 'a e ongo'i loto mafasia 'a ho'o tamá, 'e toe kai pē 'o tatau mo ia kimu'a angé.

'Oua na'á ke feinga'i ke kai 'a ho'o tamá. Kapau te ke lava, mo kai fakataha pea 'ai ke hoko ko ha taimi fiefia 'a e ma'u me'atokoní. 'Oku fa'a kai 'a e fānau iikí 'i he taimi 'oku nau ngaungaue holo aí, ko ia ai kapau te ke lava, tauhi ha ngaahi me'atokoni

## Hoha'á/palopalemá

## Mahino'i

## Fanga ki'i tokoni

'Oku 'ikai ke ne lava 'o fai ha ngaahi me'a na'á ne fa'a lava ke fai (hangē ko hono faka'aonga'i 'o e potty pe falemāloloó) pe hangē 'oku 'ikai ke ne toe fu'u loko lēlea hangē na'e fa'a hokó.

Te ne ala 'ahi'ahi'i mo fakahoko ha ngaahi me'a fakatu'utāmaki.

'Okú ne ilifia 'i ha ngaahi me'a na'e 'ikai ke ilifia ai kimu'a ange.

'Oku fu'u iviivi'ia, 'o 'ikai lava 'o tangutu fakalongolongo pea 'ikai fakaongo ki ha taha.

'I he taimi 'oku loto hoha'a pe ilifia ai 'a e fānau iikí, 'oku 'ikai ke nau fai 'a e me'a ne nau fa'a lava 'o fakahokó. Ko e founa 'eni 'oku nau fakahaa'i atu ai 'oku 'ikai ke nau ongo'i sai pea mo fiema'u ho'o tokoní. Ko e toe foki ko ia 'o fai ha ngaahi me'a hangē ko e viku 'i hono mohengá, 'e ala tupu ai ha 'ikai ke ongo'i lelei 'a ho'o tamá. 'Oku 'ikai fakataumu'a 'a ho'o tamá ke fakahoko 'eni. Tokoni'i ia 'aki ho'o talaange 'e toe vavé ni mai pē ha'á ne toe lava 'o fai 'a e me'a 'oku 'ikai ke ne toe fakahokó, pea te ke tokoni'i ia.

'I he taimi 'e ni'ihí ko e 'ikai ko ia ke ongo'i malu 'a e fānau, te nau fakahoko ai ha ngaahi me'a 'oku 'ikai malu. Ko 'enau feinga atu ia ke ke 'ilo "Oku ou fiema'u koe. Fakahaa'i mai 'oku ou mahu'inga 'aki 'a ho'o tauhi au ke u ongo'i malu."

'Oku tui 'a e fānau iikí 'oku lava 'e he'enau mātu'á 'o malu'i kinautolu meí he me'a kotoa pē. 'Okú ne tokoni'i ai kinautolu ke nau ongo'i malu. Kapau 'oku ngali ilifia pe 'ita 'a e kakai lalahi 'oku nau feohí, te nau ongo'i ilifia mo hoha'a foki. Feinga mālohi ke ke fiemālie 'i he taimi 'okú ke feohi ai mo kinautolú.

'Oku lava 'e he ilifiá 'o fakatupu ha ivi 'oku nofo 'i he sino 'o e fānau. 'Oku lele, punopuna pea ngaungaue takai holo 'a e fānau iikí. 'I he taimi 'oku fihia ai 'a

ma'ama'a (snacks) mo fakatupu mo'ui lelei ke nau fili meí ai. Kapau 'okú ke hoha'a, pe kapau 'oku holo lahi 'a e sino 'a ho'o tamá, fetu'utaki ki ho'o toketaá.

Feinga ke 'oua te ke tafulu'i 'a ho'o tamá. Te ne hoha'a leva 'o pehē 'e 'ikai pē ke toe poto ia ai.

Talanoa mo ia fekau'aki mo e ngaahi me'a kotoa pē 'okú ne lava 'o fai pea fakamanatu atu ki ai 'okú ke 'ofa ai 'i he tūkunga pē 'okú ne lolotonga 'i aí. 'I he taimi 'oku ongo'i malu ange ai 'a ho'o tamá, te ne toe foki leva ki hono fai 'o e ngaahi me'a na'á ne fakahoko kimu'a.

Tauhi kinautolu ke nau malu. 'Alu mokomoko atu 'o 'omai kinautolu peá ke kuku atu kinautolu kapau 'oku nau fiema'u ia. Talaange 'oku 'ikai ke malu 'a e me'a 'oku nau faí. Talaange 'oku nau fu'u mahu'inga 'aupito pea 'okú ke loto ke nau malu mo hao. 'Oatu kiate kinautolu 'a ho'o tokangá 'i he taimi 'oku nau fakahoko ai ha ngaahi me'a 'oku malu angé.

'I he taimi 'oku ilifia ai 'a ho'o tamá, talanoa mo ia 'o kau ki he founa te ke tauhi ai ia ke malú. Tali 'e ne ngaahi fehu'í, 'o kau ki he me'a 'oku hokó mo e me'a 'oku tau fai ke tau malu aí. Kapau 'oku talanoa fekau'aki mo e fanga ki'i manú (bugs) pe manufekai (monsters), kau fakataha mo ia 'i hono tuli kinautolu ki tu'á. "Alu mama'o ki'i manu, 'oua te ke hoha'asi 'eku pēpeé ē. Te u pehē atu, 'ALU! ki he ki'i manú pea 'e mate he ilifiá 'o 'alu leva. 'Alu, 'alu." 'E tokoni 'eni ke ongo'i malu ai 'a ho'o tamá.

Tokoni'i ho'o tamá ke ne 'ilo'i 'a 'ene ngaahi ongó (manavaheé, loto hoha'á). Talanoa kau ki ho'omou palani fakafāmili ko ia 'okú ne tauhi ke malu 'a e tokotaha kotoa pē mo nau kei hao ai

## Hoha'á/palopalemá

## Mahino'i

'enau fakakaukáu 'i he ngaahi me'a 'oku fakailifiá, 'oku faingata'a leva ke nau fa'a tokanga.

'Oku va'inga hoha'a (lulu ha ngaahi me'ava'inga, tolongi ki mama'o ha ngaahi me'a pe 'okú ne fakailifiá'i pe feinga ke fakamamahi'i ha fānau kehe). Toutou talanoa kau ki he puké pe taletalé.  
'Oku fu'u nanivi 'aupito 'i he taimí ni. Fiema'u ke fai 'a e me'a kotoa pē 'i he founa 'oku loto ki aí.

'Oku tangi faka'ita pea 'ite'ita. Kaikaila pe tangi

'Oku fa'a fakahaa'i atu 'e he fānau iikí 'a e ongo 'i honau lotó 'i he taimi 'oku nau va'inga aí.  
'E lava ke hoko 'a e va'inga ta'e'ofá pe hoha'á ko ha me'a ia ke nau fakahaa'i atu ai 'a e ongo'i loto mamahi mo faikehe 'oku nau ma'u 'i honau lotó. 'E lava ke hoko 'eni ko ha ngaahi ongo mālohi mo fakatupu ilifia.  
'I he vaha'a 'o e māhina 18 ki he ta'u tolú, 'oku fa'a hangē 'oku pipiki pe feinga 'a e fānau iikí ke nau pule'i kita. Ko ha konga angamaheni pē 'eni 'o e tupu haké. 'Oku tokoni ia ke nau 'ilo 'oku nau mahu'inga pea nau malava ke fakahoko ha ngaahi me'a – kae 'ikai ko e me'a kotoa pē. 'I he taimi 'oku ongo'i ai 'e he fānau 'oku 'ikai ke nau malú, 'e lava ke nau hoko 'o fu'u pipiki atu mo toe fiepule lahi ange. 'E malava ko ha founa 'eni ke talaatu ai 'oku nau ilifia.

Tatau ai pē 'i he te'eki ke hoko 'a e tātāpuni fakataputapu'i, mahalo na'e 'osi fa'a tangi

## Fanga ki'i tokoni

hili 'a e tātāpuni fakataputapu'i. Tokoni'i ho'o tamá ke tukuange atu 'a e ivi hoha'á – faofao uoua, lele, tau'olunga, sipoti, mānava loloto mo tuai, mo e hivehiva.

Tangutu fakataha pea fai ha 'ekitiviti 'okú mo fakatou sai'ia ai – lī pulu, lau ha ngaahi tohi, va'inga mo e tā fakatātā. 'E tokoni 'eni, neongo ai pē kapau 'oku 'ikai tuku 'a 'e ne feleleaki holó.

Vakai pe te ke lava 'o ma'u ha ngaahi me'a 'oku fiema'u ke fakahoko 'a ia 'e lava ke mo fakahoko fakataha. Fanongo ki ho'o tamá 'i he taimi 'okú ne talanoa ai fekau'aki mo e me'a 'okú ne ongo'í. 'I he va'inga 'a ho'o tamá, talanoa atu ki ai fekau'aki mo e me'a 'oku ngalingali 'okú ne ongo'í. Teuteu ke ke puke mai ia ki ho fatafatá kapau te ne fiema'u ia.

Manatu'i 'oku fai 'e ho'o tamá ha ngaahi me'a 'oku angamaheni pē ia 'i hono ta'u motu'á. 'E ngali 'oku toe kovi ange 'eni 'i he taimí ni koe'uhí he 'oku 'ikai ke ne ongo'i malu 'i he hoko mai 'a e ngaahi liliu kotoa pē. Kumi ha fanga ki'i me'a iiki 'e lava ke mapule'i pe fili ki ai 'e ho'o tamá. Kapau te ke lava, tuku ke ne fili 'a e me'a ke ne tuí pe kaí, va'inga 'okú mo va'inga aí mo e talanoa 'okú mo lau fakatahá. Kapau 'okú ne mapule'i 'a e fanga ki'i me'a iikí, 'e lava ke ne ongo'i lelei ange ai. 'Oku tokoni foki 'a e ngaahi me'a faka'aho angamaheni (routines) mo e ngaahi tu'utu'uni mahinó. Te ne ongo'i malu kapau 'okú ne 'ilo ko koe 'oku pulé. Fakahikihiki'i ia 'i he'ene 'ahi'ahi'i ha ngaahi me'a fo'ou. 'E lava foki ke ne ongo'i lahi ange ko ia 'oku pulé 'i he taimi te ne lava ai 'o tui hono suú, fokotu'utu'u ha pāsolo, lingi ha huhu'a'i fua'i'akau.

Talaange ke ne 'ilo 'okú ke mahino'i pē 'a e tu'unga 'oku faingata'a ai 'eni kiate iá. "Kuo hoko 'a e ngaahi liliu. Kuo kehe

## Hoha'á/palopalemá

'o lahi ange 'i he angamahení.

'Okú ne taa'i koe.

'Okú ne talaatu, "Alu mama'o, 'oku ou fehi'a au 'ia koe!" 'Okú ne pehē atu, "Ko e 'ai 'e koe."

## Mahino'i

faka'ita pē 'a ho'o tamá ia 'a 'au. Ko ha konga angamaheni pē ia 'o e kei si'isi'i. 'Oku fakatupu ta'emanonga 'a e 'ikai ke te lava 'o fai ha me'a pea 'i he taimi 'oku 'ikai ke te ma'u ai ha ngaahi lea ke lea'aki 'a e me'a 'okú te faka'amuá pe fiema'ú. 'I he taimi ni, tupu mei he ngaahi liliú, 'oku lahi 'a e ngaahi me'a ke mamahi ai 'a ho'o tamá (hangē tofu pē ko koé) pea 'e ala fiema'u ia ke ne tangi mo kaikaila.

Ki he fānaú, ko e taá ko ha founa ia 'o ha'á ne fakahaa'i ha'á ne 'ita. 'I he taimi 'oku taa'i ai 'e he fānaú 'a e kakai lalahí 'oku 'ikai ke nau ongo'i malu.

'Oku fakailifia ha'á te lava 'o taa'i ha taha 'oku totonu ke ne tokanga'i koe. 'E lava foki ke ha'u 'a e taá mei ha'á ne sio ki ha tau'aki tā 'a ha kakai kehe.

Ko e to'umahaki fakamāmani lahi COVID-19 'a e palopalemá, pea ko e ngaahi liliu kotoa pē kuo hokó ko e tupu mei ai. 'Oku kei fu'u si'isi'i 'a ho'o tamá 'a 'au ke ne mahino'i kakato ia. 'I he taimi 'oku hoko ai ha fehalaaki, 'oku fa'a 'ita 'a e fānau iiki ki he'enau mātu'á. 'Oku nau pehē 'oku totonu ke ke malava 'o ta'ofi 'a e hoko mai 'a e ngaahi liliú. 'Oku 'ikai ko ho fo'ui ia. 'Oku fiema'u koe 'e ho'o tamá ke ke tokoni ange.

## Fanga ki'i tokoni

'eni ia. 'Oku 'ikai ke tau toe lava 'o fai 'a e ngaahi me'a 'oku tau fie fakahokó pe sio ki he kakai 'oku tau sai'ia aí pea 'okú ke 'ita ai." Feinga ke ke matatali 'a e ngaahi tangi faka'ite'itá 'o lahi ange 'i he tu'unga 'okú ke fa'a kātaki'i. Feinga ke 'oange kiate ia ha 'ofa mo ha poupu. Mahalo 'oku 'ikai ke ke fa'a fai 'eni, ka 'oku 'ikai ko ha ngaahi me'a angamaheni 'eni. Kapau te ne tangi pe kaikaila, nofo mo ia pea 'ai ke ne 'ilo 'okú ke 'i ai ma'á na. Fokotu'u ha ngaahi fakangatangata pea ngāue'aki 'a e taimi tautea tangutu ma'ú (time out) na'e fa'a ngāue 'i he kuohilí.

Ko e taimi kotoa pē 'oku fakahoko ai 'e ho'o tamá ha tā, 'ai ke ne 'ilo 'oku 'ikai sai 'eni. Puke hono nimá, koe'uhí ke 'oua na'á ne lava 'o tā. 'Ai ke tangutu ki lalo.

Lea'aki ha me'a pehē ni, "'Oku 'ikai sai 'a e taá, 'oku 'ikai malu ia. Ko e taimi te ke tā aí, 'e fiema'u leva ia ke ke tangutu ki lalo." Kapau 'oku 'ikai ta'u motu'a fe'unga 'a ho'o tamá, 'oange kiate ia 'a e ngaahi lea ke ne ngāue'akí. Talaange kiate ia 'a e me'a 'oku fiema'u ke ne faí. Talaange, "Ngāue'aki ho'o ngaahi leá. Pehē, 'oku ou fiema'u 'a e me'ava'inga ko ē." Tokoni atu ke ne fakahaa'i 'e ne 'itá 'i ha ngaahi founa kehe, hangē ko e va'ingá, talanoá mo e tā fakatātaá. Feinga ke kumi ha founa ke mapule'i'aki ha fakakikihi 'a e kakai lalahí ke mama'o 'eni mei ho'o fānaú. Manatu'i 'a e me'a 'oku fou atu ai 'a ho'o tamá. 'Oku 'ikai ke ne 'uhinga'i 'a e me'a 'okú ne lea'akí – 'okú ne 'ita pea lahi 'a 'ene ngaahi ongo 'oku faingata'a ki ai. Poupu atu ki he ongo'i 'ita 'a ho'o tamá. Talaange 'oku lolotonga hoko 'a e ngaahi liliú ke tauhi malu ai 'a e tokotaha kotoa pē. "'Okú ke 'ita lahi 'aupito. 'Oku lahi 'a e ngaahi liliu 'oku lolotonga hokó. 'Oku ou 'ita lahi pē mo au. 'Oku ou faka'amu mo'oni na'e 'ikai ke hoko mai 'a e ngaahi me'á ni. 'Oku faingata'a mo'oni 'eni kiate kitautolu kotoa pē."

### Hoha'á/palopalemá

'Oku 'ikai fie va'inga pe fai ha me'a. Hangē 'oku 'ikai ke ne fu'u ma'u ha fa'ahinga ongo (fiefia pe mamahi).

### Mahino'i

'Oku fiema'u koe 'e ho'o tamá. 'Oku ngali ke ne ongo'i loto mamahi mo lōmekina. 'I he taimi 'oku loto hoha'a ai 'a e fānaú, 'oku 'i ai ha ni'ihī 'o kinautolu 'oku nau 'ita pea fakalongolongo 'a e ni'ihī. 'Oku nau fu'u fiema'u mo'oni koe.

### Fanga ki'i tokoni

Tangutu hifo 'i he tafa'aki 'o ho'o tamá pea tuku ke ne ofi atu 'i he lahi taha te ke ala lavá. Tuku ke ne 'ilo 'okú ke tokanga ange. Kapau te ke lava, 'oatu ha ngaahi lea ke fakahaa'i'aki 'a e ngaahi ongo 'i hono lotó. 'Ai ke ne 'ilo 'oku sai pē ke ne ongo'i loto mamahi, 'ita pe hoha'a. "Oku hangē 'oku 'ikai ke ke fiefie fai ha me'á. 'Oku ou fifili pe 'okú ke loto mamahi nai. 'Oku sai pē ke ke loto mamahi. Te u nofo pē mo koe." Feinga ke ke fakahoko ha ngaahi me'a mo ho'o tamá, ha fa'ahinga me'a pē 'e ala sai'ia ai. 'Ahi'ahi lau ha tohi, hiva, pe ko ha'á mo va'inga.

## Poupou ki he fānaú hili 'a e COVID-19

'Oku hā 'i he tēpile 'i laló ha ngaahi me'a 'oku ongo'i mo fai 'e he fānaú, mo e ngaahi founa 'e ni'ihī ke tali atu 'aki ki ai 'e he ngaahi mātu'á mo e kau tauhifānaú:

### Hoha'á/palopalemá

Puputu'u fekau'aki mo e me'a 'oku hokó pea mo hono 'uhingá.

### Ngaahi talí

Fakamatala'i mahino 'a e me'a 'oku hokó 'i he taimi 'oku kole atu ai 'a ho'o tamá. 'Oku lelei pē ke 'oua 'e fakakau atu 'a e ngaahi fakaikiiki 'e ala ilifia ai 'a ho'o fānaú. Kapau 'oku 'ikai mahino pe puputu'u 'a ho'o tamá 'i ha me'a, 'oange kiate ia 'a e fakamatala totonú. 'E ngalingali te ke toutou tali tu'o lahi 'a e fo'i fehu'i tatau. Talaange ki ho'o fānaú 'oku 'i ai ha kakai 'oku nau ngāue ke tauhi 'a e ngaahi 'apiakó, mātu'á mo e kāingá ke malu pea 'e lava 'a e fāmilí 'o ma'u ha tokoni lahi ange kapau te mou fiema'u ia. Fakahā atu ke 'ilo 'e ho'o fānaú 'a e me'a ke nau hanganaki atu ke hoko maí.

### Fanga ki'i tokoni

Talaange, "Oku fiema'u ke tau kei hokohoko atu pē 'a 'etau haisini ki he nimá, 'e 'ikai ke tau fevahevahe'aki 'a 'etau me'atokoní pe ngaahi hina vaí pea 'e 'ikai ke tau femānava'aki vāofi mo hotau ngaahi kaungāme'á. Te tau kei tauhi pē hotau vā mama'o meí he mata mo e nima 'o e kakai kehé kapau 'oku tau lava. Tau 'ahi'ahi ha'atau tā-nima (high five) 'aki hotau tui'animá."

Tali 'a e ngaahi fehu'i 'a ho'o fānaú. 'E tokoni 'eni ke nau ongo'i 'oku malu homou fāmilí.

Fakamatala ange kiate kinautolu 'a e me'a 'oku hokó, tautautefito ki he akó, mo e ngaahi me'a fakasipotí 'i he komiunitií.

Manavasi'i 'oku fu'u lahi 'a e ngaahi ongo ke nau kātaki'í.

'Ai ha feitu'u malu ke nau talanoa atu ai kau ki he'enau ongo'i manavasi'í, 'itá, mamahí, mo e ngaahi ongo kehé. Tuku

Talaange, "I he taimi 'oku hoko ai ha ngaahi me'a fakailifia, 'oku ma'u 'e he kakaí ha ngaahi ongo mālohi 'o hangē ko e 'ita ki he tokotaha kotoa pē pe ko 'enau

### Hoha'á/palopalemá

Ko e ngaahi palopalema kau ki he mohé 'oku kau ki ai 'a e misi kovi, ilifia 'i he mohe tokotahá, fie mohe pē mo koe.

Ngaahi liliu 'i he'ene tō'ongá. Tō'onga houtamaki pe ta'emanonga ange.

Ongo'i puke ta'e 'i ai ha 'uhinga mahino ki ai, hangē ko e langa 'ulu, langa kete, felangaaki 'a e uouá.

Siofi ha taha 'i he ongo mātu'á pea mo e anga 'o 'ene matatali ha me'a. 'Ikai loto ke fakahoha'asi ha taha 'i he ongo mātu'á 'i he ngaahi me'a 'okú ne hoha'a ki aí.

### Ngaahi talí

pē ke tangi pe loto mamahi 'a e fānaú. 'Okú sai pē ia ke 'oua te nau fakato'a.

Tuku ke talanoa'i atu 'e ho'o tamá 'a e misi kovi ko iá. Fakamatala'i ange 'oku angamaheni pē 'a e misi kovi ia pea 'e matafi atu pē ia. 'Oua na'á ke 'eke ki he fānaú ke nau talanoa'i fakaikiiki atu 'a e misi kovi. 'Okú sai pē 'a e mohe fakatahá; palani mo ho'o tamá ke foki ki hono mohenga angamaheni 'i he taimi 'okú ne ongo'i sai ange aí.

Faka'ai'ai 'a ho'o tamá ke ne fakamālohisino 'i ha founa malu, ko ha founa lelei 'eni ke tukuange atu ai 'a 'e ne ngaahi ongó mo 'e ne mamahi.

Feinga ke ke 'ilo pe ko e langá ko e tupu me'i ha 'uhinga fakafaito'o. 'Oange ha fakafiemālie ki ho'o tamá pea talaange ke ne 'ilo ko e me'a angamaheni pē eni ia. Feinga ke ke fiemālie pea 'oua 'e hoha'a.

'Oange ha ngaahi faingāmalie ki he fānaú ke nau talanoa ai fekau'aki mo 'enau ngaahi ongó pea pehē ki ho'o ngaahi ongo foki 'a 'aú. Tauhi ke ke fiemālie 'i he lelei taha te ke ala lavá, koe'uhí ke 'oua 'e toe fakalalahi 'a e hoha'a 'a ho'o tamá.

### Fanga ki'i tokoni

loto mamahi 'aupito. Te ke fie nofo 'i heni mo au, mo hao kafu?"

Talaange, "Tāmani, he toki misi fakailifia ia. Ta fakakaukau angé ki ha ngaahi me'a lelei ke ke misi atu ki ai pea te u milimili ho tu'á kae'oua leva kuó ke tō 'o mohe. Te ke lava 'o nofo mo kimaua 'i he ngaahi pō hoko maí. Pea te ma 'i ho mohengá mo koe kimu'a peá ke toki mohé. Kapau te ke toe ilifia, 'e lava pē ke ta talanoa ki ai."

Talaange, "'Okú ou 'ilo pē na'e 'ikai ke ke 'uhinga'i 'a ho'o ha'aki mai 'a e matapaá. 'Okú pau pē 'oku faingata'a 'a e ongo'i 'ita lahí. Fēfē ke ta laka 'o luelue? Ko e taimi 'e ni'ihí ko 'ete ue'i ko ia 'o hoto sinó 'oku tokoni ia ki he ngaahi ongo mālohí mo e 'itá."

Fakapapau'i 'oku ma'u 'e ho'o tamá ha mohe fe'unga, kai lelei, inu e vaí ke lahi mo fakahoko ha fakamālohisino fe'unga.

Talaange, "Fēfē ke ke tangutu 'i hē mo hao kafu? Ko ho'o ongo'i pē kuó ke saí, peá ke talamai ke ta pele."

Talaange, "'lo 'oku tapeva hoku va'é ka 'oku ongo'i sai ange talu hono ha'i takataka'i 'e he toketaá. 'Okú ou tui pē na'e fakamanavahē ho'o sio mai ki he taimi ne u lavea aí ē?"

"'lo 'oku ou ki'i fofonu ka ke manatu'i 'oku tau fofonu 'i he taimi 'e ni'ihí pea ko e taimi 'oku tau fofonu aí, te tau toe sai pē. Tuku ke tau feanga'ofa'aki, ko e hā leva 'etau me'a 'e fai 'i he taimí ni?"

## Ngaahi fakakaukau tokoni ma'á e mātu'á, kau faiakó mo e kau tauhifānaú – ko e pou pou atu ki he to'utupú

'Okú lava ke fakatupu ilifia 'a e fanongo atu ko ia kau ki he COVID-19 pea mo e ngaahi me'a 'oku hoko takataka'i 'i māmaní. 'E hanga atu 'a e to'utupú kiate koe ki ha tataki mo ha pou pou 'i he ngaahi liliu 'e hoko mai 'i he kaha'ú. 'E 'i ai mo e fatongia pau mahu'inga 'o e mātu'á, kau tauhifānaú, ngaahi fāmilí mo e kau faiakó ki hono fakalotolahi'i 'o e to'utupú 'i he vaha'a taimi ko 'ení.

## ***‘Oatu ha fakamatala ‘oku tonu***

‘E toe kumi foki ‘e he to‘utupú ha ngaahi fakamatala mei honau to‘ú pea mo e ‘initaneti. Ko e ni‘ihi ‘o e ngaahi fakamatala ni mo ha ngaahi tali te nau mamata mo fanongo ki ai ‘oku ‘ikai tokoni. Talanoa kiate kinautolu ‘o kau ki hono ma‘u atu ‘o e fakamatala fakamuimui tahá. Ko e uepisaiti ‘a e Pule‘anga Nu‘u Silá pea mo e uepisaiti ‘a e Potungāue Mo‘uí ko ha ongo feitu‘u lelei ia ke nau kamata mei ai. ‘Oku fiema‘u ke nau ‘ilo ‘a e founga ke hokohoko atu ai ‘a ‘enau faka‘ehi‘ehi mei ha‘anau ma‘u mo fakamafola ‘a e vailasí.

[Uepisaiti ‘a e Pule‘anga Nu‘u Silá – covid19.govt.nz \(fakafehokotaki‘anga ki tu‘a\)](https://www.covid19.govt.nz/fakafehokotaki'anga-ki-tu'a)

[Potungāue Mo‘uí \(fakafehokotaki‘anga ki tu‘a\)](#)

## ***Talanoa ki ha‘anau ngaahi ongo‘i ilifia***

Talanoa mo e to‘utupú kau ki ha‘anau ngaahi ongo‘i ilifia. ‘Oku fiema‘u ke nau ongo‘i ‘oku malava ke nau talanoa mo ma‘u atu ha tali ki ha fa‘ahinga ilifia ‘oku nau mo‘ua ai. Fa‘u ha palani mo kinautolu kau ki he ngaahi me‘a ke mou fakahoko kapau ‘e puke ha tokotaha ‘i he fāmilí pe ‘e puke ha taha ‘i honau ngaahi kaungāme‘á.

## ***Fakalotolahi‘i***

Kapau kuo te‘eki ai ha taha ‘i homou fāmilí kuo puke ‘i he COVID-19 pe kuo feohi vāofi mo ha taha ‘okú ne ma‘u ‘a e COVID-19, fakamamafa‘i atu ki he to‘utupú ‘oku sai pē ‘a honau ngaahi kaungāme‘á, to‘ú, kau faiakó mo homou fāmilí ia ‘o moutolu. Fakamanatu ange kiate kinautolu ‘oku ngāue malohi ‘a e kakai kuo fakafatongia‘i ke tauhi ke malu ‘a Nu‘u Sila, kau ai ‘a e kau faiako ‘i honau ‘apiakó.

## ***‘Oku anga fēfē ‘a e fakafeangai ‘a e to‘utupú pea ko e hā ‘a e me‘a ‘oku totonu ke u fai?***

‘Oku kehekehe ‘a e to‘utupu kotoa pē pea te nau fakahaa‘i ‘a ‘enau ongo‘i mafasiá ‘i ha ngaahi founga kehekehe.

‘Oku hā ‘i he saati ‘i laló ha ngaahi hoha‘a pe palopalema angamaheni ‘oku a‘usia ‘e he to‘utupú pea ‘oku fakamatala‘i atu ‘i ai ‘a e founga ‘e lava ai ‘a e mātu‘á, kau tauhifānaú pe kau faiako ‘o tali ki aí:

## ***Poupou ki he to‘utupú ‘i he lolotonga mo e hili ‘a e COVID-19.***

### **Hoha‘á/palopalemá**

‘Ikai tauhi ki he ngaahi tu‘utu‘uní ‘aki ‘a ‘ene fakatahataha mo hono ngaahi kaungāme‘á mo ha ni‘ihi kehe, pea fai ha ngaahi tō‘onga ‘oku ‘ikai ngofua hangē ko e inu kavamālohí.

### **Ngaahi talí**

‘Oku ongo‘i faingata‘a‘ia ‘a e to‘utupú ‘i he nofo fakamavahe‘í. Kuo hoko ai ‘o toe mātu‘aki faingata‘a ange ‘a e COVID-19 kiate kinautolu. Talanoa mo ho‘o fānau to‘utupú pea fakafeangai kiate kinautolu ‘o hangē ha kakai lalahi kei talavou ‘oku nau ‘ilo ‘a e me‘a ke faí pea tuku ke

### **Fanga ki‘i tokoni**

Talaange:

“Okú ma ‘ilo ‘okú ke toe fie sio ki ho ngaahi kaungāme‘á. ‘Okú ma ‘ilo pē ‘okú ke ta‘eoli‘ia mo ongo‘i ta‘elata, ka ‘okú ma fiema‘u koe ke ke talanoa mo kimaua fekau‘aki mo e feitu‘u ‘okú ke ‘i aí, ko hai ‘oku mou ‘i aí pea ‘okú ke malu pē”.

## Hoha'á/palopalemá

## Ngaahi talí

nau tokanga'i pē 'a kinautolu mo tokoni 'i he tafa'aki te nau ala lavá. Fakamama'u 'enau tokanga ki honau ngaahi 'ulungāanga 'oku nau mahu'inga'ia aí pea nau sio atu ki he kaha'u.

## Fanga ki'i tokoni

“Oku 'i ai ha me'a te u lava 'o fai ke tokoni atu ke fai ha'o fakamālohisino he 'ahó ni?”

“Ko e hā 'a ho'o palani?” (‘Oku 'uhinga 'eni: “Ko e hā 'a ho'o palani ki hono fakakakato 'a ho'o ngāue fakaako?”

“Ko e hā 'a ho'o palani ki ho'o feohi mo ho ngaahi kaungāme'a?”

“E lava ke ke tokoni ke fokotu'utu'u ha ngaahi 'ekitivitī fakamānako ke fakahoko 'e he toenga 'o e fānau iiki hifo?”

“Ko e hā ha me'a te ke lava 'o tokoni ai 'i 'api 'i he 'ahó ni?”

Fakamama'u 'i honau ngaahi 'ulungāanga 'oku nau mahu'inga'ia aí, talaange:

“Okú ma faka'amu 'okú ke mahino'i lelei 'e hoko ho'o ngaahi tō'ongá ke ne uesia fakahangatonu ai ha ni'ihi kehe pe ko e tu'unga 'o 'enau malú.”

“Ko e hā 'a e me'a 'okú ke tokanga mo'oni taha ki ai 'i he faingata'a ko 'eni?”

“Ko hai te ke lava 'o tokoni ki aí, pea ko hai 'okú ke hoha'a te ke ala uesia?”

“E anga fēfē ha'o lava 'o ngāue'aki 'a e ngaahi me'a 'okú ke poto aí ke tokoni ki māmani/ki hotau komiunitií 'i he taimí ni?”

“Kapau 'e 'i ai hao fanga mokopuna 'i ha 'aho, te nau 'eke atu fekau'aki mo ho fatongia na'á ke fakahoko hili 'a hono to'o 'o e ngaahi tātāpuni fakatapuapuí. Ko e hā 'a e me'a te ke talaange kiate kinautolu?”

Fakapapau'i atu ki ho'o fānaú 'oku kamata pē ke foki mai 'a e ngaahi me'a angamaheni.

Te ke lava 'o talaange, “Oku tau ongo'i mafasia kotoa pē. 'I he taimi 'oku motuhia ai 'a e mo'ui 'a e kakaí 'i he founa pehē ní, 'e malava ke tau ongo'i 'oku tau fie holomui ai pea tau lahilahi nofo pē ki he 'initanetí. Ka 'e fiema'u ia ke tau mo'ui lelei kotoa pea te tau ongo'i sai ange 'i he taimi 'e lava ke tau

Fu'u tōtu'a 'a e taimi 'oku fakamoleki 'i he 'initanetí pea 'ikai kau atu ki he ngaahi 'ekitivitī mo e feohi angamaheni 'a e fāmilí.

Tokoni ke mahino ki he to'utupú 'oku fiema'u ke tāmata'i 'enau telefoní mo e komipiutá 'i he taimi 'e ni'ihi, pea 'oku mahu'inga ia ki he'enau mo'ui lelei he 'oku fiema'u ke mālōlō honau matá, 'oku fiema'u 'e honau sino 'a e

## Hoha'á/palopalemá

Nau ongo'i 'o 'ilo 'a 'enau ilifiá, ngali tu'u lavea ngofuá, ilifia 'i ha ngaahi me'a kehekehe hangē ko ha ala atu ki ha me'a, pe ko e hū ki tu'á, ilifia na'a ui ia 'o pehē 'oku angakehe.

Loto pē ke nofo tokotaha, ongo'i halaia pe ngalivale 'i he anga 'o 'ene fakafeangai.

## Ngaahi talí

huelo 'o e la'aá mo e ngaahi ngāue fakamālohisinó ke nau mo'ui lelei ai, pea 'oku fiema'u foki ke nau tokoni 'i 'api.

Ke tokoni ki he tu'unga lelei 'a e mo'uí, fokotu'utu'u 'a e taimi ki he 'initanetí fakataha mo hano tamate'i 'o e ngaahi komipiutá mo e telefoní.

Tokoni ke fakamahino ki he to'utupú ko e ngaahi ongo'i ko 'ení 'oku angamaheni pē.

Poupou'i 'a e ngaahi vā fekau'aki mo e fāmilí mo e to'ú ke ma'u ai ha poupou, faka'ai'ai 'a e fetu'utaki 'i he 'initanetí mo e ngaahi feitu'u malu 'i he komiunitií (kae kei hokohoko atu hono fakamālohia 'o e fefakamama'o'aki 'oku taau ke fakahokó), pea faka'ai'ai atu 'a e ngaahi ngāue fakamālohisinó mo e hū atu ki tu'a 'i he 'aho kotoa pē.

'Oatu ha taimi lelei mo malu ke mo talanoa ai mo ho'o tama to'utupú kau ki he ngaahi me'a 'oku hokó, ngaahi liliú mo 'e ne ngaahi ongó. Fakamamafa'i atu 'oku fakaenatula pē 'a e ngaahi ongo ia ko 'ení, pea fakatonutonu atu ha ngaahi fakakaukau fakaeia 'okú ne nofo mo ia pe fakahoko, 'aki ha ngaahi fakamatala fakapotopoto ki he ngaahi me'a 'okú ne ala fakahokó, ngaahi me'a na'á ne 'osi fakahoko 'i he kuohilí mo e ngaahi me'a 'okú ne hanganaki atu ke ne toe lava 'o fakahokó.

## Fanga ki'i tokoni

fetokoni'aki fakataha ai 'i 'api mo kei hokohoko atu 'a e akó 'i 'apiako. Mahalo 'e lava ke tau vakai ki he ngaahi me'a faka'aho angamaheni 'i he 'aho takitaha, pea vakai pe ko e hā 'a e me'a 'oku fiema'u ke liliú. 'E lava ke tau vakai pe ko e hā 'a e lahi 'o e taimi 'okú ke fiema'u ke fakakakato ai 'a ho'o ngaahi ngāue fakaakó mo fetu'utaki ai mo ho ngaahi kaungāme'á. Pea tau vakai leva ki he ngaahi taimi te tau lava 'o mālōlō aí, taimi ki he ngaahi ngāue fakamālohisinó pea mo e taimi te tau lava 'o fetokoni'aki aí."

Te ke lava 'o talaange, "Na'á ku ma'u mo e ongo tatau – ilifia mo 'ikai ke u ongo'i 'oku ou malava ke fakahoko ha me'a. Ko e tokolahi taha 'o e kakaí 'oku nau ongo'i pehē ni 'i he 'i ai ha to'umahaki fakamāmani lahi, tatau ai pē pe 'oku nau hā nonga atu ki tu'a."

"Okú 'atā 'a e 'initanetí, ko e hā 'oku 'ikai ke ke fetu'utaki atu ai kia Pita ke vakai pe 'oku fēfē; ko e hā 'a e me'a 'a hono fāmilí 'oku faí he 'osi ko 'eni 'a e tātāpuni fakataputapu. Pea mālō ho'o fakahoko 'a e ngaahi me'a kau ki ho tuofefiné mo ho'o nofo hifo mo iá – 'okú ne sai ange 'i he taimí ni."

Talaange, "'Okú tokolahi 'a e fānau mo e kakai lalahi 'oku nau ongo'i tatau pē mo koé, 'ita pea nau tukuaki'i pē kinautolu ki ha ngaahi me'a pe 'oku nau ta'efiemālie pē 'iate kinautolu."

Talaange, "Ko e tokotaha lavame'a/anga'ofa/fietokoni/fiefia koe. Manatu'i, 'oku tokoni 'a e tokotaha kotoa pē. 'Okú fiema'u pē ke tau kei manatu'i mo fai 'a e ngaahi me'a ke tauhi 'etau mo'ui lelei (fanofano 'o e ongo nimá, tauhi 'a e fefakamama'o'aki). Fēfē ke ke fekumi ki ha ngaahi founga 'oku ngāue'aki 'e he kakaí ke nau nga'unu atu ai ki he ngaahi makatu'unga fo'ou peá ke vahevahe mai ia mo kinautolu."

### Hoha'á/palopalemá

Manavahē ki ha toe foki mai 'a e COVID-19 mo e ngaahi fakafeangai ki he ngaahi fakamanatu fekau'aki mo e COVID-19.

Liliu fakatu'upakē 'i hono ngaahi vā fakafo'ituitu mo e nī'ihī kehē. 'E ala fakamavahevahe 'a e to'utupú meí he mātu'á, fāmilí pea a'u ai pē ki honau to'ú. Te nau ala 'oatu ha fakafōtunga fefeka ki he ngaahi fakafeangai 'a e mātu'á ki he to'umahaki fakamāmani lahí mo e ngaahi fakangatangata 'i honau komiunitií.

Mātu'aki hoko ha ngaahi liliu lahi ki he'ene tō'ongá.

Fu'u vave 'a 'e ne fie hoko ko ha tokotaha lahi (hangē ko e fie mavahe mei 'api, fie nofo meí he akó, fie nofo mo hano kaungāme'a).

### Ngaahi talí

Tokoni ke fakamahino'i 'a e faikehekehe 'i he me'a 'oku lolotonga hokó mo e ngaahi me'a 'oku fevahevahe'aki 'i he 'initanetí. Fakamatala'i ange ki he to'utupú 'e ala hoko 'a e ngaahi fakatātā mo e ngaahi 'ata 'o e ngaahi me'a 'oku hokó ke ne fakatupunga ha ngaahi ilifia.

Fakamahino ange ko e mafasia 'a e ngaahi vā fekau'akí ko ha me'a 'amanekina pē ia.

Fakamamafa'i atu 'oku tau fiema'u a e poupou 'a e fāmilí mo e ngaahi kaungāme'á lolotonga 'o e vaha'a taimi ko 'ení. Faka'ai'ai atu 'a e anga kātakí ki he ngaahi fakafeangai 'a e ngaahi mēmipa kehekehe 'o e fāmilí pea mo e ngaahi founa kehekehe ki he tauhi 'o e mo'ui lelei. Tali 'a e fatongia ki ho'o ngaahi ongó.

Fakamatala'i ange 'oku hoko 'a e ngaahi liliu 'i he to'onga 'a e kakaí 'i he lolotonga 'o e ngaahi to'umahaki fakamāmani lahí, ka 'e toe nonga hifo pē 'a e me'a kotoa pea 'e toe foki 'a e ngaahi me'á ki ha tu'unga angamaheni fo'ou, ko ia kuo pau ke tau fa'a kātaki pea tau poupou atu ki he tokotaha kotoa pē 'i he'etau fou atu hení.

Faka'ai'ai atu hano talanoa'i 'o e ngaahi faitu'utu'uni lalahi fekau'aki mo e mo'uí. Kumi ha ngaahi founa kehe ke tokoni'i ai ho'o tama to'utupú ke ne ongo'i 'okú ne mapule'i lahi ange ha ngaahi me'a.

### Fanga ki'i tokoni

Talaange, "'Oku fiema'u ke tau tauhi ki he'etau palaní, 'oku fiema'u ke tau muimui ki he ngaahi tu'utu'uni 'a e Pule'angá kau ki he'etau fepoupouakí mo 'etau fetauhi'aki ke tau mo'ui lelei aí."

Tuku ha taimi ke mou talanoa fakafāmilī ai ki he tūkunga 'oku 'i ai 'a e tokotaha kotoa pē.

Talaange, "'Oku mou 'ilo, ko e hoko ko ia 'a 'etau fe'ite'itaní ko ha me'a fakaenatula pē ia, tupu meí he me'a ko ia 'oku tau lolotonga fou atu aí. 'Oku ou pehē 'oku fu'u lelei 'aupito 'a 'etau leva'i 'ení. Ko e me'a lelei 'a 'etau fekau'aki fakatahá". Te ke ala talaange, "'Oku ou houna'ia 'i ho'o nonga pē 'i he taimi na'e kaikaila ai ho tuonga'ané/tokouá ki he tokotaha kotoa 'anepoó. 'Oku ou 'ilo'i na'á ne ta'ofi koe mei hono fai 'a e me'a na'á ke fie fakahokó. 'Oku ou fie kole fakamolemole atu 'i he'eku 'ite'ita atu kiate koe 'aneafí. Te u ngāue mālohi ange ke u nonga mo au."

Talaange, "'Oku tau ongo'i kotoa pē ha mafasia lahi. 'I he taimi 'oku motuhia ai 'a e mo'ui 'a e kakaí 'i he founa'á ni, 'oku tau toe ongo'i ilifia mo 'ite'ita kotoa ange ai. 'E ala hā 'oku 'ikai ngali pehē, ka te tau ongo'i lelei ange 'i he taimi 'oku tau ngāue fakataha aí. Mahalo 'e lava ke tau vakai ki he ngaahi me'a faka'aho angamaheni 'i he 'aho takitaha, pea vakai pe ko e hā 'a e me'a 'oku fiema'u ke liliú."

Talaange, "'Oku ou 'ilo 'okú ke fakakaukau ke ke nofo meí he akó pea kumi ha'o ngāue ke tokoni ka 'e fēfē ke 'ai ha ngāue konga-taimi 'i he ngaahi faka'osinga 'o e uiké. 'Oku mahu'inga ke 'oua na'a fai ha faitu'utu'uni fekau'aki mo ha me'a lahi 'i he taimí ni. 'Oku 'ikai ko ha taimi lelei 'a e taimi 'o ha faingata'a pea mo e hili 'a e toki 'osi

### Hoha‘á/palopalemá

Hoha‘a ki ha ngaahi kaungāme‘a mo ha ngaahi fāmili.

### Ngaahi talí

Faka‘ai‘ai ha ngaahi ngāue ‘e tokoni, ma‘á ha ni‘ihi kehe, kae ‘oua ‘e fakakavenga‘i ia ‘aki ha ngaahi fatongia mafatukituki.

### Fanga ki‘i tokoni

‘a e tātāpuni fakataputapu‘i ke fai ai ha ngaahi liliu lahi ki he mo‘uí.”  
Fakangofua ‘a e to‘utupú ke nau kau ki ha ngaahi ouau fakae‘ulungāanga fakafonua mo fakalotu. Tokoni ki he to‘utupú ke ma‘u ha ngaahi ngāue ‘oku fe‘unga mo honau ta‘u motu‘á pea mo mahu‘ingamālie (hangē ko e tokoni ki ha me‘a, tokoni‘i ha ngaahi kaungā‘api pe fai ‘a e fakatau ‘o ha ngaahi koloa ma‘a kinautolu ‘oku nau fiema‘u iá).