

Ko e foki ki 'apí hili ha tāfea

'E lava ke lahi 'i he vai tāfea ha ngaahi siemu fakatu'utāmaki te nau lava 'o fakatupunga ha'o puke mo ho fāmīlī. Kimu'a peá ke toki kamata 'a ho'o ngāue fakama'á, 'oku mahu'inga ke muimui ki he ngaahi sitepu ko 'enī ke malu'í ai koe mo ho fāmīlī.

Ko e teuteu ke foki ki 'apí

1. 'E lava ke hoko 'a e foki ki 'apí hili ha tāfea lahi na'e hoko ko ha taimi uesia fakaeloto mo fakamamahi ia he 'e malava ke 'ikai kei tatau ai pē 'a e fōtunga 'o ho 'apí. Feinga ke teuteu'í atu koe mo ho ngaahi 'ofa'angá ki he me'á ni. Kapau 'oku mou fiema'u ha tokoni, kātaki 'o fetu'utaki ki ha taha 'o e ngaahi laine telefoni tokoní (helplines) pe ngaahi kupu fekau'aki tokoni fakafeitu'ú.
2. 'E lava ke hokohoko atu 'a e kei tu'u fakatu'utāmaki 'a ho 'apí mo e koloá meí he ngaahi vai tāfea. Toki foki pē ki 'apí hili 'o hano sivi 'e he kau ngāue 'a e kōsilio fakakoló 'a ho 'apí pe 'oku malu pea 'oatu ha ngofua ke ke foki ki ai.
 - 'OUA na'a ngāue'aki 'a ho'omou 'uhilá/kasá kae'oua kuo 'osi vakai'í ia 'e ho'omou kautaha ma'u'anga 'uhilá/kasá pea fakahā atu kiate koe 'oku malu mo hao ia ke ngāue'aki.
 - Kapau 'e lava, ta'ofi 'a e fānaú mo e fanga monumanú meí he ngaahi feitu'u na'e tāfea.
 - Kimu'a peá ke toki kamata 'a e ngāue fakama'á, faitaa'í ha ngaahi 'ata 'o ho 'apí pea mo e maumau na'e hokó ko ha fakamo'oni ke 'oange ki ho'o kautaha malu'í.

Vai inú mo e malu 'a e me'atokoní

'Oua na'a inu 'a e vai meí he tepí/paipá kae'oua kuo fale'í atu 'e he kōsilio fakakoló 'oku malu 'a e vai inú. Kapau kuó ke ma'u atu ha "fakatokanga ke haka 'a e vai" – kātaki 'o muimui ki he ngaahi fakahinohinó.

Kapau 'oku 'ikai ke 'i ai ha'amou vai paipa malu ki he inú, feime'atokoní mo e fulunifó, haka 'a e vai 'aki hano fakalililili ia 'i ha miniti 'e 1 pe kae'oua kuo mate 'a e tīpota 'uhilá 'iate ia pē. Pe tānaki atu ha tulutaa'í bleach 'e 5 ki he lita vai 'e taha kotoa pē (pe vaeua'í sēpuni tī ki he lita 'e 10) pea tuku ai 'i ha miniti 'e 30. Faka'aonga'í pē 'a e bleach 'oku 'ikai fakanamuleleí ('oua 'e faka'aonga'í 'a e Janola/Seniolá he 'oku 'i ai 'a e kemikale ia 'i ai).

'E lava ke hoko hono 'ilo'í 'o e me'a 'oku malu ke kai lolotonga 'o e 'taimi-fakama'a 'apí' hili ha me'a fakatu'upakē, ko ha me'a ta'epau. Ko 'eni 'a e ngaahi tūhulú:

- Laku 'a e me'atokoni kotoa pē kuo pā ki he ngaahi vai tāfea.
- Ko ha fa'ahinga me'atokoni 'oku kei pipiki ai 'a e 'aisí pea mo e taimi kuo te'eki ai ke maumau pe ava 'a hono kofukofú, 'e lava ke kei hao mo malu pē ke toe fakapoloka.
- Ko e me'atokoni ko ia kuo 'osi vaia 'a e 'aisí 'e kei lava pē 'o faka'aonga'í kapau na'e toki vaia pe kimu'í ni mai pea lava ke kei tauhi ke mokomoko, 'a ia ko hono 'uhingá he kuo toe mo'ui mai 'a e 'aisí fakamokomokó.
- 'E 'ikai lava ke toe fakapoloka 'a e me'atokoni na'e 'osi vaia 'a hono 'aisí.
- Vakai'í fakaleleí 'a e me'atokoní – 'oku nanamu pe fōtunga faikehe nai? Kuo liliu nai 'a e lanú pea 'oku aape hono kakano? Kapau ko ia, mahalo 'oku 'ikai kei malu ia ke kai.

- 'Oua na'a faka'aonga'í ha fa'ahinga me'atokoni kapa kuo maumau (hangē ko 'eni kapau kuo mafa'a 'a e ngaahi hoko'angá pe kuo ava).

Ko e fakama'á

- 'Ufi'ufi'í ha ngaahi fa'ahinga lavea pe matakafo kimu'a peá ke toki kamata 'a e fakama'á ke tokoni ki hono malu'í koe meí he siemú.
- 'E lava ke uesia 'e he efu, 'one, pelepela mo e kelekele 'i he 'eá 'a ho'o mo'ui leleí 'aki ha'anau hū ki ho ongo ma'ama'á mo e ngaahi halanga mānavá. 'E lava ke maumau heni ho ongo ma'ama'á. Ko e talé, lahi 'a e fulá mo e nounou 'a e mānavá ko e ngaahi faka'ilonga kotoa ia 'oku fiema'u ke siofi. Kapau 'okú ke hoha'a ki he uesia 'oku fakahoko 'e he efú ki ho'o mo'ui leleí, telefoni ki he Healthline 'i he fika 0800 611 116.
- Ko e ngaahi me'a 'ufi'ufi 'oku fe'unga leleí ko e malu'í leleí tahá ia, hangē ko e me'a 'ufi'ufi P2 mo e N95. Ka neongo iá, 'e kei tokoni pē 'a e ngaahi me'a 'ufi'ufi ko ia ki he faitafá (surgical masks). Fakapapau'í 'oku fe'unga leleí 'a e ngaahi me'a 'ufi'ufi ki he ihú mo e ngutú. 'Oku totonu ke fakama'u 'a e ongo kaveí 'i 'olunga pea mo lalo 'i he telingá.
- Fakatokanga'í ko e vai tāfea 'oku pelepelá/kelé 'e lava ke 'i ai ha ngaahi me'a māsila hangē ko ha ngaahi fo'i fa'o mo ha nge'esihina. Tui ha sū mapuni mo fefeka ke ta'ofi ha hoko 'a ha ngaahi lavea. Kapau 'okú ke lavea, faito'o ha ngaahi lavea mo ha ngaahi matakafo 'i he taimi pē ko iá ke tokoni ke ta'ofi ha fakahangatāmaki. Fufulu 'a e ngaahi laveá mo e matakafó 'aki ha vai ma'a pea takai'aki ha me'a ha'i lavea ma'a. Kapau 'e kamata fakahangatāmaki ho laveá pe kapau 'oku 'ikai ke kakato ho ngaahi huhu koná (tetanus), telefoni ki ho'o GP pe Healthline 'i he fika 0800 611 116.

- 'Oku totonu ke fanofano mo holoholo mātu'u 'a e nimá pea mo/pe faka'aonga'i 'a e huhu'a tāmata siemu ki he nimá (hand sanitiser) 'e ha taha pē 'oku feangai mo ha 'one.
- Kapau 'e lava, tui ha kofunima ki he ngāue fakama'á, sū fefeka mo ha vala malu'i.
- Ngāue'aki 'a e ngaahi nāunau fakama'a angamaheni pea muimui ki he ngaahi fakahinohino angamaheni. 'Oua na'a tuifio 'a e ngaahi nāunau kemikale ki he fakama'á.
- Kapau 'oku fakamōmoa fakanatula pē ho 'apí, tuku fakaava pē 'a e ngaahi matapaá mo e matapā sio'atá 'i he lahi taha 'e ala lavá. Kapau 'oku ngāue'aki ha ngaahi mīsini mimisi ki he 'ea hauhausiá (dehumidifiers), tāpuni'i 'a e ngaahi matapā ki tu'á mo e ngaahi matapā sio'atá.

Ngaahi fukahi me'a 'oku fefeká (ngaahi falikí, holisí, funga tēpilé mo e seá)

'Uluaki olo 'aki 'a e vai ma'a mo e huhu'a fufulu ipu ke to'o'aki 'a e 'uli kotoa pē 'oku 'asi maí. Hili iá pea holoholo'i hifo 'aki ha kemikale fakama'a 'oku ma'u pē 'i 'api, hangē ko 'eni, ko ha ipu bleach 'e 2 ki he lita vai 'e 10.

Ngaahi nāunau peitó

Fufulu 'a e ngaahi nāunau feime'atokoni, nāunau kai, mo ha ngaahi nāunau peito kehe 'i ha vai koa 'oku vela. Mātu'aki vaima'a ke ma'a pea tāmata'i 'a e siemú 'aki 'a hono fakavai miniti 'e 1 'i ha vai hu'i ko e mililita 'e 500 (fakafuofua ki he ipu 'e ua) 'o ha bleach 'oku 'ikai fakanamulelei 'i ha lita vai 'e 10.

Toe vaima'a ia 'i ha vai 'oku malu ke ngāue'aki. Ko e founa 'e tahá, ko hono fakalili 'o e ngaahi nāunau peito kotoa pē 'i ha miniti 'e taha pea tuku ai ke mokomoko.

Ngaahi nāunau fale moluú, vala, sipi kafu mo e puipuí

To'o 'a e me'a kotoa pē 'oku viviku pea 'e lava ke hiki/ue'i – ngaahi 'ufi'ufi ki he falikí, nāunau fale, nāunau mohenga, vala mo e alā me'a peheé. Fufulu faka'auliliki mo tāmata'i 'a e siemú 'i he ngaahi me'a kotoa pē pea tauaki ke mōmoa 'i he la'á.

Si'aki 'a e ngaahi me'a 'oku 'ikai lava ke fakama'a mo tāmata'i mei ai 'a e siemú. Ko e ngaahi me'a lalahi, hangē ko e ngaahi fakamoluú 'a ia kuo pīponu 'i he ngaahi vai tāfeá, 'oku totonu ke lí'aki kinautolu.

Manatu'i te ke toe lava foki 'o fetu'utaki ki he kau ngāue fakama'a mo fakamōmoá (dry cleaners) mo e kau fufulu kāpeti 'i homou feitu'ú ke nau tokoni atu.

Ngaahi me'angāue (ngaahi 'aisi fakamokomoko, 'aisi fakapoloka mo e ngaahi koloa faka'uhilá)

'Oua na'a faka'aonga'i ha ngaahi koloa faka'uhila kapau na'e pīponu 'i he vai. Kapau 'oku 'ikai ke ke fakapapau'i, laku kinautolu.

Fua 'o e ngoué

'Oua 'e kai 'a e fua 'o e ngoué kapau ko e kekelele na'e 'osi tāfea.

Fakama'a ha veve pea afuhi 'aki 'a e efuefu'i laimi ki he ngoué ke ta'ofi 'a e ngaahi nanamú mo e fanga langó. 'Oku lava ke fakatau 'a e laimí mei ho'omou falekoloa fakatau'anga ngoué 'i homou feitu'ú.

Ngaahi feitu'u 'i tu'á

To'o 'a e ngaahi nāunau fefeká (ngaahi nāunau ki he puke fakamāhiná, pepa toilet pea mo e veve mei he tu'umama'ó) pea fa'o ia 'i ha ngaahi tangai 'oku tāpuni malu.

'Oku 'aonga ha housi vai ki he ngoué ki hono fufulu 'o e tafa'aki ki tu'a 'o e 'apí ke to'o 'a e 'oné, ngaahi momo'i māsima mo e veve momo iiki kae 'oua na'a ngāue'aki ha ngaahi housi vai fana 'oku fu'u mālohi he 'e lava ke nau puhí'i atu 'a e me'a 'oku 'ulí ki he 'eá.

'E lava ke ngāue'aki 'a e laimi ki he tō ngoué ke tokoni ki hono tāmata'i 'a e siemú 'i he feitu'u ko iá.

Tuhituhí

Kapau kuo tupu ha tuhituhi 'i he ngaahi fukahi me'á, tokanga lahi ange 'i he taimi 'o e ngāue fakama'á.

- Fakama'a 'a e tuhituhí 'i he vave taha 'oku malavá ke fakasi'isi'i ha'o fe'ao mo e efu 'o e tuhituhí.
- Ngāue'aki ha vala malu'i mo ha me'a 'ufi'ufi ki he ihú mo e ngutu 'oku fe'ungá.
- Ngāue'aki ha koa mo ha vai ke fakama'a 'a e fukahi me'á pea fana ki ai ha nāunau tāmata tuhituhi fakakomēsiale pe huhu'a kuo hu'i'aki ha bleach.
- Ki he ngaahi 'ēlia lalahí, talanoa ki ha mataotao ki hono to'o 'o e tuhituhí.

Tokangaekina koe mo e ni'ihí kehé

- Kapau 'okú ke ongo'i puke, fetu'utaki ki ha toketā pe telefoni ki he Healthline 'i he fika 0800 611 116
- Fiemā'u ke talanoa? Telefoni ta'etotongi pe text ki he 1737 'i ha fa'ahinga taimi pē.
- Tokoni'i 'a e kakai 'oku tu'u laveangofuá, hangē ko e fānau valevalé pe toulekeleká.

Fakafanongo ai pē ki ho'omou letioó ki ha ngaahi fakahinohino, fakamatala mo ha fale'i.

- Newstalk ZB HB 90.3FM pe 1278AM
- The Hits 89.5FM (Wairoa 99.7FM)
- The Breeze 97.5FM
- More FM 'i he 88.7FM
- Central FM 'i he 106FM pe 105.2FM (Dannevirke)
- Wairoa 88FM

- Radio New Zealand News 630AM pe 101.5FM
- RadioLive 106.3FM & 1368AM
- Radio Kahungunu 765AM & 94.5FM

Ki ha fakamatala lahi ange:

Vakai ki he www.ourhealthhb.nz