



Lagolago mo le soifua maloloina laulelei o le mafaufau mo tagata faigaluega i le taimi o le COVID-19 fa'ama'i



O le soifua maloloina laulelei o le mafaufau e taua. O le soifua maloloina o o tatou mafaufau o se vaega e patino ia tatou ta'ito'atasi. O le COVID-19 fa'ama'i ma isi lu'itau ua taunu'u ai le to'atele o tatou i manatu nei:

- le fiafia
- nunumi
- leai se fa'amoemoe
- fefe
- popole
- popole e uiga i le suia so'o o tulaga ma naunauta'iga ia toe fo'i i tulaga masani.

Ae i se tulaga tele lava, ua suia e le COVID-19 auala tatou te ola ma galulue ai mo le taimi nei. E tele ni mafua'aga ua 'ese'ese ai a tatou fa'atinoga, e aofia ai le mea o lo'o e nofo ai ma le ituaiga o galuega o lo'o e faia. Mo nisi o lona uiga o le galue mai le fale, a'oa'o auala fou e saogalemu ai i le fale faigaluega pe o le fesuisuia'i o fa'atapula'aga ma le galuega ma tiute o le tausia lelei o le soifua maloloina. E tusa lava pe o le a lou matua pe o tulaga fo'i o lo'o e i ai, e matua taua lava lou tausia lelei o le soifua maloloina o lou mafaufau ma iloa po'o a lagolago o lo'o avanoa. E ono mana'omia fesoasoani ina ia maua se galuega, pe amata foi se a'oga pe faia se a'oa'oga fa'atoleniga.



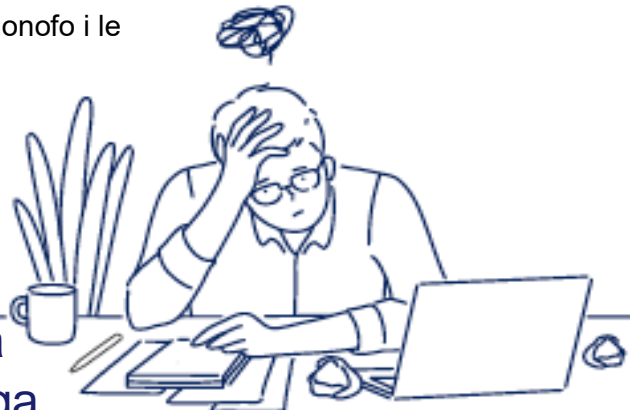
Toe fo'i i le fale faigaluega

O nisi ua fiafia lava e faigaluega mai le fale ae ono popole e uiga i le toe fo'i i le fale faigaluega. O isi ua misia feso'ota'iga fa'afesaga'i ma pa'aga faigaluega ma ua le mafai ona tatalia le toe fo'i atu. Po'o le a lava lou manatu i ai, tatou te mana'omia uma le iloa pe fa'apefea ona fa'asaogalemuina e o tatou fale faigaluega i tatou mai le COVID-19 ma o a amioga e mana'omia ona mulimulita'i i ai tagata faigaluega. A mana'omia, e ono i ai se alafua o le COVID-19 a lou fale faigaluega ma e mafai foi ona e fesili i lou fale faigaluega e uiga i la latou fuafuaga.

O nisi tagata e tele ni lamatiaga mai isi ma'i tuga nai lo le a'afia i le COVID-19. Afai o i ai sou a'afiaga tau le soifua maloloina ua e manatu e ono tu'uina atu ai oe i se tulaga a'afia sili atu, talanoa i lau foma'i e uiga i lou toe fo'i atu i le fale faigaluega. E tatau fo'i ona e talanoa i lou fale faigaluega, ona e mana'omia ona latou mafaufau i lou tulaga o le soifua maloloina pe a iloiloina pe o sefe mo oe le toe fo'i atu.

E tatau i fale faigaluega ona:

- fa'afeso'ota'i tagata faigaluega e uiga i la'asaga latou te manatu e faia e puipuia ai le sosolo o le COVID-19
- fa'atino auala mo le nonofo vavamamao e pei o le toe fa'atulagaina o meaafale ia fa'asalalau ai tagata, pe fa'atapula'aina le aofa'i o tagata i fale faigaluega i so'o se taimi
- fa'amanatu i tagata faigaluega e fa'ata'ita'ia le tumamā lelei ma saunia nofoaga tumamā
- mana'omia tagata faigaluega e nonofo i le fale pe a mama'i
- fufulu mama le fale faigaluega i taimi uma
- fai se fuafuaga mo mea latou te faia pe a fai e i ai le COVID-19 i totonu o le fale faigaluega.



Fa'aaogaina o fela'ua'iga lautele e alu ai i le galuega

E tatau i tagata uma ona fa'aauau le vavamamao 1.5 mita mai isi. Afai o pisi le 'au'aunaga o lo'o e fa'atalia, mafaufau e fa'atali mo le isi tautua pe a mafai. Afai o lenei tulaga atonu o se tulaga masani, saili isi filifiliga ma lau fale faigaluega, pei o le galue mai le fale, pe vave amata pe o se taimi mulimuli ane fo'i.

I le tulaga a'o maualalo ai le pipisi o le COVID-19 i 'a'ai, o le fa'aaogaina o se ufimata i le 'a'ai pe a e malosi e le masani ona fautuaina.

I le tulaga e maualuga ai le pipisi o le fa'ama'i i 'a'ai, e ono e filifili e fa'aaoga le ufimata pe ono fa'atonuina oe e le auofisa o le soifua maloloina lautele e fa'aaogaina se ufimata. Afai e faigata ona tausia le nonofo vavamamao, mo se fa'ata'ita'iga i luga o fela'ua'iga fa'alaua'itele, o le fa'aaogaina o le ufimata e ono e maua ai se isi puipuiga. Asiasi i le Department of Health's Masks 'upega tafa'ilagi

www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks mo nisi

fa'amatalaga. Asiasi i le Safe Work Australia's upega tafa'ilagi

www.safeworkaustralia.gov.au mo fa'amatalaga e uiga i le fa'aaogaina o ufimata i fale faigaluega.

Auala e tatau ona faia e tagata faigaluega ia tumau ai le saogalemu

O tagata uma, pe i le galuega po'o fafo atu i le lautele, e tatau ona COVIDSafe:

- faata'ita'i le tumama lelei
- nofo 1.5 mita mai isi pe a mafai
- nofo i le fale pe a ma'i
- fai le su'ega pe a i ai ni fa'ailoga o le ma'alili po'o le fulū.

O le faia o le su'ega pe a ma'i e mautinoa ai e le pulega o le soifua maloloina lautele le vave maua o le siama ma fai ai gaioiga e taofi ai le pepesi.

O le i ai o le COVIDSafe app e fesoasoani ai i le 'auofisa o le soifua maloloina lautele e fa'afeso'ota'i vave oe pe a fai na e vavalalata ma se tasi ua maua i le COVID-19. O lenei mea o le a fesoasoani ia te oe e maua ai le fautuaga e te mana'omia e fa'atapula'a ai le a'afiaga o lou fa'asalalauina o le siama i lou 'a'ai.

Va'aia o lou soifua maloloina faalemafaufau ma le soifua manuia

O le va'aia lelei o lou mafaufau ma lou soifua maloloina e tutusa lona taua ma lou saogalemu i le tino i le galuega. O lo'o taumafai uma tatou e atia'e ni tomai fou e fa'afetauia ai i ni auala tatou te le'i masani ai. Afai o e lagona le popole, e le gata ina e le afaina le fesili atu mo se fesoasoani, ae e matua taua. E tele lagolago o lo'o avanoa mo tagata o lo'o feagai ma fa'afitauli 'ese'ese ma e mafai ona e mauaina se lisi i le vaega lagolago o le polosiua.

Mo tagata ua nonofo nei ma ma'i o le mafaufau, e taua le maua pea o fesoasoani. O togafitiga ma le tausiga e ono suia i taimi o lea ia fa'aaoga le telefoni ma le initaneti ia tumau feso'ota'iga ma lau vaega lagolago.

Fa'atalanoaga i le galuega

I le tele o mea suia vave, e taua le tumau pea o fa'atalanoaga ma lau pule fa'apea ma lau 'auvaega galulue. Ia tatala atu ma fa'amaoni e uiga i ou atugaluga o i ai e uiga i le toe foi i le galuega po'o le galuega lava ia. O le a fesoasoani lea ia te oe e fa'atalanoa ai mataupu tula'i mai, fa'aititia ai fete'ena'iga ma fetu'una'iga i suiga.



Suiga i le fale faigaluega

O suiga e mafai ona faigata ma le mautinoa. Faamanatu ia te oe lava e le afaina le lagona le paleni a'o tou taumafai ma lau 'auvaega e fetu'utu'una'i i auala fou o le galue ma fetu'utu'una'i i totonu o fale faigaluega. Fa'aaoga aso ta'itasi pe a o'o mai ma ia e mataala i a matou auala 'ese'ese e fa'atautaia ai suiga.

Fesoasoani masani

Fausiaina o se auala masani fou e mafai ona fesoasoani ia te oe e toe fa'amautu i le fale faigaluega pe a'oa'o e fetu'una'i i auala fou a le COVIDSafe. O se avanoa foi e mafaufau ai i gaoiga e te mana'o e fausia i totonu o lau masani fou i le taimi o lenei amataga fou. E mafai ona aofia ai le fa'aaogaina o ni auala fou o fa'atalanoaga ma gaoiga pei o fa'amalositino, mafaufau loloto po'o le faitau.

Fa'avanoa se taimi mo oe

Tumau i le aso ma fa'amatalaga lata mai, suiga ma mea e ave i ai le fa'amamua e mafai ona fa'aoso ai le lava. E taua lou fausiaina o le taimi mo le moe, fa'amalositino ma taimi e toe fa'afou ai ma toe fa'aola ai e fesoasoani ia oe e fa'atautaia lenei avega fa'aopopo.



Maua le lagolago

O le a'apa atu mo se fesoasoani pe 'a fa'apea e te popole e mafai ona fesoasoani ia te oe e toe oso vave mai nai lo le teuina o mea ia te oe lava. Atonu o aiga ma uo pe ala mai i le lagolago fa'apolofesa, ae tatou te mana'omia uma le lagolago ma fautuaga mai lea taimi i lea taimi.

Feso'ota'iga

Fa'amatalaga mo fale faigaluega ma tagata faigaluega

Safe Work Australia: fa'amatalaga mo tagata e ana galuega ma tagata faigaluega, puna'oa ma mea faigaluega e fesoasoani e fa'asaogalemu ai le fale faigaluega.

www.safeworkaustralia.gov.au



24/7 tautua ofoina faufautua ma lagolago

Head to Health: O le Australian Government's faitoto'a fa'aeletoni o le soifua maloloina o le mafaufau e maua ai le tele o fa'amatalaga, fautuaga, ma feso'ota'iga i telefoni maua fua ma maualalo le tau ma laina i 'au'aunaga tau soifua maloloina o le mafaufau. www.headtohealth.gov.au

Beyond Blue: O le tautua lagolago a le Coronavirus Mental Health Wellbeing Support e maua ai le lagolago i vaega 'ese'ese o le soifua maloloina o le mafaufau ma e avanoa i le telefoni po'o luga o le laina e ala i talanoaga po'o imeli

[1800 512 348](tel:1800512348) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Lifeline Australia o se 'au'aunaga lagolago tau fa'afitauli ma faigata e tu'uina atu lagolago mo se taimi pu'upu'u mo tagata o lo'o faigata ona fa'afeagai ma faigata ma pe nofo saogalemu foi. [13 11 14](tel:131114) | www.lifeline.org.au

Kids Helpline: e fai fua, mo le tagata e to'atasi ma e le fa'alau'aiteleina telefoni ma 'au'aunaga faufautua i le initaneti mo tagata talavou mai le 5 i le 25 tausaga. [1800 55 1800](tel:1800551800) | www.kidshelpline.com.au

Suicide Call-Back Service: mo so’o se tasi e manatu e pule i le ola, nofo ma se tasi o lo’o mafaufau e pule i le ola, pe fa’anoanoa i le pule i le ola, ua avanoa le Suicide Call Back Service. [1300 659 467](tel:1300659467) | www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia o se ‘au’aunaga faufautua i le telefoni po’o le initaneti mo tamaloloa. [1300 78 99 78](tel:1300789978) | www.mensline.org.au

Open Arms: Veterans and Families Counselling: e fa’aavanoaina le ‘aufaigaluega fa’apitoa i le taimi nei, fitafita tuai ma o latou aiga e maua fua ma le faalau’iteleina fautuaga, polokalame mo togafitiga o vaega ma alalafaga ma pa’aga. [1800 011 046](tel:1800011046) | www.openarms.gov.au

Lagolago fa’afesaga’i

Lau Foma’i

A fa’apea o oe po’o lou aiga o lo’o feagai pea ma ni fa’afitauli faifai pea, fa’amolemole talanoa i lau Foma’i Fa’apitoa i le lotoifale, o ia lou faitoto’a i le soifua maloloina tau le mafaufau ma isi ‘au’aunaga tau soifua maloloina. www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

Faufautua

O le Australian Psychological Society e saunia se mea faigofie e su’e ai feso’ota’iga ma se foma’i o le mafaufau i lau eria e ala i le telehealth. E mafai e tagata Ausetalia ua agava’a ona mauaina Medicare ona fa’afeso’ota’i le telehealth i taimi o fa’ama’i o le coronavirus. Saili ia fa’amalie ou mana’oga i le: www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

headspace

Fa’aavanoaina e Headpace le maua fua pe o tautua taugofie foi mo tagata talavou mai le 12 i le 25 tausaga le matutua, o latou aiga ma uo. Tu’uina atu e headpace le tausiga atoatoa i vaega taua e fa – soifua maloloina o le mafaufau, feso’ota’i fa’aletino o le soifua maloloina, ‘ava malosi ma isi e fa’aogaina fuala’au fa’asaina, ma lagolago fa’aagafeso’ota’i ma matata ‘ese’ese. O lo’o avanoa se fa’afanua o headspace sites i luga o le headspace upega tafa’ilagi. www.headspace.org.au

Australian Indigenous Mentoring Experience (AIME)

AIME o se polokalame o mata’upu ua fa’atulagaina e a’oa’o ai ma fesoasoani i le tausia o tagata talavou Aporiti ma Torres Strait Islander e auai i a’oa’oga ma fa’atuputeleina o latou mana’oga.

AIME ua fa’aavanoaina se tulaga mo tamaiti a’oga iunivesite ma amapasa o ‘a’ai e toe fa’afo’i atu e ala i faufautua fesoasoani, vasega o a’oa’oga, mafutaga fa’alea’oa’oga ma se fa’avae o a’oa’oga, i luga o nofoaga e 33 fa’apea foi i luga o le laina ma e ala i faiga fa’apa’aga ma le 250 a’oga. <https://aimementoring.com/>

Polokalame Fa’apa’aga lelei

O lenei polokalame ua fausia pa’aga i le va o a’oga ma matua ma tagata e va’aia e fa’aleleia atili taunu’uga o a’oa’oga o tamaiti a’oga e maua i le autism. E maua mai ai nei, talafeagai ma fa’amaoniga-fa’avae fa’amatalaga e ala i mafutaga faalea’oa’oga ma ‘upega tafa’ilagi puna’oa. www.positivepartnership.com.au/

Online Puna'oa

Student Wellbeing Hub

O le Student Wellbeing Hub e maua ai tausaga fa'apitoa ma fa'apitoa fa'amatalaga i luga o le laina mo faia'oga, matua ma tamaiti a'oga. E mafai ona e ulufale i ni metotia aoga ma fa'amaonia i le gagana faigofie e fesoasoani e fa'aitiitia ai le ono popole ma fa'anoanoaga i tamaiti ma tagata talavou.

www.studentwellbeinghub.edu.au

ReachOut

ReachOut e fesoasoani i tagata i lalo o le 25 tausaga i aso uma ma fesili i taimi faigata. O le 'upega tafa'ilagi o lo'o i ai fa'amatalaga o puna'oa ma mea faigaluega e fesoasoani ia oe lava ina ia mafai ai e tagata talavou ona uia ni la'asaga aoga e malamalama ai ma fa'atonutonu o latou mafaufau maloloina. O le 'upega tafa'ilagi e aofia ai fo'i le saogalemu, lagolagosua ma le fa'ailoaina avanoa mo tagata talavou e talanoa ai i isi ma fefa'asoa'i mea o lo'o latou feagai. www.au.reachout.com

TEN -The Essential Network

O se polokalama e lagolagoina polofesa o le soifua maloloina o lo'o galulue i le soifua maloloina, tausiga o tagata matutua ma le atoatoa 'au'aunaga e fa'atautaia le ola ma le galue e ala i le COVID-19.

[Sifi i lalo le app mo le Apple](#) | [Sifi i lalo le app mo le Android](#)

Career Support and Information

National Careers Institute

Lagolago mo tagata talavou e fa'atautaia auala o a'oga mulimuli ane o lo'o avanoa i www.nci.dese.gov.au.

Course Seeker

O fa'amatalaga e uiga i le afe ma afe o vasega i luga o le initaneti ma totonu o le lotoa o lo'o saunia i se faiga faifai pea ma auala fa'atusatusa i le

www.courseseeker.edu.au.

Career Planning

O fa'amatalaga le fa'apito e uiga i le fuafuaina o galuega, auala o galuega ma suiga o galuega o lo'o avanoa i le www.myfuture.edu.au.

Career Mentoring

Fa'amatalaga i luga o le ulutala Digital Work and Study Program ma Career Mentoring Program e lagolago ai tagata talavou 15-25 tausaga le matutua e fuafua se galuega, saili se galuega pe galue aga'i i le fa'aauauina o a'oga o lo'o avanoa i le

<https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>