



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Tausia lelei o le soifua maloloina o lou mafaufau**

O le Coronavirus ua a'afia ai tagata uma. Ua a'afia ai tagata i Ausetalia ma so'o se itu o le lalolagi. O tagata mai atunu'u uma, aganu'u ma tala'aga ua latou faia suiga i o latou olaga i aso uma ina ia fesoasoani e taofi le sosolo o le siama ma puipuia saogalemu o latou afio'aga.

O a'afiaga o le coronavirus ua mafua ai ona popole le to'atele o i tatou, atuatuva pe i ai lagona ua tu'ulafoa'ina. Atonu foi e te popole e uiga i aiga ma uo i lou lava atunuu. E taua lo tatou va'ava'aia lelei o tatou lava soifua laulelei fa'alemafaufau, fa'apea foi ma lo tatou soifua maloloina i le tino, i nei taimi faigata.

Atonu na e maitauina ni suiga i fesuia'iga o ou lava fa'alogona ma lagona pe na e va'ai i nei suiga i se isi tagata, pei o:

- Lagona le atuatuva pe popole.
- Lagona le mamafatu, le fiafia pe ua e le tau tagata.
- O le faigata ona fia moe pe moe pea.
- Suiga i lou mamafa po'o mana'oga.
- Lagona lofituina ma ua iloa le faigata o lou olaga i aso uma.

O nisi tagata ua ono lagona le fefefe e talanoa e uiga i o latou lagona ma isi ona o le fefefe ne'i ta'uina i latou o lo'o i ai se fa'afitauli tau le mafaufau. O le mea moni o nei lagona e ta'atele ma o le tele o tagata o alalafaga o lo'o latou mauaina fo'i.

Feso'ota'i atu ma talanoa i tagata e te talitonuina. O le feso'ota'i ma aiga ma uo i luga o le telefoni, vitio po'o feso'ota'iga fa'alaua'itele e mafai ona fesoasoani i lou mafaufau. Faasoa atu ou lagona ia i latou ma vala'aulia i latou e fetufaa'i ma oe.

O le tausia o le soifua maloloina e lelei mo lou mafaufau ma lou tino. Taumafai e tausii se amioga masani i le tele e mafai ai. Tumau le to'aga e ala i le alu e savali i fafo, faia fa'amalositino i le paka pe fa'amalositino i le fale. Tausii lelei le masani o le moe, 'ai i mea'ai soifua maloloina e pei o fuala'au'aina, ma fa'atapula'a mea'ai mama ma vai inu e maualuga ai le suka.

#### **O lo'o avanoa le fesoasoani**

E le afaina le fesili mo se fesoasoani pe a e lagona e te mana'omia le lagolago e feagai ai ma isi lu'itau o le olaga i le taimi nei, pe o faigata le olaga. Talanoa i se tagata o lou aiga, se uo, po'o sau foma'i (GP) po'o se tagata poto masani i le soifua maloloina e uiga i ou mana'oga ta'itasi ma isi la'asaga e mafai ona e uia.

E mafai fo'i ona e talanoa i se fesoasoani faufautua i so'o se taimi e aunoa ma se totogi e ala i le vala'au i le Coronavirus Mental Wellbeing Support Service **1800 512 348**. Mo se

fa'amatala'upu fa'alilolilo telefoni **131 450** ma ta'u le gagana e te mana'omia. E mafai ona e fesili i le fa'amatala'upu e fa'afeso'ota'i oe i le Coronavirus Mental Wellbeing Support Service.

E le 'o tagata uma e fiafia e talanoa fa'afesaga'i ma se isi, ma e le afaina lea. E mafai ona e mauaina 'upega tafa'ilagi ma fa'amatalaga aoga, fa'aaoga apps ma polokalame e atia'e ai tomai ma fa'atonutonu ai lou alualu i luma, fa'asoa tala ma poto masani i fonotaga i luga o le laina, pe talanoa i se polofesa e ala i telefoni, upega tafa'ilagi talatalanoaga/tusitusiga ma tautua imeli.

Asiasi i le Head to Health 'upega tafa'ilagi [headtohealth.gov.au](https://headtohealth.gov.au) mo fa'amatalaga, fautuaga, ma ia feso'ota'i ma telefoni Ausetalia talitonuina maua fua ma le tau maualalo ma 'au'aunaga ma lagolago fa'alemafaufau i luga o le laina. E i ai fo'i feso'ota'iga i fa'amatalaga ma puna'oa i lau gagana.