



Gaunisala mo muria ka rawa mo vukei kina kevaka o loma leqa, loma taqaya se loma ocaoca ena vuku ni mate na coronavirus (COVID-19)

Kevaka o nanuma ni tauvi iko tiko na coronavirus (COVID-19), mo veitaratara totolo sara ena coronavirus hotline ena naba ni talevoni **1800 675 398** (dola tu ena 24 na aua).

Kevaka o gadreva e dua me vakadewataka vei iko ena vosa vaka Viti, sa kerei mo veitaratara ena tabana ni veiqaravi ni **Telephone Interpreter Service (TIS National)** ena naba ni talevoni **131 450** ka kerea me ratou biuti iko ena dua vei iratou na tabana ni veiqaravi ka sa volai koto oqori era.

Kevaka o gadreva vakatotolo na veivuke ena vuku ni dua na leqa bibi, veitaratara ena naba ni talevoni oqo na **000**.

Veivuke e vakarautaki me baleta na leqa bibi e sotavi

Na veika e vakarautaki me baleta na veivuke ni leqa bibi e soli vei ira e rawa ni tauvi ira vakatotolo sara na mate oqo na coronavirus (COVID-19), ka ra sa vagalalataki ira vakatikitiki tani ena dua na vanua. E wili ena veivuke oqo na kedra kakana, kei na so tale na veika ena vukei ira ena bula ena veisiga. E vakarautaki vakatabakidua na veivuke oqo vei ira e vakadeitaki ni lailai se sega sara ga ni dua na kakana e tu vei ira, ka sega ni dua na nodra i tokani se wekadra me vukei ira. E dola raraba na veivuke qo, ka sega walega vei ira era lewe ni vanua tudei e Australia.

Veitaratara ena coronavirus hotline ena naba ni talevoni **1800 675 398**.

Vakarautaka e dua na i tuvatuva ni nomu taqomaki iko e vale kevaka o vakila ni rawa ni sotavi iko na leqa.

Na vakayaco i tovo kaukauwa kei na kucu ena loma ni vuvale e tabu vakalawa, ka sa tiko na tabana ni veiqaravi e rawa ni vukei iko kina ena gauna ni tauvimate levu ni coronavirus (COVID-19) ka tarai keda tiko oqo.

Ni o sa kila ni sa rawa vei iko mo veitaratara mai ena talevoni, mo qai veitaratara mai se o rawa ni tukuna vua e dua na nomu i tokani se wekamu me veitaratara mai vei iratou na [safe steps](#) ena naba ni talevoni oqo **1800 015 188** (dola tu ena 24 na aua ena 7 na siga) se veitaratara mai ena safesteps@safesteps.org.au ena **email**. Mo vakaraitaka vei iratou na tabana ni veiqaravi oqo ni o gadreva mo vukei ka kerea me ratou vakarautaka e dua na i tuvatuva ni nomu maroroi mai na vanua o tiko voli kina.

Mo vakarautaka e dua na kato lailai se taga ka rawa ni vakatawani kina na veika oqo; vei I vola o kila ni bibi ka dodonu mo kauta vata tiko kei iko, wili kina na nomu passport kei na so na nomu i sulu kevaka e na gadrevi mo biuta vakatotolo na vanua o vaka I tikotiko voli kina. E na rawa beka mo na kerea e dua na nomu i tokani me na maroroya tiko na vei I vola bibi o sa vakatawana ka kauta voli mai oqo.

E tiko na dodonu vei iko mo biuta na nomu i tikotiko ka mo vakasaqara na gaunisala mo vukei kina. Ena sega ni vauci iko na lawa, se o togotitaki ena vuku ni nomu biuta na nomu i tikotiko mo vakasaqara na veivuke. Kevaka o tarovi mai vei iratou na tabana ni ovisa, sa kerei mo vakaraitaka vakadodonu vei iratou ni o sotava tiko na leqa e ena vanua o vaka I tikotiko kina ka sega ni o maroroi kina.

Mo vei taratara tale tiko ga vei ira e so na nomu i tokani se wekamu o vakadeitaki ni rawa ni o vakaraitaka kina na nomu i colacola kei na nomu kauwai ena leqa o sotava tiko. Vakananuma ka vakadeitaka eso na vosa se na i vukivuki ka rawa ni vakaraitaka vei ira na nomu i tokani se wekamu voleka ni o sotava tiko na leqa. Ni o vakayagataka na vosa oqo se i vukivuki oqo, sa na rawa vei ira na nomu i tokani se wekamu voleka oqo me ra kila

ni o gadreva na veivuke ka sa na rawa vei ira me ra veitaratara vei iratou na tabana ni ovisa se tabana ni leqa bibi (emergencies).

Toso cake na i vakarau ni nomu loma ocaoca kei na loma taqaya

Na bula ni loma ocaoca kei na loma taqaya e i vakarau tu ni bula e dau basika ni sotavi na gauna dredre vakaoqo. Sa rui bibi kina mo qarauna vakavinaka tu na i tuvaki ni nomu bula vaka vakasama, ena nomu qarauna na bula vaka i vakarau ena veigauna kei na veisiga. Oqo e wili kina na nomu qarauna mo vakayagataka na kakana bulabula, vakaukauwa yago kei na moce ena kena gauna.

Na tabana ni veiqaravi oqo na “Beyond Blue” eratou kena dau ena solia eso na i vakasala vinaka sara me vukei iko kina ena bula ena veisiga ka rawa ni o raica ena beyondblue.org.au ka tiko talega eso na nodratou veivuke ni veivakasalataki (short-term counselling) ka vaka kina na veivukei ena talevoni (referrals by phone) kei na “webchat” ena naba ni talevoni **1300 22 4636**.

Na nodratou tabana talega ni veiqaravi na “Lifeline” e ratou vakarautaka talega eso na veivuke kei na veivakasalataki, ka wili talega kina na veivuke ena gauna ni leqa (crisis support) kei na tarovi ni noda kauta laivi vakataki keda noda bula (suicide prevention). Na nodratou naba ni talevoni oqo e rawa ni o veitaratara kina na **13 11 14**.

Kevaka o gadreva mo ciqoma e dua na i lavelave ni I tukutuku oqo, mo qai email mai ena [Emergency Management Communications <em.comms@dhhs.vic.gov.au>](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au).

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, April 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

E rawa talega ni o kunea e dua na i lavelave ni I tukutuku oqo ena [About Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>>

Looking after your mental health during coronavirus (COVID-19) pandemic - Fijian