



# E fa'apefea ona e maua se lagolago pe a fai ua e iloa ua e le saogalemu, fefe ma popole vale i le taimi o le coronavirus (COVID-19)

A fai ua e popole i le maua o Oe i le coronavirus (COVID-19), fa'amolemole vala'au le coronavirus hotline **1800 675 398** (24 Itula)

A fai e te fia maua se fa'amatala-upu, fa'amolemole vala'au le **Telephone Interpreter Service (TIS National)** i le numera **131 450** ma fesili i ai e feso'ota'i atu oe i se tasi o auunaga o lisi'ina i'ina.

A fai o se fa'alavelave fa'afuase'i, vala'au le numera **000**.

## O mea e fai i taimi o fa'alavelave fa'afuase'i

E i ai fesoasoani o lo'o mafai ona maua mo tagata o lo'o nofo-puipua ona o le coronavirus (COVID-19). O nei fesoasoani e aofia ai mea'ai, o mea e fa'aaoga mo le puipua o tagata e la'iti'iti pe leai fo'i ni mea'ai latou te maua, ma leai ni o latou a'iga po'o ni a latou uo e lagolagoina i latou. E le na o tagata-nu'u o Ausetalia e mafai ona talosaga mo nei fesoasoani.

Vala'au le coronavirus hotline i le **1800 675 398**.

## Sauni se fuafuaga saogalemu mo Oe pe a fai e te fefe i lou fale.

O le sauua ma fa'ao'o-lima i se tasi (aemaise tamaita'i) i totonu o le aiga e matua fa'asaina, ma o lo'o avanoa pea fesoasoani e faia mo sauaga-i-le-aiga ma mafatiaga o e vaivai, e lagolagoina ai oe i nei taimi o le fa'ama'i o le coronavirus (COVID-19).

A fai e saogalemu ona e faia, fa'afeso'ota'i se tasi e te iloa na te fa'afeso'ota'i [safe steps](#) i le **1800 015 188** (24 itula i le aso, 7 aso o le vaiaso) po'o [safesteps@safesteps.org.au](mailto:safesteps@safesteps.org.au) i le email.

Va'ai se ato e tu'u uma i ai au pepa taua, e fa'apei o tusi-folau ma lavalava, ina ne'i e mana'o e te alu 'ese fa'avave. E mafai ona e tu'uina lau ato ua tapena i le fale o sau uo.

E fa'ataga ona e alu 'ese ma lou fale e sailia fesoasoani mo oe. E le fa'asalaina oe pe i ai nisi fa'aletonu e tutupu i le va o oe ma i latou o umia le pule. A fai e taofi oe e leoleo, fa'amolemole ta'u i ai ua le saogalemu oe i le nofo i lou aiga.

E tatau ona feso'ota'i lelei oe ma i latou ua e fa'amoemoeina i lou talanoa lea ia i latou i mea o lo'o e popole ma mafatia ai. Piki se upu-e-saogalemu ('safe word') po'o se taga (signal) e te fa'aaogaina ma au uo po'o lou aiga. A e fa'aaogaina leni 'upu' po'o le 'taga' ona latou iloa lea o lo'o e mana'omia se fesoasoani, ona latou vala'uina lea o leoleo po'o emergency services.

## Fa'ateleina le tulaga popole ma atuuvale

O le popole ma le atuuvale, o lagona ia e masani ona tutupu i taimi fa'apenei. E taua le va'ai lelei o le soifua-maloloina o lou mafaufau, i le faia lea o ni polokalame lelei, e aofia ai le saunia lelei o mea'ai, fa'amalosi-tino ma maua se taimi e moe lelei ai.

Ua tu'uina mai e Beyond Blue fautuaga lelei e mafai ona fa'atino atoa ma mea-faigaluega i le [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au) fa'atasi ai ma ni fautuaga i se taimi pu'upu'u i le telefoni ma le webchat i le **1300 22 4636**.

Ua tu'uina atu e Lifeline mea-faigaluega ma fautuaga, fa'atasi ai ma le lagolago i taimi o fita, ina ia foia ai le pule-i-le-ola. Tel: **13 11 14**.

A fai e te fia maua leni tusitusiga i se auala e te 'ausia, email [Emergency.Management Communications](mailto:Emergency.Management.Communications@dhhs.vic.gov.au) <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 mafai ona e maua i le [About Coronavirus \(COVID-19\)](#).

< <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19> >

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