



Founga ke ma'u ha tokoni 'oka 'oku ke ilifia, mafasia pe hoha'a lolotonga 'a e taimi 'o e coronavirus (COVID-19)

Kapau 'oku ke hoha'a na'a 'oku ke mo'ua he coronavirus (COVID-19), kataki ka ke ta ki he laine telefoni tokoni 'a e coronavirus **1800 675 398** (houa 'e 24)

Kapau te ke fiema'u ha taha fakatonulea, kataki 'o ta ki he Sevesi Fakatonulea Telefoni 'a (**TIS National**) 'i he fika **131 450** 'o ke kole ange ke nau fakahoko koe ki ha taha 'o e ngaahi sevesi 'a ia 'oku hiki atu 'i lalo 'i heni.

Kapau leva ko ha fiema'u vivili mo fakavavevave, pea ke ta leva ki he laine 'o e Fiema'u Tokoni Fakavavevave. Telefoni ki he **000**.

Ngaahi peketi tokoni ma'a e Kau fiema'u vivili

'Oku 'ia ha ngaahi peketi me'a'ofa tokoni ma'a kinautolu kotoa 'oku nau 'i ha tu'unga pelepelengesi. 'UHINGA 'eni kiate kinautolu kotoa 'oku nau 'i he tu'unga, 'e ala ma'u ngofua kinautolu 'e he mahaki, coronavirus (COVID-19), pea 'oku nau nofo fakamavahe'i. 'Oku 'i loto 'i he ngaahi peketi ni ha ngaahi me'atokoni 'oku tauu mo fe'unga, ngaahi fiema'u fakataautaha, ma'ae fa'ahinga 'oku 'ikai ma'u ha me'atokoni fe'unga nai, pe matu'aki hala pe, pea 'ikai 'i ai si'a famili tonu pe kaungame'a ke tokoni mo poupuu kiate kinautolu. 'Oku 'ikai foki ke fakangatangata 'a e tokoni ko 'eni, kiate kinautolu pe 'oku nofo fonua fakalao 'i 'Aositelelia ni.

Telefoni leva ki he Laine telefoni tokoni 'oe coronavirus 'i he fika **1800 675 398**.

Fa'ufa'u ha'o palani ke malu'i koe 'o kapau 'oku ke ongo'i 'oku 'ikai malu ho'o nofo 'i ho 'api.

Koe fakamamahi moe pa'usi'i ta'etaau 'i 'api, 'oku 'ikai pe ko ha me'a ia 'oku ala fakaoleole'i, pea 'oku 'iai foki e ngaahi sevesi, ke tokoni'i 'aki koe 'okapau 'oku hoko kiate koe, ha fakamamahi 'i ho'o nofo famili, pe pa'usi'i ta'etaau lolotonga 'a e taimi 'oe fekuki moe mahaki faka'auha ko 'eni koe coronavirus (COVID-19)

'Uluaki faingamalie pe, Feinga leva ke ke fetu'utaki, pe ko ha'o kole ha taha 'oku mo maheni, ke fetu'utaki ma'au, ki he [safe steps](#) 'i he fika telefoni **1800 015 188** ('a ia 'oku nau ava houa 24, 'aho 'e 7 'o e uike) pe ko ha 'imeili ki he safesteps@safesteps.org.au . 'i heni te ke fai ai ha kole tokoni ki he ngaahi sevesi tokoni , ke nau palani leva hao fakahaofi.

Fakama'opo'opo leva ho'o ngaahi fiema'u vivili taha 'o fa'o ki ha'o kato, 'a ia ko ho'o ngaahi me'a fakapepa mahu'inga, paasipooti, mo hao ki'i vala foki, telia pe na'a fiema'u ke ke holataki'i koe mei 'api na. Mahalo pe na'a fiema'u ke 'ave ho'o ki'i 'u me'a 'o tuku 'i ha 'api 'o hao kaungame'a.

'Oku ngofua pe ke ke mavahe mei 'api 'o kumi tokoni. 'E 'ikai ke fakamo'ua'i koe pe te ke palopalema moe lao

Kapau 'e ta'ofi koe 'e he kau polisi, kataki 'o fakaha ange kiate kinautolu ke nau 'ilo ko ho'o mavahe mei 'api he 'oku 'ikai ke ke ongo'i malu ai.

Totonu ke tauhi pe ho'o fetu'utaki foki mo kinautolu 'oku ke falala ki 'ai, pea ke fa'a vahevahe kiate kinautolu 'a e ngaahi me'a 'oku ke lotomo'ua mo manasi'i ki ai. Fokotu'u ha fo'i lea fakapulipuli, pe ha faka'ilonga kiate kinautolu foki, koe'uhi koe taimi pe 'oku nau fanongo ai 'oku pu'aki mai 'a e fo'i kupu'i lea ko ia, pe sio ki he faka'ilonga ko ia, pea nau 'ilo leva 'a e me'a 'oku hoko kiate koe, pea te nau fetu'utaki leva ki he tokoni 'oku fiema'u, pe koe polisi, pe ko ha fa'ahinga Sevesi fakavavevave pe 'oku fke fiema'u.

Tupulekina ‘ae levolo ‘o e mafasia, moe tailiili.

Koe ongo'i tailiili moe loto hoha'a 'koe me'a pau pe ia 'e hoko lolotonga 'a e fa'ahinga taimi pehe ni. "Oku fu'u mahu'inga leva ke ke tokanga lahi ki he mo'ui lelei ho 'atamai, 'aki ha'o muimui'i ha 'to'onga mo'ui 'oku lelei 'o hange ko ha'o tokanga ke kai mo'uilelei, fakamalohisino, pea ke ma'u ha taimi mohe fe'unga mo fiemalie.

Koe Beyond Blue foki 'oku nau lava 'o tokoni 'aki ha'anau 'oatu ha ngaahi fale'i, fakahinohino mo ha ngaahi tokoni 'e ala ma'u mei he beyondblue.org.au pehe foki ki ha ngaahi fale'i fakataimi pe ko ha'anau tokoni'i koe 'o fakafehokotaki ki ha ngaahi sevesi tokoni, 'o fai telefoni pe, pe koe potalanoa he neti, (webchat) 'i he **1300 22 4636** Koe Lifeline foki 'oku ne lava 'o tokoni 'i he 'omi ha ngaahi fale'i mo fakahoko koe ki ha ngaahi sevesi tokoni kehekehe pe, pea kau ai foki mo ha ngaahi sevesi, tokoni 'i he taimi kuo to ha taufa pehe ki he tokoni'i hono ta'u'i ko ia 'o e Taonakita 'i he telefoni **13 11 14**.

Ka 'oku ke fiema'u 'a e ongoongo ni 'i ha pasini te ke faingamalie ki ai pea ke 'imeili ki he [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@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 ma'u atu 'eni 'i he [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 - Tongan