



Ko e hā e me'a ke fai kapau kuo sivi koe pea 'oku ke ma'u e kolonavailasí (COVID-19)

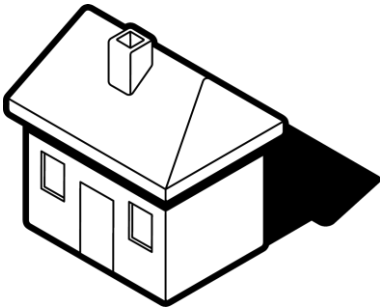
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Tongan

Kapau kuo sivi koe pea 'oku ke ma'u e kolonavailasí (COVID-19)

Kuo pau ke ke fakamavahe'i koe kae 'oua leva ke toki fakahā atu 'e he Potungāue Mo'ui mo Sēvesi ki he Kakaí 'oku malu. 'Oku mahu'inga ke ke muimui ki he fale'i ko eni – 'o hangē ko e fiema'u 'a e laó.

Fetu'utaki ki he telefoni kau ki he kolonavailasi 'i he fika **1800 675 398** he 'oku ngāue houa 'e 24 'aho e 7 ke ma'u ha toe fakamatala kehe.

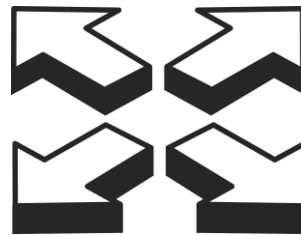
Kapau te ke tā ki he fika houa 24 'a e kolonavailasi, te ke lava 'o ma'u ha taha fakatonulea 'i ho'o lomi'i e mata'i fika noa (0). Ki he ngaahi telefoni kehé, kapau 'oku ke fiema'u ha fakatonulea, fuofua tā ki he TIS National he fika **131 450**.



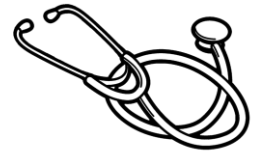
Nofo 'i 'api



Fanofano ho nima pea tale mo mafatua ki ha holoholo



Fakamavahe mei ho fāmili mo ho ngaahi kaungāme'á



Kapau 'oku ke fiema'u tokoni fakafaito'o, tā ki ho'o toketā pe ki he telefoni houa 24

Ko e hā 'oku fiema'u ai keu nofo mavahe?

He kuo ke sivi pea kuo fakapapau'i 'oku ke ma'u e kolonavailasi ko ia ai kuo pau ke fakamavahe'i koe he 'oku lahi ange e fakatu'utāmaki 'i ha'ane toe mafola ki ha kakai kehe. Ko e founga lelei taha ki hono malu'i ho fāmili pea mo e komiuniti ko ho'o nofo 'i 'api 'o tauhi e vā mama'o. 'Oku fakatupu loto hoha'a e nofo mavahevahé ka 'oku tokoni ia ki hono ta'ofi e mafola 'a e kolonavilasi.

'Oku 'uhinga e nofo māvahevahe ko e 'ikai toe fiema'u ke ke mavahe mei 'api pe mei he feitu'u 'oku ke nofo ai, tukukehe 'o ka fiema'u ha tokoni fakafaito'o pē 'i ha hoko ha me'a fakatu'upakē. 'Oku 'ikai ngofua ke ke mavahe mei 'api 'o fakamālohisino. 'E lava ke ke mo'ua 'o a'u ki he \$4,957 'o kapau te ke mavahe mei 'api he taimi 'oku fiema'u ai ke fakamavahe'i koé. Nofo 'i 'api mo tauhi malu.

Kapau 'oku toe 'i ai mo ha nihi kehe 'oku ke 'ilo 'oku nau ma'u e ngaahi faka'ilonga 'o e mahaki 'oku totonu ke nau 'alu 'o sivi pea nau nofo 'i 'api.

Te u nofo mavahe 'i fe?

Kuo pau ke ke 'alu hangatonu ki he feitu'u e fakamavahe'i koe ki ai 'o 'oua toe tu'u holo ha feitu'u kehe. Ko e angamaheni ko ho 'api nofo'anga 'e fakamavahe'i koe 'i ai, ka 'e lava ke fakangofua 'e he Potungāue Mo'ui mo Sēvesi ki he Kaka'i ke fakamavahe'i koe ki ha feitu'u kehe.

Kuo pau ke ke 'alu leva ki he feitu'u 'oku fakamavahe'i koe ki ai.

Ko hai 'oku fiema'u ke u tala ki ai?

Ko ho'o 'ilo pe e ola ho'o sivi kuo ke ma'u e kolonavailasi, kuo pau ke ke fakaha ki ho'o pule ngāue pea ke tala foki kia kinauolu ho ngaahi kaungāme'a 'oku mou feohi vāofi, Ko ha taha 'feohi vāofi' ko ha taha ia teke ala lava 'o fakapipihi e vailasi ki ai, 'o kau ai e fa'ahinga 'oku mou nofo fakataha, ngāue fakataha, fengāue'aki vāofi, pe na'a mou 'i ha fakataha fakasōsiale.

Ko kinautolu 'oku mou nofo fakataha 'oku fiema'u ke fakamavahe'i mo kinautolu foki, he 'oku ngalingali 'e lava 'o ma'u mo kinautolu 'e he kolonavailasi. 'Oku kau heni mo e fānau iiki.

Ko e hā 'e hokó hili hano fakapapau'i kuo ma'u koe 'e he mahaki?

'E fakatalanoa atu e timi mei he potungāue mo'ui kau ki he kakai na'a ke fetu'utaki mo kinautolu. 'E toe fetu'uaki foki e timi ki he kakai 'oku pehē na'a ke feohi vāofi mo kinautolu. Te nau lekooti e feitu'u 'oku ke nofo mavahe ki ai pea mo kinautolu 'oku mou nofo.

'E toutou fetu'utaki atu e timi mei he potungāue ke vakai'i koe. Te ke lava foki 'o fetu'utaki mo kinautolu 'o kapau 'oku ke toe fiema'u ha tokoni kehe pe 'i ai ha'o ngaahi fehu'i kau ki he nofo malu mo haó. Ka kuo pau ke ke nofo ma'u mo mavahe kae 'oua leva kuo faka'atā koe 'e he timi.

'E anga fēfē 'eku nofo malú?

'E 'ikai ngofua ke ke mavahe mei 'api pē ko e nofo'anga 'oku ke nofo ai, tukukehe ke ma'u ha tokoni fakafaito'o pe ko ha 'uhinga fakatu'upakē mo fakavavevave.

- Nofo mavahe mei he nihi kehé 'aki ha'o nofo 'i ha loki mavahe pe 'o'ou.
- Toutou fanofano ho nima pea tale mo mafatua ki ha holoholo.
- Tui ha me'a malu'i ki ho fofongá he taimi 'oku mou fakataha ai 'i ha loki mo ha nihi kehe pea tauhi e vā mama'o mita 'e 1.5 mei he taha ki he taha.
- Ngāue'aki ha loki kaukau/falemālōlō mavahe, 'o kapau e lava.
- Faka'ehi'ehi mei hono ngāue'aki fakataha mo e nihi 'i 'api e ngaahi me'angāue tatau (kau ai peleti, ipu, huhu mo e hele).
- Fakama'a e ngaahi funga me'a (funga tēpile, ngaahi matapā hu'anga, kipooti, paipa vai mo hono ngaahi kau).
- Tui ha me'a malu'i ki ho fofongá mo ha kofunima 'oku ngāue'aki tu'otaha pē 'i he taimi 'oku ke ala ai ki ha ngaahi me'a 'oku 'uli.
- Laku 'a e ngaahi naunau kuo 'osi ngāue'aki hangē ko e kofunima mo e me'a malu'i fofongá ki ha kapa veve kuo 'osi tui 'i loto ha milemila veve.
- 'Oua fakangofua ha kakai ke 'a'ahi atu kiate koe 'i loto ho fale nofo'anga pe ko e nofo'anga kuo fakamavahe'i koe ki ai.
- Kapau 'oku ke nofo 'i ha fale tu'utaha pe feleti 'e lava ke ke hū kitu'a ki he ngoué pē ki he falefakatólō. Totonu ke ke tui ma'u pē ha me'a malu'i ki ho fofongá he taimi 'oku ke 'alu holo ai 'i ho nofo'anga.

Kole ki ho ngaahi kaungāme'a pe fāmili 'a ia 'oku 'oku 'ikai fiema'u ke fakamavahe'i kinautolū, ke nau 'oatu ha'o me'akai mo ho'o ngaahi fiema'u kehé.

'E lava ke ke mo'ua 'o a'u ki he \$4,957 'o kapau te ke mavahe mei 'api he taimi 'oku fiema'u ke fakmavahe'i ai koé. Nofo 'i 'api pea tauhi ke malu

Siofi ho ngaahi faka'ilonga mahakí

Kapau 'oku 'alu ke ki'i kovi ange ho'o ngaahi faka'ilonga mahaki ka 'oku 'ikai ke fu'u lahi fefē, tā ki ho'o toketā. Kapau leva ko ha me'a fakafaito'o fakatu'upakē (hangē ko e faingata'a ke mānava) tā ki he fika 000 'o kole ha me'alele uta mahaki. Fakahā ange ki he kau ngāue 'ave mahakí kuo ma'u koe 'e he kolonavailasí (COVID-19).

Tokanga'i ho'o mo'ui lelei fakalūkufua

'E lava ke faingata'a e nofo māvahevahé, tautefito ki he longā'ifānau.

- Talanoa mo e kau mēmipa kehe homou 'api. Ko 'ene mahino ange ko ē e ngaahi fakamatala kau ki he kolonavailasí ko 'ene tokoni ange ia ki he fakasi'isi'i e loto hoha'a.
- Fokotu'utu'u mo ho'o ngāue'angá ke ke ngāue pē mei 'api, 'o ka ala lava.
- Tokoni'i e ako mei 'api ho'o fānau. Ma'u e ngaahi naunau tokoni ki he akó mei he 'initanetí. Tauhi ho'o feohi mo e fāmili mo e ngaahi kaungāme'a 'o fou he telefoni, 'imeili pe mitia fakasōsiale
- Manatu'i pe he 'ikai fu'u fuoloa hono fakamavahe'i koē.
- Ma'u ha ngaahi naunau mei he 'initaneti – kau ai ha fale'i ki he taimi mohe, mo'ui lelei fakalūkufua mo e fakamālohisino 'i 'apí. 'Oku 'i ai mo ha ngaahi vitiō 'oku ma'u atu 'i he [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>>.

Kapau 'oku 'ikai ke ke lava 'o matu'uaki, talanoa ki ho'o toketā pe fetu'utaki ki he:

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <<https://www.lifeline.org.au/>>, telefoni: **13 11 14**
Ko ha sēvesi tokoni 'i he taimi 'o e fakatamaki 'i ha fa'ahinga taimi pe.
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <<https://www.beyondblue.org.au/>>, telefoni: **1300 22 4636**
'Oku nau 'oatu ha tokoni mataotao ki ha ni'ihi nofo mavahe mo tuenoa.
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, telefoni: **1800 551800**
Ko e sēvesi ta'etotongi ko e fale'i ma'a e to'utupú.

Tokoni 'oku ma'u

'E lava ke ma'u ha fo'i totongi tā tu'otaha ko e \$1,500 ke tokoni ki he taha ngāue 'i Vikatōlia 'oku ala ngofua ki ai, pea kuo ne ma'u e mahaki kolonavailasí pē ko ha taha fetu'utaki vāofi mo ha taha kuo 'osi fakapapau'i 'oku ne ma'u e kolonavailasí. Vakai ki he [Totongi Mama'o mei he Ngāue koe'uhí ko e Mahaki Faka'auhá](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) <<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>>.

'Oku 'i ai ha ngaahi kofukofu tokoni ko e me'atokoni mo e ngaahi naunau fakafo'ituitui 'oku 'atā atu 'o kapau he'ikai lava ke ke ma'u ha tokoni mei ho ngaahi kaungāme'a pe fāmili.

Ko e ngaahi fakamatala kau ki he ngaahi kofukofu tokoni fakavavevave ko eni pē ko e tokoni ke fai ho'o fakatau koloa faka'aho mei falekoloa, vakai ki he [DHHS.vic. – Fakamavahe'i mo e nofo mavahe](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> pe telefoni ki he laine ta'emamotu 'a e Kolonavailasi 'i he fika ko e **1800 675 398**.

Fakamatala ma'a e kau tauhi mo e ni'ihiki kehe nofo 'i 'api

Kapau 'oku ke tauhi mo tokanga'i ha mēmipa 'oku puke ho fāmili 'oku 'i ai e ngaahi me'a mahu'inga 'oku totonu ke ke fai ke lava'o malu kātōa homou 'api:

- Fakapapau'i 'oku nofo ma'u pe 'e tokotaha puké 'i hano loki pe 'o'ona, 'o fakamama'o mei he ni'ihiki kehé.
- Tāpuni e matapā hono loki kae fakaava pe ū matapā sio'ata, 'o ka lava.
- Fakatokosi'i pe kau tauhi ki he toko si'i tahá.
- Fanofano ma'u pe ho nima 'aki ha vai mo e koa pe ngāue'aki ha kilimi fakama'a nima kimu'a ho'o hū ki hono loki pea mo ho'o foki ki tu'á.
- Tauhi mavahe e ngaahi naunau kai 'oku ngāue'aki 'e he tokotaha puké 'o fakamavahe'i mei he ngaahi naunau 'oku ngāue'aki 'e he toenga e 'api.
- Kapau 'oku ma'u, tui ha me'a malu'i ho fofonga (ngaue'aki tu'o taha pe) i he taimi ko ia 'oku ke 'i he loki 'o e tokotaha puké. Kapau 'oku 'ikai ha'o me'a malu'i ho fofongá, ngāue'aki ha me'a kehe ke 'ufi'ufi 'aki ho fofonga 'o hangē ko ha sikaafi pe bandana.
- Toutou fakama'a e ngaahi funga me'a 'oku fa'a alasí hangē ko e funga tepile, ngaahi matapā hu'anga, kipooti, paipa vai mo hono ngaahi kau.
- Laku e ngaahi pepa holoholo mo e me'a malu'i fofongá 'i ha pelestiki 'o sila'i malu.
- Tui ha me'a malu'i ho fofonga pea mo ha kofunima he taimi 'oku ke fō ai pea fō he vai vela tahá.
- 'Oua tali ha kau 'a'ahi

Kapau 'oku kamata ke ongo'i kovi 'aupito e mahaki, tā ki he laine houa 24 'ae kolonavailasi he fika **1800 675 398** ke ma'u ha fale'i. Kapau te ke fiema'u ke 'a'ahi ki he toketā, fuofua lea ki ai ke nau sinaki teuteu.

Siofi e ngaahi faka'ilongá

Kapau 'oku kamata ke toe kovi ange e tokotaha 'oku ke tokanga'i, hangē ko e faingata'a'ia he'ene mānava, **tā leva ki he mata'ifika noa 'e tolu (000)** 'o kole ha me'alele uta mahaki.

Kapau leva 'oku toe 'i ai mo ha taha kehe 'oku ne 'ongo'i puke 'oku totonu ke 'alu mo ia 'o sivi pea foki hangatonu ki 'api.

'Alu 'o sivi kapau 'oku ke ma'u ha taha e ngaahi faka'ilonga ko eni: mofi, fakamomoko pe 'afungia, tale pe mamahi e mongá, nounou e mānava, fofonu, mole e ongo e nanamu pe ifó.

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit
[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit
[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



For any questions

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <covid-19@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, updated 10 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

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