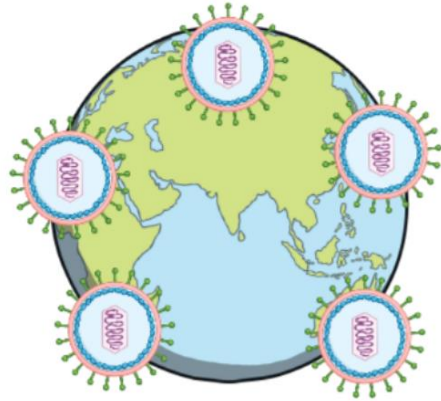


I te fokiiga nisi tamaliki ki te akoga



Mel Churton
Registered Psychologist
April 2020

Te manu masei e igoa ki te COVID-19 ne fai ne ia tino ke masaki. Pisi ei i te lalolagi.



Muna te Ulu o te Malo me i te mea sili ko te nofo i te fale kae ke nofo filemu. Mea nei ne fakaigoa ki te **Fakataputapuga Levolo 4.**



Mai kona a tino katoa ne olo ki olotou fale kae
nofo eiloa ia latou.



Mai tua ifo, e timomo a tino ne ma'saki.
Tokouke kii a tino ne lei.



Te Ulu o te Malo ne fakaasi ne ia me ko lei te 'foki ki te **Levolo 3 o te fakataputapuga**. Nisi tino ne mafai o 'foki ki olotou galuega.



Kafai ko seai se tino i te fale mo tausi tamaliki, **nisi tamaliki** ko mafai o 'foki o akoga.



Tena la se tokouke tamaliki ne foki o akoga. Akoga ne tumau loa ana foliga **kae ko kese la:**

- Se tokouke tamaliki i ei
- A latou ne nofonofo i “potukau” foliki ke se masaki latou
- A faiakoga ne nofo i kona o tausi a tamaliki i se auala e kese
- Tamaliki ne fai olotou mea akoga mai tusi mo te neti, seai ne mea akoga ne fakaakoako
- Tai pela mo mea akoga e fai ne latou i olotou fale iloo i te akoga pela mo te masani



Taimi tafao e **kese** foki:

- A tamaliki e isi katoa ne olotou taimi fakamalosilosi kae tau foki loa mo latou o nofo i olotou “potukau”.



Tino katoa ne tau **o tautali ki tulafono o te COVID-19:**

- ✓ Sa nofo pili ki nisi tino
- ✓ Tale kae mafatua ki loto i tou fatigaa lima
- ✓ Pei a pepa ne fakaoga ne koe ki kaiga
- ✓ Sa inu i fagu a nisi tino
- ✓ Fulu ou lima fakalei
- ✓ Nofo i te fale mafai koe e masaki

Mea katoa konei e **tafasili i te taaua** i te tausiga o tino katoa ke se masaki.

Levolo 3 ne **tai kese loa** kae ko tamaliki ne tau vave ki ei:



Ne fai olotou mea akoga

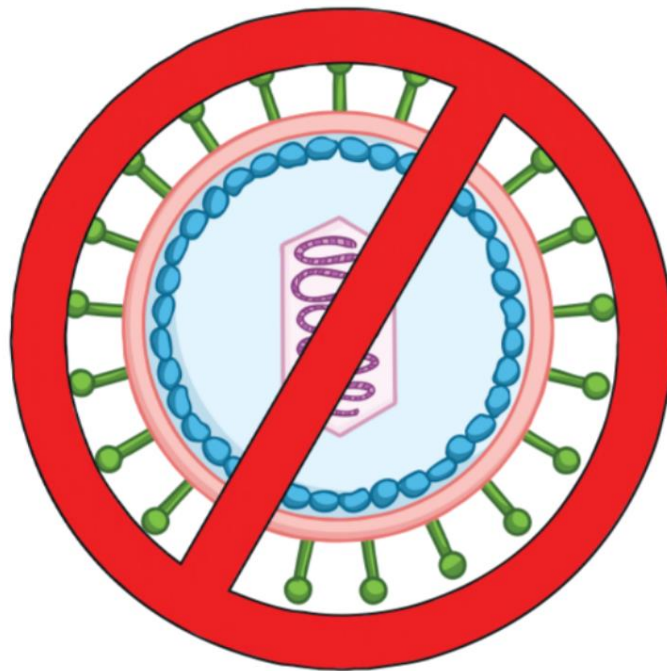


Ne nofo i olotou potukau



Ne tautali ki tulafono o te COVID-19

Mai tua ifo, **ne tokouke atu a tino ne lei**, kae ko te masaki foki ko galo atu.



Kafai ko **tokouke atu a tino e lei** kae ko te manu ko galo atu foki, te Ulu o te Malo ka fai tena ikuga ke toe foki a **Fakataputapuga - Levolo 2**. E se iloa ne tatou me ma fea e tupu ei.



Kae kafai la ko tupu te Levolo 2, ka tokouke atu a tino ko foki ki galuega kae ko te toega o tamaliki ko mafai foki o olo ki akoga.

Tuvalu



Kae ko te olaga ka pilipili atu ki te olaga masani!