

Ko e ha 'a e nofo mavahe?

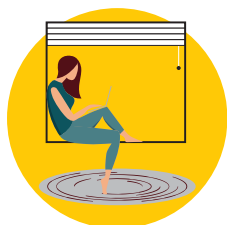
1/11/2022



Ko e nofo mavahe ki ha kakai kuo nau sivi positivi pe ko ha 'asi 'a e ngaahi faka'ilonga 'o e COVID-19. Teke lava pe 'ekoe 'o fakamafola 'a e vailasi ki ha ni'ihiki kehe pea 'oku kamata ia ha 'aho 'e 2 kimu'a mei he taimi na'e 'asi ai 'a e ngaahi faka'ilonga ki he taimi 'e 'osi ai ho nofo mavahe. Kapau na'e 'ikai teke ma'u 'a e ngaahi faka'ilonga, na'ake ma'u 'ekoe 'a e mahaki ha 'aho 'e 2 kimu'a mei he 'aho na'e sivi ai koe ki he COVID-19. Ko ha taha pe na'ake feohi vaofi mo ia he taimi ko 'eni kuo fakae'a ia ki he vailasi pea 'oku tonu ke ne muimui ki he fakahinohino 'o e nofo kolonitini.

'Oku 'uhinga 'a e nofo mavahe:

Kau ai ho 'api, 'oku tonu ke ke feinga 'o fakamama'o mei he tokotaha kotoa pe 'i ho 'api he lahi taha te ke lava kae 'oua kuo 'osi ho taimi nofo mavahe.



Nofo 'i 'api tukukehe ki ha fiema'u tokoni fakametikolo.



'Okapau 'e lava faka'aonga'i ha falemalolo kehe 'i ho 'api.



Tui 'o kofu'i ho mata 'okapau 'e fiema'u ke ke 'alu holo he kakai.



Nofo 'i ha loki mavahe mei he kakai 'oku mou nofo fakataha he 'api.



Olo ke ma'a ngaahi me'a 'oku lahi ala ki ai (telefoni, kau'i matapaa, fakamo'ui maama, me'a lomi toilet, kau'i pesoni, kanita, pea mo ha me'a pe 'oku ukamea).



Feinga ke 'oua faka'aonga'i ngaahi me'a tatau 'oku faka'aonga'i ha ni'ihiki kehe

Ko e fe 'a e taimi 'e 'osi ai 'eku nofo mavahe?

'Oku tonu ke ke nofo mavahe kae 'oua kuo:

- 'Ikai ha mofi 'i ha houa 24 ('oku 'uhinga ia ki hono ta'e faka'aonga'i ha faito'o ke holoki 'aki 'a e mofi), pea
- Kuo 'asi sai 'a e ngaahi faka'ilonga ha houa 'e 24, pea
- Kuo 'osi ha 'aho 'e 5 mei ho 'aho na'ake sivi ai.
- 'Okapau na'e 'ikai ha faka'ilonga, nofo 'i 'api ha 'aho 'e 5 kamata mei he 'aho na'e sivi ai koe. 'Okapau te ke puke pe 'asi ha ngaahi faka'ilonga, 'e toe kamata ho nofo mavahe 'i 'api ha 'aho 'e 5. Ako lahi 'i [heni](#).

Tui 'o [kofu'i lelei ho mata](#) he taimi 'oku ke 'alu ai ki ni'ihii pe ko ha kakai ha toe 'aho 'e 5 mei he taimi na'ake nofo mavahe ai 'i ho 'api.

Ko e ha 'a e fuoloa ke nofo kolonitini 'a e kakai 'oku mau nofo fakataha?

Neongo 'oku faingata'a ke te nofo mavahe mei he kakai 'oku nau ma'u 'a e COVID-19 pea 'oku nau nofo foki 'i ho 'api. Ko ha taha pe na'e 'ikai ke ke huhu malu'i, pe ko ha ['aputeiti](#) 'a ho huhu malu'i ki he COVID-19, pea kuo lahi hake he 'aho 'e 90 'a e nofo 'a e tokotah kuone ma'u 'a e COVID-19 pea 'e fiema'u ke ke nofo kolonitini 'i 'api ki ha 'aho 'e 5. Ko e taimi kotoa pe 'oku nau fetu'utaki ofi ai mo koe lolotonga ho'o ma'u 'a e mahaki, 'oku tonu ke toe kamata fo'ou 'a e nofo kolonitini ha 'aho 'e 5. 'Oua kangata 'a e nofo kolonitini kimu'a he 'aho 5, neongo ai pe kuo nau sivi nekativi.

Kapau 'oku fiema'u ha tokoni fakametikolo.

Kapau 'e toe fakautuutu ke kovi 'a e ngaahi faka'ilonga pea 'oku ke ongo'i 'a e fiema'u tokoni fakametikolo, 'alu ke ma'u ha tokoni fakametikolo he vave taha. 'Oku malu nai ke fai ha 'ahi ki he falemahaki pe ko e 'ofisi 'a e toketa. Tui 'o kofu'i ho mata pea talaange ki he kau ngäue tauhi mo'ui na'e sivi positivi koe ki he COVID-19.

Ka 'i ai ha'o fakatokanga'i ki ha fakatamaki*, kumi ke ma'u ha tokoni fakametikolo he vave taha:



**Palopalema ho manava
pe nounou ho manava**



**Mamahi pe mamafa
ho fatafata pea 'ikai
ke sai**



**Ongo'i 'oku hē ho
fakakaukau pe ko ha
faingata'a'ia ke ke 'ā mei
ho mohe**



**Kapau 'oku lanu pulū
ho loungutu pe ko ho
fotunga**

*'Oku 'ikai ko e kotoa 'eni 'o e ngaahi faka'ilonga fakatu'utamaki. Kapau 'oku ke nofo loto hoha'a ki ai pea ke telefoni ki he toketa.