

TIKO VOLEKA

O tiko ena vanua vata ga (Vanua e veidewavi kina) kei na gauna vata tale ga e tiko kina e dua e tauvi COVID-19. Qo na ka ena vinakati mo cakava.

Mo tiko ga e vale qai saga mo dikevi?

E sega ni saumi na nomu dikevi

IO

Tiko ga e vale, mo dikevi **vakatotolo sara ena siga 5**. Mo tiko ga e vale me yacova ni sa sega ni laurai vei iko na mate ena nomu dikevi.

Mo na dikevi ena kena gauna totolo duadua kei na siga (5) ni oti na siga o veitaratara voleka kina kei na dua e tauvi COVID-19.

Tiko ga e vale me yacova ni sa laurai ena nomu dikevi sega ni tiko vei iko na mate (siga 5 se dua tale na gauna ni oti ya) qai saga mo vakatikitikitaki iko mai vei ira eso tale.

E kena ibalebale qo ni o na sega ni rawa ni lai cakacaka se lai vakaukaua yaga. Mo volivoli ga ena mona livaliva se kerei ira na wekamu se itokani mera kauta mai na kakana kei na wainimate.

Tiko vei iko: E tiko vei iko na COVID-19 (Ena qiri yani na Tabana ni Bula)

Sa vakarautaki tu na [veivuke vakailavo](#) vei ira na vinakati mera tiko ga e vale ena vuku ni COVID-19.

Mo raica tiko na ivakatakilakila ni mate?

IO

Ni sa oti na siga 14 o veitaratara voleka kina kei na dua e tauvi COVID-19.

Na ivakatakilakila ni COVID-19 ena rawa ni okati kina e dua se vica vei ira na tikina qo: *Se tekivu vou na vu se sa lai ca sara, katakata, sega ni cegu vakavinaka, mosi ni tilotilo, savu ni ucu, sega ni boica rawa/vakila na ikanakana ni kakana ena dua na gauna lekaleka.*

Eso ena rairai yacovi ira na: *Coka ni kete, mosi ni ulu, mosi ni masela, lomalomaca, veilecayaki, vakacudrui rawarawa.*

Ke tarai iko na ivakatakilakila ni mate – kevaka mada ga e dikevi ni sega ni tiko vei iko na mate – mo lai dikevi sara vakatotolo qai tiko ga e vale, mo vakatikitikitaki iko mai vei ira na vo ni vuvale ke rawa, me yacova ni:

- Dikevi ni sega ni tiko vei iko na mate, qai
- 24 na aua e sega ni o vakila tale kina e dua na ivakatakilakila ni mate.

Ke o via kila na vanua e vakayacori kina na veidikevi qirita na Healthline (0800 358 5453) se rai ena healthpoint.co.nz/covid-19/

Ena vinakati mera cakava e dua na ka o ira dou vakaitikotiko vata?

SEGA

Vakavo sara ke tarai ira na ivakatakilakila ni mate.

Ke dua e vakila na ivakatakilakila ni mate me qirita na Healthline, me dikevi qai [tiko ga e vale](#) me yacova ni:

- Dikevi ni sa sega tiko vei ira na mate, qai
- 24 na aua na kena sa sega ni yacovi ira tale na ivakatakilakila ni mate.

O koya e tarai koya na ivakatakilakila ni mate me na vakatikitikitaki koya mai vei ira eratou vakaitikotiko vata ke rawa.

Tiko ga e vale me yacova ni sa dikevi ni sega ni tiko vei iko na mate. Tiko ga e vale ke yacovi iko na ivakatakilakila ni mate.

Tiko ga e vale me yacova ni o sa bula vinaka tale.

Mo qirita na Healthline ke o vakila na ivakatakilakila ni mate qai gadreva na ivakasala: Qirita na 0800 358 5453. Ke o vakila ni o sega ni rawa ni cegu vakavinaka, qirita na lori ni veiusa e valenibula: Tabaka na 111.