

# VEITARATARA VOLEKA

O dua na veitaratara voleka kei na dua e tauvi COVID-19 SE dou a tiko vata ena dua na vanua (Vanua e veidewavi kina) kei koya qai laurai ni o dua e ririkotaki ena nomu rawa ni vakadewa na mate. Qo na ka mo ena vinakati mo cakava.

## Mo tiko vakatikitiki?

### IO

Tiko sara ga vakadua e vale se lai tiko vakatikitiki ena itikotiko vakawawa e vakarautaki me 14 na siga.

E tekivu na nomu siga 14 mai na iotioti ni gauna o veitaratara kina kei na dua e tauvi COVID-19.

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

Ke o vakaitikotiko vata kei na dua e tauvi COVID-19, na gauna ni nomu tiko vakatikitiki e tekivu ena siga e biubiu kina mai vale o koya e tauvi COVID-19 (ke kau ena itikotiko vakawawa) se gauna sa bula vinaka tale kina.

Ena so na gauna era na kerei o ira na Veitaratara Voleka mera lai tiko ena itikotiko vakawawa. Qo me taqomaki ira era vakaitikotiko vata.

Sa tiko na veivuke vakailavo vei ira ena gadrevi mera tiko vakatikitiki mera kua ni veilakoyaki ena vuku ni COVID-19.

## Vakadikevi?

*E sega ni saumi na nomu dikevi*

### IO

Ena vinakati mo dikevi ena kena gauna totolo duadua. O na dikevi mada ni oti e siga 5 qai dua tale ni oti e 12 na siga mai na gauna o veitaratara voleka kina kei na dua e tauvi COVID-19.

Ena vinakati mo na dikevi mada vakatolu:

- Ena gauna totolo duadua, kei na
- Siga lima (5) mai na iotioti ni gauna o veitaratara kina kei na dua e tauvi COVID-19, kei na
- Siga tinikarua (12) mai na iotioti ni gauna o veitaratara kina kei na dua e tauvi COVID-19.

Ena so na ituvaki ena vinakati mo na dikevi tale. Kena ivakaraitaki, ke yacovi iko na ivakatakilakila ni COVID-19. Era na tukuna vei iko na Tabana ni Bula na gauna mo dikevi kina.

**Tiko** vei iko: E **tiko** vei iko na COVID-19 (Ena qiri yani na tabana ni bula).

Ke laurai mada ga na macala ni nomu dikevi ni sega ni tauvi iko na mate, ena vinakati mo tiko ga vakatikitiki qai kua ni veilakoyaki me yacova na gauna sa vakadeitaka tale yani kina na Tabana ni Bula.

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/](https://www.healthpoint.co.nz/covid-19/)

## Mo raica tiko na ivakatakilakila ni mate?

### IO

Me 14 na siga mai na gauna o a veitaratara kina kei koya 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, vakacudruu rawarawa.*

Ena mai sikovi iko wasoma na Tabana ni Bula me raica se sa vakacava na kemu ituvaki. Mo tukuna vei ira ke o vakila tiko na ivakatakilakila ni mate.

Ke o vakila tiko na ivakatakilakila ni mate – ke a dikevi mada ga ni sa sega ni kune vei iko na mate – ena vinakati mo:

- Dikevi ena kena gauna totolo duadua, qai
- Vakacavara tiko ga na 14 na siga ni nomu tiko vakatikitiki – kevaka mada ga e dikevi tale ni sega ni laurai vei iko na mate.

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

### IO

Ena vinakati mera tiko ga e vale me rauta ni 5 na siga.

O ira kece na lewe ni vuvale\* me yacova ni sa laurai ni sega ni kune na mate vei koya a kilai ni a tu ena vanua e veidewavi kina na mate, qori ena nona dikevi ena siga 5.

E kena ibalebale ni o ira na lewe ni vuvale taucoko era na sega ni rawa ni biubiu mera gole ena dua tale na vanua. Ni bera qori, kerei ira na nomu itokani se o ira na lewe ni vuvale mera mai biu kakana se wainimate ena mata ni katuba se volivoli ena mona livaliva.

O ira na lewe ni vuvale ena sega ni gadrevi mera dikevi **vakavo sara** ke laurai vei ira na ivakatakilakila ni mate se kerei vei ira na vakailesilesi ni tabana ni bula.

\*Ke o dua vei ira na cakacaka tiko ena tabana ni bula ena sega ni gadrevi mo vakayacora qori. Kerei mo veitaratara ena Healthline.

## Mo tiko ga e vale se tiko vakatikitiki me yacova ni o sa vakadonui mai vei ratou na Tabana ni Bula mo biubiu.

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.