

# TALANOA I OU ALO I LE VAITAIMI O LE PEPESI O LE CORONAVIRUS (COVID-19)

O le a fesoasoani leni ta'iala ia te oe e talanoa ai i lou alo e faatatau i le coronavirus (COVID-19). E faapena ai ma manatu lelei i le auala e fai ai se talanoaga e saogalemu toe mautinoa, o loo i ai sootaga mo puna e maua mai ai fesoasoani.

## 'Aua le fefe e talatalanoa i le coronavirus (COVID-19)

- O le to'atele o tamaiti ua uma ona faalogo e tusa ai ma le vairusi faapea matua ma latou o faia tausiga e tataua ona talanoa e faatatau i le faama'i.
- O le lē talanoa i se mataupu e mafai ona faapopoleina atili ai tamaiti. Fesoasoani i ou alo ina latou lagona ua logoina latou e ala i le avatu i ai o mea moni mai puna o faamatalaga mau faatuatuaina. E sili atu ai ona avatu iā latou se uiga mautinoa nai no tala o faalogo ai mai uo poo laina o fesoataiga lautele.

## Faaaoga uiga o tamaiti e faaleuo ma faamaoni

- Manatunatu i le matua o lou alo. Ofo atu faamatalaga e faaoga ai le gagana e latou te malamalama ai.
- E lē afaina pe afai e lē mafai ona e taliina mea uma; o le faaavanoa atu o oe mo lou alo o le mea sili lena ona taua.
- Fai mea sili ona lelei e te mafaia e tali atu ai ma le faamaoni ma manino. Aua le ta'uina atu i ai le tele o faamatalaga i le taimi e tasi, ona e mafai ona lofituina ai i le tele o faamatalaga.
- Taumafai e maua pea le mautinoa pe a talanoa atu i lou alo.
- 'Alofia le talanoa atu i se auala e ono faapogaia ai le lagona fefe ma le popole o lou alo.

## Ia ta'ita'ia oe e lou alo

- Valaaulia lou alo e faamatala atu iā oe mea uma ua latou faalogo i ai e faatatau i le COVID-19, ma o latou lagona e faatatau i ai.
- Tuu atu i ai avanoa e latou te fesili atu ai. Ia e sauniuni e tali fesili ma siaki pea lou alo.
- O nisi tamaiti e sili atu ona popole i isi nai lo latou lava. Ia faafesoata'i atu latou i aiga ma uo i le tele e mafai ai e faaoga ai le faatekonolisi e pei o le Facetime.

## Ia tautala faamautinoa atu pea i ai

- Ia e mataalia i le gagana o e faaogaina, i lau fanau faapena ma isi. Manatua e tele ina faalogologo atu tamaiti i talanoaga a tagata matutua nai lo tulaga e masani ai.
- Aua e te lē amanaiaina lagona fefe o lou alo. E malamalama i lo latou popole ona atonu e le'i tupu muamua se mea faapea iā latou i taimi ua te'a.
- Fai atu i lou alo o loo galulue fitā foma'i ma sainisi i le lalolagi atoa ina ia iloa atili e faatatau i le COVID-19 ma tausia lo tatou saogalemu.

## Taula'i i mea o loo e faia ina ia tausia ai le saogalemu

- Avatu iā latou se lagona o loo mafai ona latou pulea le tulaga o loo tupu. A'oa'o le tāua o le tausia o le va faatulagaina mo tagata, fufulu lima ma le auala sa'o e tataua ona faia ai. Faamanatu iā latou lo latou tiutefai o le puipuia lea o isi pe a kale ma mafatua.

- Pe a vaai tamaiti o fai e tagata ufimata (face masks), faamatala atu i ai o tagata ia o loo faia ni pui-puiga faaopoopo ae o ufimata e lē o faamalosi ona faia e le toatele o tagata i le taimi nei.
- Faamanatu atu iā latou e telefoni le 000 pe afai e lē o saogalemu latou poo latou aiga.

### **Pipii i se faasologa masani**

- Faatulaga aso e 'aai ma momoe ai e tāua le faia faapea i se faasologa masani e faatumauina ai le fiafia ma le maloloina lelei o tamaiti.
- Mea e mafai ona e faia a'e ai se faasologa masani. Fai se faasologa o gaoioiga masani ma le taimi e fai ai ma lou aiga ona faapipii lea i le pusa'aisa e iloa ai e tagata uma.
- Ia aofia ai mea e pei o le taimi e ō ai i fafo, taimi e taaalo ai, taimi faaavanoa mo masini tekonalisi (technology), taimi e fafau a'e ai ni mea fou ma taimi e a'oa'oina ai.
- E lelei foi ona fesuisuia'i le faasologa ina ia tali atu i manaoga ma faalogona o lou alo.

### **Faaauau pea ona talatalanoa**

- Ia saili pe o ā mea ua uma ona iloa e lou alo poo mea o popole ai. E tāua ona sailia pe na latou faalogo i ni faamatalaga lē sa'o.
- Fai ni fesili ae aua le na o le tali ioe poo le leai.
- Afai e fesili atu lou alo i se mea ae e te lē iloa le tali, fai atu i ai e te lē iloa. Faaoga le fesili lea e maua ai le avanoa lua te su'e faatasi ai le tali.
- Afai e foliga mai e lē naunau i ai ou alo pe latou te lē faia foi le tele o fesili, e lē afaina.
- Ia faailoa atu iā latou e faapea o le a faaauau pea ona tatou faalogologo ma talatalanoa.

### **Faaua ma le faaeteete le talanoaga**

- E tāua ona aua le faamutaina se talanoaga ae o loo i ai tamaiti i se tulaga mafatia.
- Pe a faaua lau talanoaga, vaai mo ni faailoga poo i ai ni lagona popole iā latou. Atonu o se suiga i lo latou leo, auala o mānava ai poo isi uiga e faaalua mai i gaoioiga o le tino.

### **Mea e te mata'ituina i lau fanau**

Pe o se tulaga masani ai mo tamaiti ma tagata talavou ona faailoa mai ni faailoilo o loo mafatia. O uiga e masani ona faaalua e aofia:

- fefe ma le popole
- ita, lē fiafia ma fememea'i
- faanoanoa
- te'ena (denial)

### **Ia manatua ia tausia lelei foi oe lava ia**

- Afai e te matauaina ua amata ona e lagona le popole, ia faaalu le taimi e faato'afilemu ai oe lava ia a'o le'i faia le talanoaga poo le taliina o fesili a lou alo.
- Afai ua e lagona lou popole pe fefe, ta'u atu i lou alo o le a e sailia nisi faamatalaga ma toe talanoa atu iā latou i se taimi lata mai.
- O puna nei e maua mai ai faamatalaga e fesoasoani i le maloloina o lou mafaufau ma lou soifua maloloina:
  - Headspace - mo aiga ma uo <https://headspace.org.au/friends-and-family/life-issues/>

- Beyondblue – COVID19 <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak>
- Lifeline - Maloloina lelei o le mafau fau ma lou soifua maloloina i le vaitaimi o le pepesi o le COVID-19 <https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak>

## Puna faaopoopo o faamatalaga

### Mo le lagolagoina o oe pe a talanoa i lou alo

- **Raising Children Network** – Coronavirus (COVID-10) ma tamaiti i Ausetalia  
<https://raisingchildren.net.au/guides/a-z-health-reference/coronavirus-and-children-in-australia>
- **Emerging Minds** – lagolagoina o fanau i le vaitaimi o le pepesi o le coronavirus  
<https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak/>
- **KidsHealth** - Coronavirus (COVID-19): Auala e Talanoa ai i Lou Alo  
[https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjB0IYtzT5DrPi60IJFqYs-atwmZn\\_JpDgJ4Y0](https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjB0IYtzT5DrPi60IJFqYs-atwmZn_JpDgJ4Y0)
- **Ofisa eSafety:**
  - COVID-19: faatumauiina o le saogalemu o a'oga ma le a'oa'oina i laina faakomupiuta
  - COVID-19: se tuufaatasiga o mea mo le saogalemu o tamaiti o loo i laina faakomupiuta mo matua ma latou o faia tausiga

### Ina ia faasoa mo tamaiti ma tagata talavou

- **headspace** - auala e onosaia ai omiga e fesoota'i atu i le Novel Coronavirus  
<https://headspace.org.au/young-people/how-to-cope-with-stress-related-to-covid-19/>
- **ReachOut** - onosa'i i le vaitaimi o le coronavirus <https://au.reachout.com/collections/coping-during-coronavirus>

Mo faamatalaga fou ma fautuaga i le COVID-19, asiasi i le:

- [Uepesite DET o le coronavirus](#)
- [Uepesite DHHS o le coronavirus](#)