



## O se lapata'iga tāua o le saogalemu mai i le Malo o Ni'u Sila ma le Matāgaluega o le Soifua Maloloina mo tagata e taunu'u to'ai mai i totonu o Niu Sila

# Influenza A (H1N1) 'Fulū o Meatuāolō'

### O mea e tatau ona fai pe afai ua ē maua i le Fulū o Meatuāolō

Afai fa'ato'a ē taunuu mai pe e le'i leva foi ona ē taunuu mai i totonu o Niu Sila ma ua ē maua i auga o le fulū, atonu ua ē maua i le Influenza A (H1N1) – poo le Fa'ama'i Ta'atele lea ua fa'aigoaina o le 'Fulū o Meatuāolō'. O le fa'ama'i fulū o le tau ma le 'fulū o meatuāolō' e masani lava ona tula'i mai ai se ma'i e lē tūgā tele ona auga, o le tele lava o tagata o le a toe fō'i i le tulaga maloloina e aunoa ma lo latou manaomia o togafitiga fa'afoma'i.

I nisi o tagata, o aūga o le ma'i atonu o le a tauau ina tūgā ma leaga. Afai e tupu leni tulaga, pe afai foi o loo i ai sou ma'i tūgā e mafua ai leni tulaga, e tatau ona ē telefoniina se foma'i poo le **Numera Soifua Maloloina 0800 611 116** mo fautuaga. Afai o le a ē mana'omia i le taimi lena ina ia ē talanoa i se foma'i, atonu o le a ē totogiina nisi o pili o le vaaia o le foma'i ma ou togafitiga. E matuā tāua lava lou telefoni muamua i le nofoaga tutotonu fa'afoma'i – aua le te'i lava ua ē ulufale atu i le falema'i e aunoa ma lou telefoni muamua i ai, auā e mafai ona ē fa'asalalauina fa'ama'i i isi tagata.

Afai e manatu se foma'i ua ē maua i le fa'ama'i fou lea o le Influenza A (H1N1), atonu o le a fa'atonuina oe ina ia ē nofo ese mai i isi tagata seivagana ua ē malosi. O lona uiga e tatau ona ē vavaeeseina oe mai i isi tagata ma aua e te fa'atasi atu i nofoaga ma fa'apotopotoga fai tele.

O aūga o le fa'ama'i lea e aofia ai le vevela, tale, tigā le fa'a'i, tafe le isu pe faigatā foi ona manava i le isu, tigā le tino, tiga le ulu, vevela ma ma'alili ma toe lagona le vāivāi o le tino ma le mafaufau foi. O nisi tagata atonu latou te faia so'o feau-mamao-vaia ma pu'a'i foi.

Soo se tasi lava e maua i nei aūga e tatau ona latou nonofo ese mai i isi tagata ma ufufi o latou gutu ma isu pe a fetalei pe mafatua foi.

Afai o loo ē malosi, e mafai ona ē fa'aititia lou ono maua i soo se fulū e ala i le fufuluina o ou lima i taimi uma ma solo mago ma aua e te pa'i ia i latou o loo mama'i.

**Numera Soifua Maloloina 0800 611 116** o se auaunaga lea e lē totogiina mo fautuaga o le ola maloloina, e faia i le 24 itula i le aso, 7 aso o le vaiaso ma o loo galulue ai foma'i tausi ma'i resitalaina.

Free health advice  
when you need it



**Healthline**  
0800 611 116

Mo fa'amatalaga fou e fa'atatau i le Influenza A (H1N1) vaai i le upega lea:

**[www.moh.govt.nz](http://www.moh.govt.nz)**

# Taofi le fa'asalalauina o siama e mafai ona ē ma'i ai fa'atasi ai ma isi

## la fufulu so'o ma solo mago ou lima

Fufulu ou lima mo se taimi e lē itiiti ifo nai lo le 20 sekone ma fa'amago ou lima mo le 20 sekone, poo le fa'aaoga foi o se kulimi e u'u ai lima (alcohol-based hand rub).

Fufulu ou lima a'o le'i saunia meaai ma a'o ē le'i tausami foi poo le'i ulaula foi, pe a uma foi ona ē tale, mafatua, pe a uma ona soloi isu o tamaiti, pe a uma ona ē fa'aaogaina le falemamao, pe a uma foi ona suia napetini o tamaiti.



## Ufufu lou gutu pe a ē tale ma mafatua

Ufufu lou gutu ma lou isu i se solosolo oi totonu o atigi pusa pepa fa'atauina mai i fale oloa (tissue), pe a ē tale pe mafatua foi, ma tu'u le solosolo ua fa'aaogaina i se apa ua ufufuina fa'apitua mo lapisi. (Afai e leai sou solosolo, tale pe mafatua foi aga'i i le vaega aupito i luga o le lima o lou ofu. – ae aua e te tale pe mafatua foi i ou lima.) Manatua a uma ona fufulu lea o ou lima.



## Afai o ē ma'i, aua e te fa'alatalata i isi

Afai e i'u ina ē ma'i, alu ese ma nofo ese mai i isi tagata.

Afai ua ē ma'i i se ma'i e fa'apei o le Fa'ama'i Lautele o le Fulū, e tatau ona ē nofo i le fale poo isi nofoaga seia o'o ina ē malosi.



E lē tatau ona ē alu i nofoaga ma fa'apotopotoga fai tele. Afai e i ai se mafuaaga tatau e tatau ai ona ē alu, ia ē sōsō ese e tusa ma le 1 le mita mai i isi tagata. Ia ufufu i taimi uma lou fofoga/gutu pe a ē tale pe mafatua foi i se solosolo, ma aua e te papa'i atu i isi tagata (fa'ata'ita'iga: fa'atalofa i isi, sogi/kisi, fusi).

## O Aūga o le Fa'ama'i Lautele o le Fulū

O auga e a'ofia ai le fiva/vevela, tale, tiga le fa'a'i, tafe le isu, tiga le tino, tiga le ulu, vevela toe ma'alili ma vāivāi le tino. O nisi tagata atonu latou te faia so'o feau-mamao-vaia ma pua'i foi. I tagata o loo sili atu ona leaga auga o loo maua ai, poo tagata foi o loo i ai o latou lava ma'i, atonu e tula'i mai ai tulaga leaga e pei o le ma'i o le limonia po o le fa'ama'i o le māmā.

## Tausia o se tagata o loo ma'i

O popolega autu i le fa'ama'i o le fulū mo se tagata e masani lava ona maloloina, o le leai lea o se vai i le tino ma le vevela poo le fiva. Ia toaga e inu vai – ia o'o atu i le 2 lita o le vai i le aso. O le vai malulu lava e sili ona lelei, aemaise ai lava vaiinu o loo i ai sina suka ititi. O fualau ua fa'aigoaina o le Paracetamol ma le Ibuprofen e lelei lea mo le fa'amaulaloina o le fiva ma fa'aitiitia ai tiga. Afai e i ai isi ma'itaga i le tagata o loo ma'i, fa'amolemole saili fautuaga mai i foma'i i se taimi vave ae aua le fa'atali mo se taimi mulimuli ane.

## O le taimi e tatau ai ona sailia fautuaga fa'afoma'i

Afai e fa'atupulaia le leaga o aūga o le fulū, ia sailia loa fautuaga fa'afoma'i e ala i le viliina o le **Numera Soifua Maloloina 0800 611 116** poo le telefoniina foi o se foma'i. Afai ua i ai se suiga lē lelei i le tagata ma'i po ua faigata foi ona manava, e tatau loa ona ē sailia vave le fautuaga fa'afoma'i i le taimi lava lena. Mo se tulaga fa'afuase'i, ia vili le 111 mo se ta'avale e ave ai i le falema'i.

**Numera Soifua Maloloina 0800 611 116**

**E lē totogiina pe a vili, 24 itula i le aso, fitu aso i le vaiaso**