

# Ta'ofi 'a e mafola 'o e ngaahi siemu 'e lava ke ke puke ai mo e kakai kehe

## Fanofano ma'u pē pea holo mātu'u ho ongo nima

Fanofano ho nima 'o 'ikai toe si'i hifo he sekoni 20 pea holo matu'u ho ongo nima he sekoni 20 pe ko ho'o fanofano/holomatu'u 'aki 'a e me'a holoholo kuo 'osi t'ānaki ki ai 'a e olokaholo.



Fanofano ho ongo nima ki mu'a pea ke toki ngaahi e me'akai mo kai pe ifi tapaka pea hili ho'o tale, mafatua, fakama'a 'a e ihu 'o e fānau, hili ha'o 'alu ki fale mālōlō pe fetongi 'a e napikeni 'o e fānau iiki.

## 'Ufi'ufi ho'o tale mo e mafatua

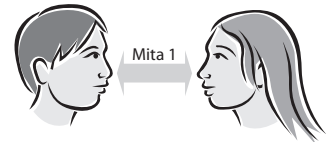
'Ufi'ufi ho ngutu mo ho ihu 'aki ha pepa holoholo (tissue) 'i he taimi 'oku ke tale mo mafatua ai pea li 'a e pepa holoholo koia ki he kapa veve kuo 'osi 'aofi 'aki ha pepa. (Kapau 'oku 'ikai ha pepa holoholo, tale pe mafatua ki he konga ki 'olunga 'a e nima ho kofu - 'ikai ko ho nima). Manatu'l ke fanofano ho ongo nima hili ho'o tale pe mafatua.



## Kapau 'oku ke puke, 'oua 'e ofi ki ha taha

Ko e kamata pe ho'o puke, fakamama'o mei he kakai kehe.

Kapau 'oku ke puke ha mahaki 'oku tatau mo e inifluenisa, kuo pau ke ke nofo ma'u 'i 'api pe 'i ha fale makehe kae 'oua kuo ke sai.



Faka'ehi'ehi mei he alu ki he feitu'u 'oku alunga kakai. Kapau 'oku fu'u vivili ho'o fie 'alu ki tu'a, fakamama'o 'o mita 1 mei he kakai kehe. 'Ufi'ufi ma'u pe ho'o tale mo e mafatua 'aki ha pepa holoholo, pea feinga ke fakamama'o mei he ofi/ala ki he kakai kehe (hange ko e lulululu, 'uma, fā'ufua).

## Ngaahi faka'ilonga 'o e Inifluenisa

Ko e ngaahi faka'ilonga 'e lava ke kau ai 'a e mofi, tale, mamahi e monga, hafuhafu e ihu pe fofonu, felāngaaki e sino, ngangau 'ulu fakamokosia pea vaivaia. 'E lava pe ke ma'u 'e he kakai ni'ihia 'a e fakalele mo e lua. 'I he ngaahi mahaki 'oku fu'u to lalo, pe kau mahaki 'oku 'iai ha nau ngaahi mahaki kehe, 'oku faingata'a ange he 'e lava ke hu mai mo e niuonia.

## Ko e tauhi mahaki ki ha taha 'oku puke

Ko ha toko taha 'oku mo'uilelei pe, ko e me'a lahi 'oku fai e tokanga ki he inifluenisa ko e si'i 'a e vai he sino mo e mofi. Inu e vai ke lahi - a'u ki he lita 2 he 'aho. Inu momoko 'oku lelei taha, 'oku fu'u lelei ange kapau 'oku 'i ai ha me'i suka si'isi' ai. Ko e panatolo mo e ibuprofen ko e ongo fo'i 'akau 'oku lelei 'i hono holoki 'o e mofi mo fakasi'isi' e felāngaaki. Kapau 'oku toe 'i ai ha ngaahi mahaki kehe 'o e tokotaha puke, kātaki 'o sio ki ha toketa 'i he vave taha 'o 'ikai toloi.

## Ko e fe ha taimi 'e fai ai ha kumi tokoni ki he toketa

Kapau 'e fakalalahi pe 'a e puke ui tokoni fakatōketa 'i ha'o telefoni ki he **Healthline 0800 611 116** pe telefoni ki ha tōketa. Kapau ko e toko taka mahaki 'oku fevāleaki pe faingata'ia 'ene manava, kuo pau ke ke ui leva ha tokoni fakatōketa. 'I he me'a fakavavevave/fakatu'upake, telefoni ki he 111 ki ha me'alele uta mahaki.

**Healthline 0800 611 116**

'Oku ta'e totongi he houa 24 he 'aho, 'aho e fitu he uike