



Health Navigator New Zealand

Video animation transcript:

COVID-19: Te au ravenga i te nā roto'anga i te COVID (COVID-19: Ways to cope with long COVID)

0:00

Ko te aronga tei tu'ia, ka pou rai tetai nga epetoma e meitaki ei

00:03

Te vai nei ra tetai au akairo i runga i te aronga tei tu'ia, mei te pou pou akaea, mare, roiroi, e te veravera o te kopapa, kare e ngaro vave. Ko teia te COVID roa.

00:10

Te vai nei tetai au apinga ka rauka ia koe i te rave atu, e tetai au ngai ka rauka mai te tauturu i teia tuātau.

00:14

Ka tu'ia tetai ua atu e te COVID roa, inara kare e aiteite te apaianga o te maki i runga i te katoatoa.

00:17

Ka rauka te tauturu mei te physio – mei ko mai i te Healthcare Professionals

00:20

te Ta'unga akatano i te kai

00:21

e te au ta'unga o te au taii i runga i te oraanga tangata

00:23

Inara komakoma atu ki toou Taote na mua

00:25

Teia tei akakite'ia mai kia aku, auraka e rapurapu, ko te mea puapinga te reira

00:27

E tika rai, te mariko'anga kore nei te manako, e te roiroi nei. No reira kia rava te akangaroi

00:31

Parani'anga i taku ka rauka i te rave

00:32

e auraka e rave i te au mea kātoatoa e tai aere'anga

00:34

E maata taku angaanga kare i rave'ia, inara e parani taku no te akaiti mai i toku ora angaanga, kia rauka katoa tetai tu'anga i te rave atu mei te ngutuare

00:39

Na roto i te akapapa'anga i te turanga o te au akairo, kite atu ei au e, me te meitaki mai nei au

00:42

E te pāruru nei au ia aku kia kore au e tu akaou'ia e te COVID, me kore e te Flu. Kua oti au i te au patia pāruru e te booster

00:49

Akamaara meitaki, kare e ko koe ua. E manganui ua atu rai te au tangata i roto i teia nei ao kua tu'ia e te COVID roa,

00:53

e te vai nei tetai au putuputu'anga no te tauturu atu ia koe me piri atu koe ki roto.

00:55

Ko te maata'anga o te au tangata, ka meitaki takiri, inara te vai nei te tauturu