



Health Navigator New Zealand website

Video transcript:

COVID-19 e Faahi he tau tagata nakai maopoopo (Whaea K: COVID-19 and mental health)

0:01

Kia ora, e te whānau, Whaea K
ne tutala atu kia koe mai i Te Tai Tokerau.

00:07

Kua hau noa ni au ke fakatutala hagai ke he
tau malolo manamanatuaga he tau Maui mo e tatalu gagao.

00:14

Ko e tatalu gagao ne kua laua kelea ke he tokologa
e tau magafaoa mo e kehekehe e tau puhala.

00:19

Kua fai ukauka ha kua ku lahi e tau tupe, nakai loga e tau kai ke paletua ki ai,

00:24

malolo tino, malolo katoatoa - ko e tau mena oti nei
ne kua fai laua ke ha tautolu a tau magafaoa.

00:30

Kae manatu au ko e mena ne maali
lahi ke he tatalu gagao ko e haaku nakai maeke ke matutaki.

00:36

Nakai maeke a au ke matutaki mo e
magafaoa ne mahuiga kia au.

00:39

Ko e magaaho nei ne fai ataina a tautolu,

00:42

ko e tau mena ne kua laukauka, kae kua
lauia oti a tautolu ke he tau puhala kehekehe.

00:47

Ti ka manako a koe he taha lagomatai, pokua taufetului
ha puhala ni, oho mai - nakai tu tokotaha a koe.

00:52

Fai lagomatai ke lata mo lautolu ne kua manako ki ai.

00:56

Leveki ma magafaoa, leveki a taha kia
taha, mo leveki foki kia koe ni.

01:00

A to hoko foki ke he taha magaaho... Tihei Mauri Ora!
To liu ke feleveia, nofo malolo.