



## Health Navigator New Zealand website

### Video transcript:

### Whaea K: COVID -19 e te maki o te manako (Whaea K: COVID-19 and mental health)

0:01

Kia Orana e te au taeake, ko Whaea K teia mei te Tai Tokerau mai

0:07

Inangaro ua au i te komakoma atu kia kōtou no runga i te maki o te manako e teia maki e aere nei i rotopu i te iti tangata Maori.

0:14

Kua tahi tikai to tatou iti tangata ki teia maki e, i roto katoa i te au turanga tuketuke.

0:19

Kare e rava te moni e te kai,

0:24

te turanga oraanga meitaki o te kopapa – kua tahi katoatoa teia ki te iti tangata.

0:30

Iaku ra oki, ko te apinga kino roa atu tei tupu i te pa'anga o teia maki, koia ko te aravei'anga tetai i tetai, kua ngaro.

0:36

Kare e rauka iaku i te aravei atu i toku au taeake piri mou tikai kiaku.

0:39

I teia nei ra e kua rauka akaou mai teia tika'anga,

0:42

kua meitaki akaou te au apinga katoatoa, inara tuketuke te au turanga tukau ki runga i te iti tangata.

0:47

No reira me te inangaro tauturu nei koe, me kore te tahi nei koe i teia tuātau, atoro atu i te tauturu - kare e ko koe ua te na roto nei i teia.

0:52

Te vai nei te tauturu no ratou e anoano tauturu nei.

0:56

Akono ia kōtou, akono katoa atu tetai i tetai e pera ia koe uao rai.

1:00

Noo ora mai...Kia Orana e kia Manuia.