



Health Navigator New Zealand website

Video transcript:

Whaea kia K: Koviti-19 ma te ola mālolo tau te māfaufau (Covid-19 and Mental Health)

0:00

Mālo ni nā kaiga, Whaea K
e alaala atu mai te Tai Tokerau.

00:07

Na fia fakahula mai lava ke talanoa atu ki
te ola mālolo tau te mafaufau mō tagatānuku Māoli ma te fāmai.

00:14

Aloā ko te tokalahiga ō tatou kaiga pele kua lavea i te fāmai
ma kua lahi foki na āfainaga kehekehe kua āfāina ai.

00:19

Ko nā āfinaga ienei ki te hē lava o te fakahoa i na mea tau meakai e vena ma nā heleni;

00:24

e venā te āfaina ote ola mālōlo, te ola mālōlo lelei - nā mea uma iēnei
kua āfaina ai ō tātou kaiga.

00:30

Kae, i haku mātau lava, ko te mea e
pitohili o na āfaina ai au i tēnei fāmai, ko te fakaheia o nā hokotagata mahani.

00:36

Kua motuhia te hokotaga ma
nā kaiga nae tāua ia te au.

00:39

Nei la kua toe maua te haolotoga,

00:42

kua tau feoloolo lele te tulaga e iei ai, kae ko te mea lava
aua kua āfaina lahi lele ai ki tatou uma i na vaega kehekehe e fia.

00:47

Ko te mea la, kafai e manakomia he fehoahoani, pe ko koe e fita
i niā lava, fehokotaki mai - e hē nā ko koe tautahi.

00:52

E lahi te hapoti kua fakatatia ke fehoahoani ai ki a lātou iē e manakomia.

00:56

Kikila lelei ni, fakatauā kikila tētahi ki
tētahi, ma kikila lelei foki lava kia te koutou.

01:00

Manū e talanoa haele ni ka aulia te ola... Ke manuia ni
Hoifua Toe fetau ai ni, fakafetai.