

# Fesoasoani pe a e mana'omia – lagolagoina lou mafaufau maloloina

O a'afiaga o le coronavirus (COVID-19) osofa'iga, o le fa'anofu'esea ma fa'atapula'a e mafai ai ona tatou lagona le atuatuva'e, popolevale po'o le lofituina foi. Sili atu nai lo se isi taimi, e taua le tausia o lou mafaufau maloloina. E tele auala 'ese'ese e mafai ona e maua ai le fesoasoani.

## Fai Fua 24/7 Coronavirus Soifua Laulelei 'Au'aunaga Fesoasoani

E mafai ona e vala'au atu i le Coronavirus Mental Wellbeing Support Service i le **1800 512 348** pe i le <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

O lenei tautua e fa'apitoa lava ona fuafuaina e fesoasoani ai i tagata a'o maua i le fa'ama'i o le COVID-19 ma o lo'o avanoa foi i gagana e 'ese mai le Igilisi.

## Tautua fa'aopopo mo le soifua maloloina i lalo o le Medicare

Le Malo Ausetalia o lo'o tu'uina atu **10 Medicare-fesoasoani fa'aopopo o le mafaufau** togafitiga mo tagata Ausetalia ua afaina i le COVID-19 fa'ama'i pipisi. Talanoa i lau foma'i e uiga i le fa'aaogaina o nei tautua. Ua fa'avanoaina 'au'aunaga i luga o telefoni, ma e mafai ona faia sau taimi fa'atulagaina e va'ai ai le foma'i mai lou fale e ala i le telefoni po'o le vitio.



## Lagolago i luga o le Laina ma Telefoni

E tele lu'itau na aumai e le Coronavirus. Mo fa'amatalaga, fautuaga, ma tulaga 'ese'ese o le maua fua ma le tau maualalo, telefoni ma luga o laina lagolago tautua tau le mafaufau asiasi i le [Head to Health](#). Afai e te mana'o e feso'ota'i i so'o se tautua ua lisiina i le Head to Health ma e te tautala Igilisi, e mafai ona e vala'au le Tautua Fa'aliliu'upu ma le Fa'amatala'upu i le 131 450.

O le a fa'afeso'ota'i atu oe i se fa'amatala'upu i lau lava gagana. O le a latou fesili mo le igoa ma le numera telefoni o le fa'alapotopotoga e te mana'omia le fa'afeso'ota'i. Tumau i luga o le laina a'o fa'afeso'ota'i oe ma le fa'amatala'upu e ala atu i le fa'alapotopotoga. O le 'Au'aunaga Fa'aliliu'upu ma le Fa'amatala'upu e avanoa i le 24 itula i le aso, 7 aso i le vaiaso mo le tau o se telefoni i le lotoifale.

## Fesoasoani mo a matou tagata faigaluega Soifua Maloloina

O le Black Dog Institute o lo'o tu'uina atu le lagolago fa'atulagaina mo a matou tagata faigaluega o le soifua maloloina pito i luma, e aofia ai tagata tausima'i mo tagata matutua. The Essential Network (TEN) o lo'o avanoa luga o le laina pe ala i le google po'o le app fale'oloo.

O le Smiling Mind e maua ai fo'i le avanoa fua i a latou polokalama fa'apitoa mo tagata faigaluega soifua maloloina.

## Fesoasoani vave mo le soifua maloloina o le mafaufau

Afai o oe po'o se isi e te iloa o lo'o puapuagatia e mafai ona e vave sailia se fautuaga ma lagolago e ala i le Lifeline (13 11 14) ma Kids Helpline (1800 55 1800). O le Suicide Call Back Service o lo'o avanoa foi (1300 659 467).