

# Te'a i le Aiga

## i le mae'a ona Fanau a'o iai le Faama'i COVID-19



O le faama'i o le COVID-19 ua suia ai uiga i le fanauina o pepe i le tele o matua. E mafai ona faate'ia ai ma se tulaga faigata. Afai ua sui lau fuafuaga i le fanau o le pepe pe sa tuu eseeseina oulua ma le pepe ina ua fanau, e ono mana'omia se isi lagolago mo oe a'o e foi atu i le aiga. O nisi nei o auala e te tausia ai lou tagata ma sosoo ai lou loto ma lau pepe.

## Tausiga o Oe Lava



### E t'āua lou soifua maloloina

O nisi nei fautuaga i ni auala e te tausia ai ou lava mana'oga:

- Tausi oe i le ta'ele, alu i totonu o se tapu taele, poo isi togafitiga mo le tino e te fiafia i ai.
- Ia fai lau malologa i le tele e te mafaia.
- Fesili mo se fesoasoani mai lau paaga, fanau matutua, ma isi ala o fesoasoani.
- Fai se taimi mo oe lava. Nofonofo i fafo, inu se meainu vevela, matamata se ata tifaga, faitau se tusi, pe valaau i se uo.



### E taatele le lagona maulalo ma le atuatuvaile.

E toatele tagata e maulalo lagona ma atuatuvaile pe a uma ona fananau. Afai ua sui lau fuafuaga i le fanau o le pepe pe sa tuu eseeseina oulua ma le pepe ona o le COVID-19, e te ono lagona faapitoa le maulalo poo le popole. E te ono fia talanoa i se uo e te talitonuina, se isi o lou nuu, poo se tagata tausi mafaufau faaporofesa e uiga i ou lagona. Afai o iai ni ou manatu e te pule i lou ola, e mafai ona e valaau i le Laina Ola o le National Suicide Prevention Lifeline i soo se taimi i le 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) pe talanoa i le [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat).

# Faasosoo Lou Loto ma Lau Pepe

Afai e te tausia lau pepe, o le a sosoo oulua loto o le tasi i le tasi. O le foliga ataata, opoopo, taliē faatasi, suiga o taipa, siiga o lau pepe, ma le fafagaina, e fesoasoani uma lava ia mea i se sootaga maloloina ma lau tama. E te le taumafai ia e atoatoa, ae na'o le fai o se mea e te mafaia, i le taimi e te mafai ai.



## Tausiga o Lau Pepe

A fafaga lau pepe, vaai i ona mata ma e ata i ai, tautala, pese, poo le 'aa-'aa i ai a'o ai ana mea'ai.

E ono faigata le faasusu i le tina. E maua lou fesoasoani pe afai o e tauivi.

- Fesili i lau tausi soifua e fia faaoo oe i se tagata tomai faapitoa i suasusu o le tina.
- Saili se vaega faalotoifale e te talanoa pe feiloa'i vavamamao i ai e faamalosi ai le susu i le tina.

O nisi taimi e fetagisi lava pepe ma lē to'a tusa poo le a se mea e te taumafai e faamalie ai. Atonu o le tagi o se uiga masani o lau pepe, o lea e tatau ai ona e tumau i le to'afilemu. Afai ua faigata ia te oe, fesili mo se fesoasoani.

- A oo ina le to'a tamaiti pepe, atonu o loo fiaaai, vaivai, fia moe, pe fia sii.
- A le lavā lau pepe, e ono gaoioi le tino ma gaoioi solo i autafa.



## Fealoaloa'i ma Lau Pepe

Ia e agamalu ia te oe lava a'o e a'oa'o i le faafeagai ma mana'oga o lau pepe. O nisi pepe e faato'a i le luelue, osooso i luga ma lalo, pese, poo ni leo malu i ona autafa, a'o isi e ono mana'o i le to'a ma le filemu.

O le faasoa o le fiafia ma le olioli e lelei mo oe ma lau pepe. O le pese, faitau, ma le taaalo ma lau pepe e fesoasoani e faato'a lagona o lau pepe, faatupu ai lona lagona saogalemu, ma fesoasoani i le tupu a'e o lona faiai.

Faata'ita'i:

- faitau
- tilotilo i se faaata
- tātā musika
- faō faatasi ma le pepe i le fola i le manava mo sina taimi
- taaalo i le peek-a-boo
- faapisapisa faatasi ma lau pepe

E aoga ma lelei mo le pepe le pa'i atu ma faamafanafana e ala i le taoto faatasi ma opoopo mai. Aepeita'i, e taua lou maitauina o faailo a lau pepe ina ia e iloa le tele o le pa'i atu e mana'o i ai lau pepe.

## Alaga'oa



- Lau Tausi Soifua
- Mo fesoasoani i lagona ma faaoo i le 24-itula, faafesoota'i le Laina Fesoasoani Toe Faasili Malosi Washington Recovery Help Line poo le laina faafitauli maloloina o le mafaufau i lou itulagi [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org)
- Lainaola a le Malo mo le Pule i le Ola [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org) 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889)
- La Leche League (fesoasoani suasusu o le tina) [llli.org](http://llli.org)
- Lagona Maulalo o le Failele March of Dimes - Postpartum Depression [marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx](http://marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx)
- Auaunaga Lagolago Lata ina Failele ma le Failele (Perinatal Support Services) [perinatalsupport.org/for-parents](http://perinatalsupport.org/for-parents)
- Taimi o le Tagi Lanu Viole (Period of Purple Crying) [purplecrying.info](http://purplecrying.info)

A talosaga lenei pepa i se isi faataatiaga, valaau i le 1-800-525-0127. O tagata e tutuli pe tau le lagona, faamolemole valaau 711 (Washington Relay) pe imeli [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).