



Health Navigator New Zealand website

Video transcript:

Nooanga taka'ua I te tuātau o te rai o te COVID (Living alone during the COVID-19 pandemic)

0:00

Ko JD toku ingoa, e no te tua Tonga mai au o Akarana, te Tapere Papatoetoe.

0:06

Ko au ua toku kainga e i te tuātau o te rai,

0:09

e managanui ua atu rai te au ngai taii, i te mea oki e ko au ua toku kainga.

0:12

Kua ekoko rai au ma te papukore, mei te mea atu ara rai e, kua akautunga'ia au kia noo ua ki roto i te are.

0:16

Ko taku tera e kite ara i tera tuātau. Kua akatupu te reira i teia turanga ekoko e te papukore kia aku.

0:19

E oti kua ruti atu au i taku ngai angaanga.

0:21

Kare roa au i manako ana

0:22

i roto i tetai mirioni mataiti, e ka tupu teia kiaku.

0:24

Kua pou rai iaku tetai 25 mataiti ki runga i tera ngai angaanga.

0:29

Te kimi'anga ngai anganga i te tuātau o te rai

0:32

mako ua te reira, inara me kare taau pati'anga e ariki'ia mai, kua

0:36

riro katoa te reira i te akamaata atu i toku turanga ekoko

0:42

Kare roa oki au i kite ana e te vai ua ara te tauturu, te vai katoa ara rai oki te reira tauturu i te tuātau o te rauī.

0:47

Kare roa oki au i kite ana e, te vai nei tetai au ngai

0:51

te ka rauka iaku, me kore tetai ua atu i te atoro atu no te tauturu.

0:57

I mua ua ake i te rauī, koi akamata ua mai ara au i te

1:00

nenei tutu kare e tutaki.

1:02

No reira kua taangaanga atu au i te reira tuātau i te aere atu ki vao i te nenei tutu.

1:08

Te vai nei tetai kupe na roto mai i te pukamata,

1:11

tei kapiki'ia e, Outside my
My Bedroom Window.

1:15

Kare ra oki e au ngai manea tikai i rauka ana iaku

1:18

Inara I tetai aiai, kua rauka iaku i te nenei atu i te pou pou auai o tetai ngutuare i te pae mai.

1:23

E mataora ua ana rai au i te tunu keke me kore varaoa,

1:25

no reira ko tetai apinga te reira tei tauturu mai i toku turanga manakonako'anga i te tuātau o te rauī.

1:29

I teia taime oki e te angaanga akaou nei au,

1:31

e te angaanga nei au ki roto i te tu'anga o te oraanga kopapa meitaki e te tauturu'anga i te katoatoa,

1:35

kua kite mai au i te turanga papukore e te ekoko o te iti tangata e te au kopu tangata

1:40

i te tuatau o te rai o te COVID e pera i muri ake i te rai o te COVID.

1:44

E i roto i taku tuanga angaanga koia te atuitui'anga i te iti tangata,

1:47

ko taku angaanga ia i te tauturu'anga

1:49

i te iti tangata kia kite i te tauturu tau no ratou,

1:53

no te mea, e manganui ua atu rai te tangata e inangaro tauturu nei i teia tuatau.