



Health Navigator New Zealand website

Video animation transcript:

COVID-19: Fitāga ma nā tulaga fakahetonu ki te māfaufau i luga o te gāluega (COVID-19: Work stress and burnout)

0:00

Ke toe fakaauau nā gāluega, kae maihe lava i te uma o te COVID, e mafai ke pā ai ki he tulaga fakahētonu o te māfaufau.

0:05

Pe ko koe e taufakavahega te kavega o au tamaiti ki nā āoga,

0:07

na takaloga,

0:08

na fakatau,

0:09

māfuta fakatahi,

0:10

nā mea UMA lele iēnei fakatahi ai ma te fakatinoga o au gāluega. E lagona foki te fitā.

0:14

lo e hako!

0:15

Ko tēia lā, iēnei ni muna ke nahe fitā ma ni fakafitāuli i tō mafaufau.

0:18

Ko au e hē tago hiaki ni imeli kāfai e uma nā itulā gālue. Mā, e i ei taku telefoni fakapitoa lava mō te gāluega.

0:23

Hakili hō taimi i tō aho ke fālō ai ō vae ma tō tino, kai ma toe kāmata nā gāluega.

0:27

Kāfai ko koe e tauale, nofo i te fale. Koe nahe fakaohohogia ke fano ki te gāluega.

0:30

Kāfai e kave ni ō aho mālōlō lelei i te tauhaga, ko he auala manaia tenā ke mālōlō ma toe fakafōu tō mālohi.

0:34

Kāfai e i ei hō aho mālōlō ke tafao ai koe, e i ei he mea e amanaki koe ki ei.

0:38

Kāfai e lahi ni mea i tō māfaufau, talanoa ki tō pule gāluega.

0:41

Kāmata mai lava i te taimi kua fakalalahi ai aku fakamalohitino, ko au kua moe lelei lele vēia he pepe. Ko toku mafaukau kua fano lava ki te gāluega.

0:45

Ko te Yoga ma mānavanava lelei e fakamamā ai oku māfaufauga ma fehoahoani mai ke totoka au.

0:48

Kāfai e i ei he mea e fitā ai toku māfaufau, e fehoahoani lele ko au ke talanoa āgai ki ei.

0:52

E mafai foki koe ke kikila ki te whare tapa whā ke fehoahoani ki tō ola mālōlō lelei.

0:55

Kāfai e fakalogo koe kua hē kē nafatia, e i ei te fehoahoani ma te hapoti e āvanoa.