



Health Navigator New Zealand website

Video animation transcript: KOVITI-19: Anga'anga, taitaia e te roiroi (COVID-19: Work stress and burnout)

0:00

E mea ro'iro'i te oki aka'ou'anga ki roto i te turanga anga'anga i muri ake tikai i te KOVITI.

0:05

Penei te rapu nei koe i te tamariki ki te apii.

0:07

Tipoti,

0:08

Okooko,

0:09

Atuitui'anga

0:10

Te rave nei koe i teia ma taau anga'anga katoa. Ka tupu mai rai te ro'iro'i.

0:14

Teria rai.

0:15

Teia tetai au takainga kia kore koe e taitaia me kare ro'iro'i.

0:18

Kare au e akara i taku imere uira i muri ake i te ora anga'anga. E tereponi ke atu taku mei taku tereponi anga'anga.

0:23

Akano'o i tetai tuatau akaetaeta, kaikai e te akaoraora i te manako.

0:27

Me maki koe, no'o ki te ngutuare. Auraka e manako i te aere ki te anga'anga.

0:30

Akano'o i tetai tuatau i te mataiti no te akangaroi.

0:34

Me kua akano'o koe i tetai tuatau orote, ka riro teia ei mea umuumu'anga naau.

0:38

Me teima'a te apainga, tuatua atu ki toou manitia.

0:41

I te akama'ata'anga au i toku tuatau akaetaeta uaua, moe meitaki au. Mako katoa taku anga'anga.

0:45

Kua riro te akaetaeta uaua yoga i te akaoraora i toku manako e te tamaru iaku

0:48

Me e apinga tetai e tamanamanata nei iakoe, ka rauka te tauturu me tuatua mai koe.

0:52

Ka rauka katoa iakoe i te kimi tauturu atu ki ko i te whare tapa wha.

0:55

Me kite rai koe e te teima'a nei te apainga, e ma'ata te tauturu e vai nei.