



## Health Navigator New Zealand website

### Video animation transcript:

### COVID-19: Kimi'anga i te ravenga kia kore e apiapi (COVID-19: Coping with anxiety)

0:00

E tupu ana te no'o'anga apiapi i roto i tetai taui'anga tuatau

0:02

Kua riro te KOVITI i te akama'ata atu i te apainga.

0:05

Kare te no'o'anga apiapi i te au ra i te mea meitaki no te ora'anga kopapa

0:09

Kare au e mataora ana.

0:12

E au taka'inga tetai ei tauturu iakoe, mei te kai'anga i te au kai meitaki e te oronga'anga i taau kai.

0:17

Ko'ai ka inangaro i te kaikai? Te tunu kai nei au.

0:20

Noteaa

0:21

Ka inangaro koe i te aru mai aereaere

0:23

Aere akaetaeta uaua. Ka rauka katoa te mataora me aere koe ki vao ake i toou ngutuare

0:27

Akaoraora'ia toou manako

0:29

Kua tika

0:30

Akatano i tetai tuatau no te au angaanga tei matau ia e koe

0:32

Kia rava te moe

0:33

Atui atu ki toou kopu tangata e te au taeake.

Tauturu i tetai uatu tangata

0:37

Ka riro te akanooanga e te raveanga i tetai porokaramu i te tauturu i te nooanga apiapi.

0:41

E akamata ana au i toku ra na roto i te akaea'anga marie

0:44

E ta'anga'anga katoa ana au i te app no te no'o'anga apiapi.

0:45

Tereni i te tuatua maru kia koe uaorai – akamaroiroi uatu rai

0:49

Akama'ara koe i tei rauka iakoe i te au tuatau i topa.

0:52

Te vai nei te maroiroi i roto iakoe.

0:54

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