

Ko hono tokanga'i 'o ho'o mo'ui lelei hili 'a e ngaahi tafea

Ma'u atu 'o ha tokoni

- Kapau ko ha me'a fakatu'upakē, pe kapau 'oku faingata'a'ia ha mānava 'a ha taha, telefoni ki **he 111**.
- Kapau 'okú ke fiema'u ha fale'i fakavavevave ki he mo'ui lelei, kātaki 'o fetu'utaki ki ho'o toketā fakafāмили angamaheni, Healthline pe ko ha kiliniki tokoni fakavavevave fakafeitu'u.
- 'Oku 'atā houa 24/'aho 'e 7 atu 'a e Healthline 'i he fika **0800 611 116**. 'Oku ta'etotongi ia pea 'e lava ke nau tali atu ha ngaahi fehu'i fekau'aki mo ha faito'o pea mo ha ngaahi me'a kehe 'oku fai ki ai ha tokanga fekau'aki mo e mo'ui lelei.
- 'Oku 'atā atu ha talatalaifale ta'etotongi houa 'e 24/'aho 'e 7 'i ha telefoni pe text ki he **1737**.
- Vakai ki he www.healthpoint.co.nz ke kumi pe ko e fē 'a e ngaahi kiliniki tokoni fakavavevave fakafeitu'u, ngaahi fale talavai, ngaahi kiliniki mo e ngaahi sēvesi ofi atu 'oku avá.

Ma'u atu 'o ha faito'o

- 'E lava 'e he ngaahi fale talavai fakakoló 'o 'oatu ha faito'o 'i ha me'a fakatu'upakē 'o fe'unga ki ha 'aho 'e tolu (tukukehe kapau ko ha faito'o ia 'oku pule'i). 'Oku 'i ai ha fakamole ki he me'a ni pea 'e fiema'u ke ke 'alu ki he fale talavai.
- 'Oku 'i ai mo e ngaahi fale talavai 'e ni'hi 'oku nau toe 'oatu mo ha sēvesi ki hono tiliva atu 'o e faito'o. Telefoni fakahangatonu ki he fale talavai ke vakai'ia.
- Talanoa mo ho'o toketā fakafāмили angamaheni kapau te ke fiema'u 'e koe pe ko ha kupu 'o e fāmilí ha me'atokoni fe'unga ki he ngaahi 'aho lahi ange 'i he 'aho 'e tolú. Kapau 'oku faingata'a ke ma'u ha 'o 'apoinimeni, te ke toe lava foki 'o telefoni ki he Healthline ke ma'u atu ha fale'i 'i he fika 0800 611 116.

Tu'unga lelei fakaeloto & mo'ui lelei 'a e 'atama'i

- 'Oku mahino pē ha ongo'i loto mamahi, faingata'a'ia, hoha'a, puputu'u, tailiili pe 'ita, neongo kapau na'e 'ikai ke uestia fakafō'ituitui koe ia 'e he tafea.
- Manatu'i 'oku sai pē ia kapau 'oku 'ikai ke ke ongo'i sai. Kapau 'okú ke fiema'u ke talanoa mo ha taha, 'oku 'atā houa 'e 24/'aho 'e 7 atu ha talatalaifale ta'etotongi 'i ha'o telefoni/text ki he **1737**.

Fekuki mo e loto mafasiá

Te ke ala ongo'i mafasia pe ta'emanonga, faingata'a ke mohe, ha'ihā'isia 'a e uouá, mo loto hoha'a ki ha ngaahi me'a. Ko e ngaahi faka'ilonga angamaheni 'eni 'o e loto mafasiá, pea 'oku hoko angamaheni pē ia lolotonga 'o e ngaahi taimi pehē ní.

'Oku meimei ke mole atu ma'u pē 'a e ngaahi faka'ilonga ia ko 'eni 'i he hili ha ngaahi taimi. 'E lava ke tokoni hano tauhi 'o e ngaahi tō'onga angamaheni, vahevahe atu 'a ho'o ngaahi fakakaukaú mo e ngaahi ongo 'okú ke ma'ú, pea mo ha fakamālohisino. Ko e ngaahi me'a kehe 'oku tokoní ko e:

- Fepoupouaki, tautautefito 'i he loto'i fāmilí pea 'i homou komiuniti.
- Fepoupouaki fakaeloto mo fefakafiemālie'aki.
- Tokangaekina 'a e ngaahi ngāue 'oku fiema'u ke fa'i 'o fakahoko fakakongokonga 'i he taimi takitaha pea mo lau 'a e lavame'a takitaha.
- Tokanga'i ho'o mo'ui lelei fakalūkufua mo ho fāmilí – 'oku tokoni kotoa pē ha mālōlō, fakamālohisino, me'atokoni mo ha fakafeohi ('o tokanga ke 'oua na'a fu'u lahi hano inu 'o e kava mālohí).

Taimi ke kole ai ha tokoni

‘I he taimi ‘e ní‘ihi ‘e lava ke hokohoko atu ‘a e loto mafasiá hili ha tāfea, pea ‘e ala uesia ai ‘a ho‘o mo‘ui lelei fakaesinó mo faka‘atamaí mo e tu‘unga lelei ‘a ho‘o mo‘uí.

Kuo taimi ke kole ha tokoni kapau:

- ‘Oku uesia lahi ‘a ho‘o mohé.
- ‘Okú ke fu‘u ongo‘i faingata‘a‘ia, ‘ite‘ita, loto hoha‘a pe lēlea ho lotó ‘i he taimi lahi.
- ‘Okú ke ongo‘i ‘oku ‘ikai toe ‘i ai ha ‘amanaki, loto fo‘i, mamahi pe ‘ikai kei lava ‘o hoko atu.
- ‘Oku faingata‘a ke fakamama‘u ‘a ho‘o tokangá, ‘okú ke siosionoa pē pea ‘ikai lava ke fakahoko ho‘o ngaahi ngāue angamaheni.
- ‘Okú ke ongo‘i ‘oku ‘ikai ke fu‘u lelei ‘a e tu‘unga ‘oku ‘i ai ‘a ho‘o mo‘ui lelei.
- ‘Oku hokohoko ‘a ho‘o toutou misi fakailifía pe toutou aake fakatu‘upakē mai ‘a ho‘o ngaahi fakakaukau fekau‘aki mo e fakatamaki na‘e hokó.
- ‘Oku ‘i ai hao ngaahi faka‘ilonga fo‘ou pe ngaahi palopalema meí he kuohilí kuo toe foki mai (hangē ko hao ngaahi palopalema ‘i he kuohilí ‘i ho‘o mānavá, mafú pe keté).

Te ke ala fiema‘u ke ke kumi tokoni ma‘a ho‘o tamá kapau ‘oku hā mai mei ai ha ngaahi tō‘onga ‘oku uesia mo siosio noa pē, fakafetau, ngaahi faingata‘a‘ia ‘i he akó, pe ngaahi palopalema ‘i he ‘ikai fie mavahe meí he mātu‘á pe ‘ikai malava ke mohe.

Ma‘u atu ‘o ha tokoni

Kapau ‘okú ke fiema‘u ke talanoa ki ha taha, pe hoha‘a fekau‘aki mo ho‘o tamá, mau atu ha tokoni meí ha taha ‘o e ngaahi me‘á ni:

- Ko ho‘o toketā fakafāmilī/GP angamaheni.
- ‘Oku ‘atā atu ha talatalaifale ta‘etotongi houa ‘e 24/‘aho ‘e 7 ‘i ha telefoni/text ki he 1737.
- ‘Oku ma‘u atu ‘a e faito‘o ta‘etotongi ‘i he ‘initaneti ki he loto mafasiá/taillilí ‘i he justathought.co.nz
- ‘Oku ‘oatu ‘e he Vaka Tautuá ha tokoni ki he tu‘unga lelei ‘a e ‘atamaí ma‘á e Kakai Pasifikí, pea ‘oku lava ke fetu‘utaki atu ki ai ‘i he fika 0800 652 535.

Houtamaki ‘i he fāmilí

‘Oku ‘i ai ha ngaahi tokoni kehekehe ‘oku lava ke ma‘u atu mei ai ha tokoni ta‘etotongi mo fakapulipuli ki he houtamaki ‘i he fāmilí.

Telefoni ki he fika 0508 744 633 ‘i ha fa‘ahinga taimi pē, meí ha fa‘ahinga fika pē ‘i Nu‘u Sila.



Ki ha fakamatala lahi ange

www.health.govt.nz/healthline
www.healthnavigator.org.nz