

# Tausiga o lou soifua maloloina i le uma ai o lologa

## Sailia o se fesoasoani

- Afai o se faalavelave faafuasei, po o se tasi ua faaletonu le mānava, valaau le **111**.
- Afai o e moomia vave se fautuaga tau soifua maloloina faamolemole faafesootai lau fomai faaleaiga, Healthline, po o se falemai mo tulaga faanatinati.
- E avanoa le Healthline mo le 24/7 i le **0800 611 116**. E leai se tupe e totogi ma e maua ai tali o tulaga faalesoifua maloloina ma isi popolega o tulaga faaletino.
- E maua se faufautua mo le 24/7 ma e leai se tupe e totogi e valaau i ai po o se text i le **1737**.
- Tagai i le [www.healthpoint.co.nz](http://www.healthpoint.co.nz) e maua ai falemai tau lotoifale, faletalavai, falemai lautele ma isi auunaga o tatala.

## Mauaina atu o fualaau

- E iai faletalavai tau lotoifale e mafai na maua atu ai fualaau mo tulaga faafuasei e inu mo aso e tolu (se'i vagana o se fualaau e moomia na faatonuina e le fomai). E moomia na e totogi le maua atu o fualaau mai le faletalavai.
- E iai faletalavai e mafai na momoli atu fualaau i le fale. Valaau i ai pe faamata o maua mai le faletalavai lea auunaga.
- Talanoa i lau fomai faaleaiga masani pe afai o e moomia po o se isi o lou aiga fualaau mo le tolu aso. Afai o faigata na maua se avanoa e vaai ai le fomai e mafai foi na e valaau i le Healthline mo se fautuaga i le 0800 611 116.

## Faalogona & tulaga maloloina o le mafaufau

- O tulaga masani le faanoanoa, vevesi, popole, lē mautonu, atuatuvaile po o le ita, tusa lava pe afai e te lei afaina i lologa.
- Manatua e leai se afaina pe afai e lē o lelei mea uma. Afai e te moomia le fia talanoa i se faufautua e maua le auunaga lenei mo le 24/7 ma e leai se tupe e totogi pe a e valaau/text i le **1737**.

## Taulimaina o tulaga o faapopoleina ai

Atonu e te lē o nofonofo lelei, lē o moe lelei, tiga maso o le tino, ma le mau mea o popole ai. O āuga masani lena o le atuatuvaile, ma e lē faapea ai o ni faalogona e fou i vaitau faapenei.

O āuga e uma atu lava ma mou ese. E aogā lou tausisi i au gaioga masani, talatalanoa i lou aiga i mea o i lou mafaufau ma faalogona, ma fai au faamalositino. O nisi nei o mea e aogā e pei o le:

- Feoeoeai, aemaise i totonu o le aiga ma tagata o tou faifai mea faatasi.
- Fefaasoai i mea o mafatia ai ma fetausiai.
- Vaai po o ā mea e aua le faatope na fai ma faafetai mo mea taitasi ua e mafaia.
- Tautuana lou soifua maloloina faapea lou aiga – e aogā tele le malolo, faamalositino, meacai ma le tafao (faateete le soona tagofia o le ava malosi).

## O tulaga e tatau ai na e talosaga mo se fesoasoani

O nisi o taimi e lē aveesea le vevesi o le mafaufau pe a uma atu lologa, ma e mafai ona afaina ai tulaga maloloina o le tino ma le mafaufau faapea le soifua manuia.

O tulaga nei e tatau ai na talosaga mo se fesoasoani pe afai:

- Ua e lē moe lelei.
- O le tele o taimi e vevesi lou mafaufau, maitaita gofie po o le lē nofo lelei.
- Ua peiseai ua leai se faamoemoe, mafatia, faanoanoa po o le lē fia fai mea.
- Ua faafaigata na e gauai i se mea, ma ua faalavelavea i au feau sa masani na fai.
- Ua ese lava lau faalogo i lou tino.
- Ua tele na e malu'ia po o le mafaufau leaga i tulaga faafuasei na maua ai.
- E fou i lau faalogo āuga po o le toe faalogoina o faaletonu sa maua muamua ai (e pei o faaletonu i lau mānava, fatu po o le manava).

Atonu ua tatau na e saili se fesoasoani mo si au tama pe afai ua musu e fai se mea, faalii, faaletonu i le aoga po o le taumulimuli i matua po o le fiu e faamoe.

## Sailia o se lagolagosua

Afai e moomia lou talanoa i se tasi, po o lou popole i si au tama, e mafai na e faafesootai se tasi o auunaga nei:

- O lau fomai faaleaiga masani/GP.
- Faufautua 24/7 e aunoa ma se tupe e totogi pe a e valaau/text le 1737.
- Togafitiga mo tulaga o faapopoleina/ atuatuvaieina ai e aunoa ma se tupe e totogi ma e maua i le [justathought.co.nz](http://justathought.co.nz)
- E saunia e le Vaka Tautua lagolagosua mo tulaga i le mafaufau mo Tagata Pasifika, ma e mafai na faafesootai i le 0800 652 535.

## Sauaina i totonu o le aiga

E tele auunaga e maua fua ma e lē soona faalauaitelaina mo tulaga ua afaina ai i totonu o le aiga.

Valaau le 0508 744 633 i soo se taimi, mai soo se numera i totonu o Niu Sila.



### Mo nisi faamatalaga

[www.health.govt.nz/healthline](http://www.health.govt.nz/healthline)  
[www.healthnavigator.org.nz](http://www.healthnavigator.org.nz)