

Ta'iala Soifua Maloloina mo tagata Malaga mai fafo

Ua matou tu'ufa'atasia ni manatu i popolega ta'atele o le soifua maloloina. Fa'amolemole sefe pe teu nei ta'iala i lau komipiuta e fa'aaoga pe a mana'omia.

Fa'amolemole o nei ta'iala e le'o ni pepa o togafitiga mo ma'i. E taua le va'ai o le foma'i mo ou siakiga pe afai ua e ma'i.

E maua i lenei ta'iala fa'amatalaga:

1. Tausi soifua maloloina i Ausetalia
2. Ma'ifula
3. Fa'ama'i pipisi o fe'auvai
4. Manu'a, ma'osi'osia,
5. Tumama Fa'alaua'itele
6. Mea'ai Paleni
7. Soifua Maloloina o Feusua'iga
8. Soifua Maloloina o le Mafaufau

nib

1. Tausi soifua maloloina i totonu o Ausetalia

O le maua o le tausi soifua maloloina i totonu o Ausetalia e 'ese mai aiga. I totonu o Ausetalia, e tatau ona e alu i le itu o fa'alavelave fa'afuase'ia pe a mana'omia se fesoasoani po o ni manu'aga ogaoga.

Mulimuli i la'asaga nei e 'ausia ai mana'oga e aunoa ma le fa'atali i le falema'i o fa'alavelave fa'afuase'i.



Fa'alogoina le ma'i?

Fa'aaoga le ta'iala lenei e fesoasoani e te filifili ai po o le a le isi mea e fai.



Afai e te ma'i ia fai se talosaga e va'ai se foma'i (e pei o lau foma'i masani) i le latou falema'i.

Su'e i le matou upega tafa'ilagi i le lisi o foma'i
[Find a Provider network](#)



Alu sa'o i le falema'i o fa'alavelave fa'afuase'i pe afai e i ai ni manu'aga tūgā, pe ma'i tigaina ft. fatafata tigā, tau lē manava ma tele le toto masa'a.

Afai e te mana'omia le ta'avale falema'i vili le "000"

2. Ma'ifula

O a ma'ifula?

O ma'ifula e tiga, mūmū, fula uma le pa'u. E mafai ona amata mai i a'a o sela lauulu.

O ma'ifula laiti e le mana'omia ni togafitiga, e mafai ona e togafitia i lou aiga. Ui o lea e tāua le **va'ai o lau FOMA** 'I pe a e maua i le fiva, pe ua alia'e tele se ma'ifula.

Fa'aapefea ona iloa lo'u ma'ifula?

- Ua mūmū le fula ma le mata pa'epa'e pe samasama.
- Ua tigā lava le fula
- Ua tigāina ma maua i le fiva (aemaise lava se ma'ifula telē)



E fa'aapefea ona togafiti se ma'ifula?

LA'ASAGA 1:

Ia fufulu mamā le ma'ifula ma ufi i se fasi'ie mamā po o se fusi. AUA le 'o'omiina ma'ifula. E tigā ma pipisi leaga atu.

LA'ASAGA 2:

Mo ma'ifula laiti tu'u fa'atōvā i luga se fasiie po o se fusi mamā māfanafana (e lē vevela) i le aso e fa'apā mai ai le ālou.

LA'ASAGA 3:

Su'e se foma'i e fa'apā le ālou pe afai e lē pā mai. Ia fa'apā le alou e uma ai le ma'ifula. Afai e pā mai lava ia, fufulu ma toe sui le fusiga po o se fasiie mamā.

LA'ASAGA 4:

Va'ai lau foma'i pe afai:

- O se ma'ifula telē (silia ma le 5cm)
- Ua sosolo le ma'ifula i totonu o pa'u
- Ua ma'ifula ou foliga
- Ua matua'i leaga lava
- Ua matua'i tigā lava
- Atoa le lua vaiaso e le'i pē lava

E mafai e lau foma'i ona fa'apā le ālou ma avatu fuala'au e pē ai.

Ma'ifula

E fa'aapefea ona 'ou puipuia le a'afia ma le pipisi atu o le ma'ifula?



Fufulu lima i taimi uma, aemaise pe ā uma ona tagofia lou ma'ifula



Fa'atofu ma fa'atā'ele i taimi uma



Ia mamā malupuipua pa'u manu'a



Aua ne'i fa'aaogaina fa'atasi meatotino pei o tafi ma solo ta'ele



Ofu e tātā, tīgāmea o ie ma solo ta'ele ia tātā i le vai vevela

3. A'afiaga o alāfe'auvai i siama

O le a le a'afiaga o alāfe'auvai i siama?

A'afiaga o alāfe'auvai i siama (UTIs) e a'afia ai so'o se vaega e galuea'ina lau fe'auvai pei o le tagāmimi, alāfe'auvai ma fatuga'o.

E fa'apefea ona iloa ua maua a'u i le UTI?

O nisi o auga ta'atele o le UTI o:

- Tigā pe lagona pei a mū pe a pasi le fe'auvai (pi)
- E lagona so'o le (fiapi) pasi o sina fe'auvai fa'atopetope
- Lagona tumu pea le tagāmimi pe a uma ona pasi le fe'auvai (pi)
- Filogia ma le toto le fe'auvai
- Lē logolelei lalo ifo o le manava



E fa'apefea ona togafiti le UTIs?

O le to'atele o tagata, e na'o le tasi ona tupu ma e mafai ona fo'ia vave i fuala'au tui pe afai e mana'omia. A'o nisi tagata, e maua so'o i le UTIs.

A lē togafitia, e mafai ona a'afia ai fatuga'o ma afāina tele ai, ma e tāua le va'ai i se taimi vave o lau foma'i mo togafitiga.

E fa'apefea ona puipuia le UTIs?

Ia puipui le a'afiaga, e mafai ona e:



To'aga e inu vai e fa'aalu ai siama



Pasi fe'auvai pe a uma feusua'iga



Solo lēmū mai luma aga'i tua pe a mae'a le faleui



Ofu 'ofuvaelaiti māmā ma ofuvae e lē fufusi (ōō)



Sa'ilia o auala ese'ese e pulea ai le fanafanau pe afai o e fa'aaogaina

4. Manu'a, lavea ma māōsiōsia

O a manu'a tūgā?

Afai e tafe le toto, gau le ponaivi, mū leaga, ta'e le ulu pe lavea mai se pāūuga, vili le ta'avale falema'i (000). O ituaiga manu'a tūgā nei e mana'omia ia vave ona va'ai le foma'i.

Fa'aapefea ona togafiti manu'a-iti

Muamua, afai e loloto ma alu pea le toto pe a fusi i se fasiie po o se fusi, e sili pe a va'ai le falema'i itu o fa'alavelave fa'afuase'i.

O le isi itu, e mafai lava e oe ona tausia lavea ma manu'a-iti. Ia fufulu manu'a i vaila'au (pei o le Betadine) e tūpē ai siama ma fa'amāmā i le vaipaipa. Ia ufi pe fusi i se fasiie māmā e lē pī'ipī'i i le manu'a e taofi ai le pipisi atu.



Tele manu'a e pēpē lava latou, ae tatau ona **va'ai se foma'i**, pe afai:

- TE loloto le lavea.
- E ele'elea, palapalā, fāuā ma maua ai 'ilī'ili i le manu'a.
- E iloa ai ni suiga i le manu'a ua mūmū, tigā, aligaliga ma fulaola.
- E manu'a tonu e lata i lou mata
- Maua oe i le fiva
- E manu'a mai se u
- E maua oe i le ma'isuka
- E le'i siaki aso o ou tui fa'agata

Afai o ou manu'a e mana'omia vave se foma'i, vili le **000**. Afai e te lē mautinoa po o ou manu'a e mana'omia vave le alu i le falema'i, itu o fa'alavelave fa'afuase'i po o se foma'i, vili le healthdirect 24 hour helpline on **1800 022 222** fesoasoani fua soifuamaloloina



5. Tūmāmā Fa'alaua'itele

Tausi māmā lou tino o se auala sili lea e lē ma'i ai ma fesoasoani e taofi le pipisi atu/mai o fa'ama'i o isi. O isi ala o le soifua maloloina ia to'aga e fufulu lima i fasimoli e pēpē ai siama e te ma'i ai.

E fa'aapefea ona fufulu fa'amāmā lelei lo'u tino?



- Tofu ma ta'ele i aso uma. Fufulu 'ao'ao ma fa'ata'amilo i le itusā ma le nofoaga. To'aga e fufulu vaega nei o le tino e taofia ai a'afiaga o le pa'u ma fufulu 'ese siama e mafua mai ai le pepe'a (BO)
- Fufulu i fasimoli, po o vaila'au fufulu tino e itiiti le pisia. Fa'aaoga na'o le vaiauli po o le sami e fufulu ai itutino mā'ale'ale

E fa'aapefea ona fufulu lelei o'u lima?



- Fa'asūsū ou lima atoa i lalo o le paipa ma fa'a'oa mo le 20 sekone, fufulu vā o tama'ilima ma tuālima.
- Fufulu i se pulumu atigilima palapalā, pe a i ai
- Fa'amāmā itu e lua o lima, tu'u i lalo o le paipa o lo o ki le vai
- Fa'amamago ou lima i se solo po o se 'ea-vevela uila fa'amago lima.

To'aga e fa'amāmā ou lima:



Pe a uma ona alu i le faleui



Ae le'i tagofia mea'ai



Pe a uma ona fa'asavali maile ma isi meaola



Pe afai sa e fa'atasi ma se tasi e maua i se ma'i

Fa'aauau le Tūmāmā Lautele

E fa'aapefea ona fufulu lo'u itusā?



- Afai e le'i peliina, e mafai ona fufulu lou itusā ma le fa'aeteete i le vai mafanafana ma le fasimoli. O'omi le faitauga lea mo le tausiga o lou itusā **penis care**
- Afai o le tama'ita'i, e mafai ona fufulu ma le fa'aeteete lou itusā i le suāsami po o le vai magalo. Aua le fa'aaogaina fasimoli fa'amanogi ma meatōtino o le faleta'ele; e afaina ma a'afia ai pa'u mā'ale'ale o itusā. Aua ne'i fa'apāsī ni vai i totonu o lou itusā, e afaina ai oe i siama

Fa'aapefea ona puipuia le pepe'a?



- A uma ona ta'ele, fa'aaogā le fagumanogi mo 'ao'ao
- Fa'aaogā 'ofu māmā ma mamago
- Tātā lelei ofu mitiafu ma ofu palapalā ma fa'amamago i fafo
- Afai e fa'alētonu oe i le ma'i-afu ma e popole ai, e mana'omia le va'ai o se foma'i.

Fa'aapefea ona puipuia mai le gutu manogi?

Gutu manogi e mafua i le lē tumāmā o le gutu. Fufulu ma tuitui ou nifo fa'alua i le aso. E fa'aititia ai le a'afia i fa'ama'i o 'aulamu ma le palagia o nifo. O isi auala tausi nifo e aofia ai:



- Fufuluina o nifo mo le 2 minute
- Ia tolu masina ma sui lau pulumu fulunifo
- To'aga e inu vai e taofia ai le mageso
- Vaila'au fufulu siama o gutu e tineia ai mea'ai to'a ma siama

Fa'aaogā nei auala tausi nifo ma fai se taimi e va'ai ai le foma'i nifo e siaki ma iloa ai nisi auga.

6. Mea'ai Paleni

Fa'aapefea ona 'ai mea'ai paleni

O le auala sili mo mea'ai paleni soifuamaloloina o le filifilia o ituaiga mea'ai mai vaega e lima i aso ta'itasi. Fa'atulaga mai i le sili atu:



1. Fuala'au'aina
2. Fua o la'au'aina
3. Saito ma sana – aemaise fatu- meaa'i ma ituaiga faipa.
4. Aano manufasi, moa, i'a, fuāmoa, lukimi, tofu, nati ma fatu lā'au
5. Susu, sisi, kulimi po o isi mea'ai



O a penefiti e maua mai fuala'au aina?

O fuala'au-aina e maua ai le selau o mea'ai paleni tumau pei o vaitamini, minerale ma faipa mea'ai

O le auala sili ia tu'u fuala'au 'aina i au mea'ai pei o salati mata, supo i vaiaiga aoauli. O vaiaiga afiafi ia fa'apuna, kuka i le ausa pe falai tamato nini'i, pi sinou, pi lanu meamata po o pepa lanu mūmū. Seleli po o karoti ma pulouaitu e maua ai se taumafataga paleni.



O le a le penefiti o fua o la'auaina

O fua o la'auaina felesi e maua ai mea'ai paleni pei o patasiuma, 'alava mea'ai, vaitamini C ma vaitamini toto. O fua o la'auaina e maualalo le malosi ae maualuga i 'alava e vave ai ona ma'ona. E sili atu fua o la'auaina i lona aogā pe a mata ma felesi (fou).

Fa'aauau Mea'ai Pāleni



O a penefiti o mea'ai gaosi mai fatu ma fua o lā'au?

O mea'ai gaosi mai fatu ma fua o lā'au, e maua ai faipa, kaposailleti, polōtini ma isi ituaiga vaiamini ma minerale – e tāua mo le fa'amalūina o mea'ai, fa'alalo ai le suka ma fua le maualuga.

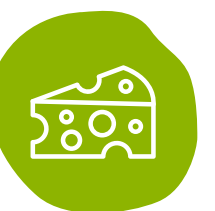
Fatu mea'ai pei o:

- Polesi
- Alaisa 'ena'ena
- Falaoa fua/fatu lā'au
- Saito manuti
- Kārite
- Saito
- Mālū taeao silo pei o musili



O a penefiti o 'a'ano o manufasi, moa, i'a, fuamoa, pi, tofu, nati ma fatulā'au?

O nei mea'ai e maua ai polōtini, minerale ma vaiamini; pī, nati fatulā'au e maua ai ma faipa. Taumafai e filifili ituaiga mea'ai nei ma utagia, 'aua ne'i silia ma le fitu mea'ai e 65g, 'a'ano manufasi lanumūmū e 'ai i le vaiaso e tasi.



O a penefiti o susu, sisi ma kulimi- iokati?

O le susu e maua ai le polōtini, vaiamini ma le kaliuma. Afai e te fa'aaogaina susu gaosi mai la'au, pei o susu soia, ia i lalo ifo o le 100mg o kaliuma i le 100mL e tasi.



O le a le vaiinu soifua maloloina lelei mo nei aso?

O le vaipaipa a tagata Ausetalia e silisili ona lelei.



O a filifiliga faitalia?

O mea'ai e lē maua i vaega e lima, e igoa o filifiliga faitalia po o mea'ai fa'aopoopo. E igoa o mea'ai e lē paleni, e fa'aopoopo ai le malosi, ga'o, suka, masima ma e tatau ona fa'atapula'aina nei ituaiga mea'ai.



Mo itu e fai fua, soifua maloloina, mea'ai paleni – kuka e mafai ona fai i aiga va'ai le The Check Up.

7. Feusua'iga Soifua Maloloina

E ui lava o a'afiaga o feusua'iga e fe'avea'i (STIs) ta'atele, fa'aaoga pa'uafei e fa'aititia ai le afaina i le STI. Afai e maua oe i le STI, 'aua le popole, e faigofie ona togafiti pe a vave ona fa'ailoa.



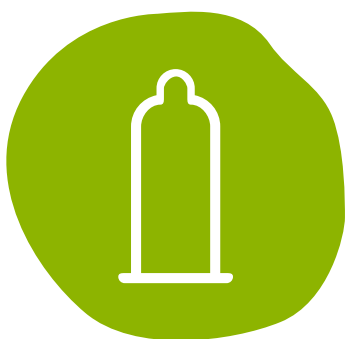
O a STIs?

O a'afiaga o le STIs e pasi mai le isi tagata i le isi i le itusā, fofoga po o le alāfe'au pe a fai feusua'iga. E mafua mai ai siama po o vairusi. STIs e tigā ma lē logo lelei pe a lē togafitia, e ono afaina ai le ola.

E fa'aapefea ona iloa ua 'ou STI?

E le'o STI uma e ma'i, ae a maua, e tutupu i le itusā. E masani ai pei o auga nei:

- E lē te'a 'ese le tigā
- Tigā a'o fai le fe'auvai (pi)
- Tigā a'o fai le feusua'iga
- Patu, fula, papala, tigā, mageso, fe'alasi, 'utua, sosolo lata i le itusā
- Tigā i totonu o fua (fuāmiti)



Fa'aapefea ona puipui a'u mai le STIs?

O le auala sili e taofi ai le STIs ia fa'aaoga pa'uafei i feusua'iga (itusā, fofoga ma alāfe'au) ma siaki. Tele tagata e maua le STI ele tupu ai ma'i, ailoga o iloa ua a'afia. E tatau ona siaki ta'i 6 – 12 masina; pe sui lau pā'aga; po o lau pā'aga fo'i ua sui sana pā'aga, masalo ua e pisia mai ai i le STI ona o feusua'iga 'ese'ese.



E mafai ona siaki lou STI e lau GP. Su'e:

nib.com.au/find-a-provider

8. Soifua Maloloina o le Mafaufau

Toeitiiti 'afa o tagata Ausetalia ua a'afia i le ma'i o le mafaufau. Afai e le'o lelei lau fa'alogona i lou mafaufau, e t'āua le fa'ailoa ia 'aia ne'i to'atasi na'o oe ma ia maua ni 'au'aunaga e fesoasoani ai i le ma'i o le mafaufau.



O fea ou te maua ai fesoasoani i mata'upu o le ma'i mafaufau?

E lelei le sa'ili o fesoasoani ma fesili pe a lagona popole ma loto vaivai. Afai ua e popole ona o lou mafaufau, vili se taimi e va'ai ai lau foma'i, o se amataga lelei lenā. E ta'u atu e lau foma'i le auala tupito e fesoasoani ai.

E ui ina e a'afia i faigatā o le ma'i o le mafaufau, e tataua ona feso'ota'i vave le GP vili le 000





Au'aunaga Lagolago lē totogiina

E i ai au'aunaga e fai fua i le itu o le gagana e fesoasoani iā oe.

Laina Fa'aola


O le fa'avae a le nib e fesoasoani i Laina Fa'aola. E lagolago mafatiaga ma puipua le pule i le ola, 24/7.

 Vili **13 11 14**  Tusi **0477 13 11 14** [lifeline.org.au](https://www.lifeline.org.au)


'Au'aunaga Fa'aliliu'upu lē totogia e avanoa. Feso'ota'i nei 'au'aunaga:

1. Vili Au'aunaga Fa'aliliu'upu ma Fa'amatala'upu (TIS) **131 450** fesili ma Talanoa Laina Fa'aola **13 11 14** i le gagana e mana'omia.
2. TIS e vili le Laina Fa'aola mo oe.

Headspace

 Vili **1800 650 890** [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au)

Beyond Blue

 Vili **1300 224 636** [beyondblue.org.au](https://www.beyondblue.org.au)

Embrace Multicultural Mental Health
[embracementalhealth.org.au](https://www.embracementalhealth.org.au)

Fa'amoemoe ua e maua lenei ta'iala e tamāoaiga i fesoasoani mo le soifua maloloina ma ola fiafia ai a'ō e i ai i Ausetalia.

O le alu 'ese mai lou fale, aiga ma uō e afaina ai le soifua maloloina e le'i a'afia muamua ai, ia iloa po'o fa'apei ou lagona o le mafafau ma le tino.

O lenei ta'iala ua matou saunia e fesoasoani e tausi ai lou soifua maloloina ma le manuia i fautuaga malupuipuia ma togafitiga e le'o se polokalame a se tagata lava ia. O lenei ta'iala e lē tatau ona avea o se pepa mo fa'atonuga o ma'i.

Afai e i ai ni a'afiaga matuiā o lou soifua maloloina, vave fa'afeso'ota'i lau foma'i mo se fesoasoani.

Mo nisi fa'amatalaga i le soifua maloloina ma le ola manuia i Ausetalia, asiasi i leThe [The Check Up](#).

