

Fakahinohino ki he mo'ui lelei' ma'ae kau memipa mei tu'apule'anga

Kuo mau fokotu'utu'u fakataha ha ngaahi tokoni ki he ngaahi me'a fakaemo'ui lelei angamaheni'. Kātaki 'o malu'i pe tukuhifo 'a e tohi fakahinohino ni koe'uhi' ke ke lava 'o hū ki ai 'i he taimi 'e fiema'u ai'.

Kātaki 'o fakatokanga'i ange 'oku 'ikai ko ha fetongi 'a e fakahinohino ni ki ha fale'i fakafaito'o fakapalofesinale. 'Oku mahu'inga ke sio ki ha palofesinale fakafaito'o ki ha tokanga fakatāutaha kapau 'oku ke lavea pe puke.

Te ke ma'u 'i he tohi fakahinohino ni 'a e fakamatala fekau'aki mo e:

1. Tokanga'i 'o e mo'ui lelei' 'i 'Aositelēliá
2. Hangatāmaki'
3. Kona 'i he halanga vai'
4. Ngaahi kafó, laveá mo e mamulumulú
5. Haisini fakalukufuá
6. Me'akai fakatupu mo'ui lelei'
7. Mo'ui lelei fakasekisuálé
(sexual health)
8. Mo'ui lelei faka'atamai'

nib

1. Tokanga'i 'o e mo'ui lelei' 'i 'Aositelēliá

'E lava pē ke kehe 'a e founa ia 'oku ke hū ai ki he tokanga'i 'o e mo'ui lelei' 'i 'Aositelēliá mei 'api. 'I 'Aositelēliá, 'oku totonu ke ke toki 'alu pē ki ha Potungāue ki he me'a fakatu'upakeé kapau 'oku ke fiema'u ha tokoni fakafaito'o fakavavevave pe kapau 'oku ke lavea lahi.

Muimui ki he ngaahi sitepu ko'eni' ke ma'u 'a e tu'unga tokanga 'oku ke fiema'u ta'e 'i ai ha tatali 'oku 'ikai ke fiema'u 'i he potungāue ki he ngaahi me'a fakatu'upakē 'i he falemahaki'.



Ongo'i puke?

Ngāue'aki 'a e tohi fakahinohino ni ke tokoni atu ki ho'o fakakaukau'i 'a e me'a hono hoko ke fai'.



Kapau 'oku ke puke, 'e fiema'u ke ke 'ai ha'o 'apoinimeni ke sio ki ha toketā ('oku fa'a ui ko e General Practitioner pe ko e GP) koe anga maheni' 'i honau kiliniki'.

Kumi 'i he'emaui kulupu fengāue'aki mo e kau GPs 'o ngāue'aki 'a e [Kumi ha netiueka Fakahoko-ngāue](#) (provider Network) 'a e nib.



Toki 'alu pē ki ha potungāue ki he ngaahi me'a fakatu'upakē 'i ha falemahaki kapau 'oku 'i ai hao lavea lahi pe puke lahi hangē ko e mamahi e fatafatá, faingata'a e mānavá pe mole ha toto lahi.

Kapau 'oku ke fiema'u ha me'alele 'a e falemahaki' ki he me'a fakatu'upakeé, tā ki he "000"

2. Hangatāmaki

Ko e hā 'a e hangatāmaki?

Ko e hangatāmaki ko e ngaahi fepulopulasi 'i ho kili 'oku mamahi, kula pea fonu pela. 'Oku lava ke tupu 'eni mei he kona 'a e folikoló [follicle] (me'a ko ia 'i he kili 'oku tupu mei ai 'a e fulufulú.)

Ko e fanga ki'i hangatāmaki iiki 'e 'ikai ala fiema'u ha ngāue fakafaito'o ia ki ai ko ia ai te ke ala tokanga'i pē ia 'i 'api. Kaekehe 'oku mahu'inga ke ke ['alu ki ha GP](#) kapau 'oku ke kamata mofi, pe kapau 'oku 'i ai hao fo'i hangatāmaki lahi.

Teu lava fēfē 'o tala pe 'oku 'i ai ha'aku fo'i hangatāmaki?

- 'Oku 'i ai hao fo'i pupula lanu kulokula 'oku hinehina pe engeenga hono lotomālié
- 'Oku mamahi 'a e fo'i pupulá
- 'Oku ke ongo'i puke pea mofimofi (tautaufito ki ha fo'i hangatāmaki lahi)



'Oku anga fēfē ha'aku faito'o ha fo'i hangatāmaki lahi

Sitepu 1:

Tauhi ke ma'a 'a e fo'i hangatāmaki' pea 'ufi'ufi 'aki ha konga tupenu ma'a pe ha'iha'i. 'OUA na'a fakatetenga e hangatāmaki'. 'E mamahi mo tu'u fakatu'utāmaki 'eni ia ki hono fakamafola 'o e koná.

Sitepu 2:

Ki he fanga ki'i hangatāmaki iiki', 'ai ke māfana ('ikai ke vela) 'a e vai 'i ha konga tupenu ma'a pe ha'iha'i pea pukepuke ia 'i he funga hangatāmaki' tu'o lahi 'i he 'aho ke tokoni ki he fakatafe 'o e pelá.

Step 3:

Feinga ki ha faito'o fakafaito'o ke fakatafe 'a e hangatāmaki' kapau 'oku 'ikai ke tafe 'iate ia pē. Kuo pau ke tafe 'a e pelá kimu'a ia pea toki mo'ui 'a e hangatāmaki'. Kapau 'oku tafe pē 'iate ia, fakama'a e feitu'u ko iá pea 'ai ha ha'iha'i pe tupenu fo'ou.

Sitepu 4:

[Sio ki ho'o GP](#) kapau:

- Ko ha fo'i hangatāmaki lahi (laka hake he senitimita 'e 5)
- Ko ha pupunga hangatāmaki 'oku fehokotaki 'i he lalo kili'
- 'Oku tu'u 'a e fo'i hangatāmaki' 'i ho matá
- 'Oku vave 'ene faka'au ke kovi angé
- 'Oku mamahi 'aupito
- Kuo te'eki ai mo'ui ia 'i loto he uike 'e ua

'E ala fakatafe 'e he GP 'a e pelá pea 'oatu ha fo'i'akau ke tokoni ke sai.

Hangatāmaki

E anga fēfē ha'aku faka'ehi'ehi mei hono ma'u mo hono fakamafola 'a e hangatāmaki?



Fanofano ma'u pē ho nimá, tautautefito ki he hili ha'ó ala ki ho hangatāmaki



Kaukau pe saoa ma'u pē



Tauhi ha fa'ahinga lavea kili ke ma'a mo malu'i



'Ikai fevahevahe'aki 'a e ngaahi me'a fakatāutaha hangē ko e tele pe tauveli



Fō e valá, linení mo e tauveli 'i ha vai vela

3. Kona 'a e halanga tu'uofi'

Ko e hā 'a e kona 'a e halanga tu'uofi'?

Ko e ngaahi kona 'a e halanga tu'uofi' [Urinary tract infections (UTIs)] ko e ngaahi kona ia 'i ha fa'ahinga kongā pē ho ngaahi halanga tu'uofi' (urinary system), kau ai ho tangai-vai' (bladder), halanga tu'uofi mei he tangai-vai' ki tu'á (urethra) mo e kofuuá.

Te u 'ilo fēfē 'oku ou ma'u ha UTI?

Ko e ní'hi 'o e ngaahi faka'ilonga angamaheni taha 'o ha UTI ko e:

- Mamahi pe ongo'i makini lolotonga e tu'uofi' (mimi)
- Fiema'u ke toutou tu'uofi fakasi'isi'i, pe 'i he fie ma'u fakavavevave
- Ko ha ongo'i 'oku kei fonu pē ho tangaivai' hili ho'o tu'uofi'
- Toto 'i ho tu'uofi'
- Ta'efiemālie 'i he kongā ki lalo ho keté



'E founga fēfē ha'aku faito'o 'a e UTIs?

Ki he tokolahi taha 'o e kakai', 'oku toki hoko tu'o taha pē ha UTI pea 'e lava pē ke fakalelei'i vave ia 'aki ha fo'i'akau (antibiotics) 'o ka fiema'u. Kaekehe, ki ha kakai 'e ní'hi, 'e lava ke toutou hoko 'a e UTIs.

Kapau 'e 'ikai ke faito'o, 'e lava ke iku 'a e UTIs ki he mahaki kofuua pea hoko 'o fu'u lahi 'aupito, ko ia 'oku mahu'inga ai ke 'alu ki ha GP 'i he vave tahá ke fai hano faito'o.

Te u lava fēfē 'o ta'ofi 'a e UTIs?

Ke ta'ofi 'a e koná (infection),
te ke lava 'o:



Inu ha vai lahi ange ke tokoni 'i hono
tukuange 'o e pekitiá



Tu'uofi he hili pē 'a e mōhé (sex)



Holoholo'i fakalelei mei mu'a ki mui hili e
'alu ki he falemāloloó



Tui ha valaloto tupenu-vavae mo
ha talausese ngatōtō



Kumi ha founnga kehe 'o e fakavahavaha fanaú kapau '
oku ke ngāue'aki 'a e spermicides (me'a fakavahavaha fanau)

4. ngaahi kafó, laveá mo e mamulumulú

Ko e hā ha kafo lahi?

Kapau 'oku ke tafe-toto (bleeding), 'i ai ha hui kuo fasi, vela lahi, lavea he 'ulú pe lavea mei ha tō, telefoni ki ha me'alele 'a e falemahakí 'aki ha'o taila 'a e noa 'e tolu (000). 'Oku mamafa 'a e fa'ahinga lavea ko 'eni' pea 'oku fiema'u ha tokanga fakafaito'o ia he taimi pē ko iá.

'E founnga fēfē ha'aku fai ha me'a ki ha lavea 'oku 'ikai fu'u lahi?

'Uluaki', kapau 'oku loloto 'a e kafó pea 'ikai tuku 'ene totó 'i he taimi 'oku ke ta'ofi'aki ai ha konga tupenu pe me'a ha'iha'i ma'a, 'oku sai tahá pē ke 'alu ki ho'o potungāue ki he me'a fakatu'upakē 'i falemahaki 'oku ofi tahá.

Kaekehe, te ke lava 'e koe 'o tokanga'i e fanga ki'i lavea iiki' mo e mamulumulú. Fai 'eni 'aki hono fakama'a e kafó 'aki ha me'a tāmāte siemu huhu'a (hangē ko e Betadine) ke tamate'i ha fa'ahinga siemu pea vaima'a ia hili ha miniti 'e nima 'aki ha vai paipa 'oku fakalele. Hili ia pea 'ufi'ufi'i 'a e feitu'u ko iá 'aki ha me'a 'ufi'ufi lavea fo'ou 'oku 'ikai pikipiki pe me'a ha'iha'i ke ta'ofi 'aki ha kona



'E mo'ui 'a e ngaahi kafo lahi 'iate kinautolu pē, ka 'oku totonu ke ke sio ki ha GP kapau:

- 'Oku 'asi loloto 'a e laveá
- 'Oku lahi e 'uli, kekekele, fāvai pe makamaka 'i he kafó
- 'Oku ke fakatokanga'i ha ngaahi liliu 'i he kafó hangē ko e kula, mamahi, molū pe fufula
- 'Oku ofi 'a e kafó ki ho matá
- 'Oku ke mofi
- Ko e kafó 'oku mei ha u'u
- 'Oku ke suka
- 'Oku 'ikai a'u mai ho ngaahi huhu hamú ki he 'ahó ni

Kapau 'oku fiema'u ki ho kafó ha tokanga fakafaito'o fakavavevave, telefoni ki he **000**. Kapau 'oku 'ikai ke ke fakapapau'i pe 'oku fakavavevave fe'unga ho kafó ke ke 'alu ai ki he potungāue ki he me'a fakatu'upakeé pe ko ha GP, telefoni ki he lainetokoni 'a e healthdirect houa 'e 24 'i he **1800 022 222** ki ha fale'i ta'etotongi ki he mo'ui lelei'



5. Haisini fakalukufuá

Ko e founnga lelei taha ke fakapapau'í ai 'oku 'ikai te ke puke pea tokoni ke ta'ofi e mafola 'a e ngaahi mahakí mei he, mo ki he, kakai kehé, ko e tauhi ke ma'a ho sinó. Ko e founnga lelei taha ke tauhi ai e mo'ui lelei' ko hono fakapapau'í 'oku ke fufulu ho nimá 'aki 'a e koa ke to'o 'a e ngaahi siemu 'oku ne 'ai koe ke ke puké.

'E founnga fēfē ha'aku fufulu fakalelei hoku sinó?



- Kaukau pe saoa 'i he 'aho kotoa pē. Fufulu ho lalo fa'efiné pea 'i he feitu'u ko ia ho fakatangatá/fakafefiné mo mui. 'E lava 'e hono tauhi 'o e ngaahi tafa'aki ko 'eni' ke ma'a 'o ta'ofi ai 'a e ngaahi ta'efiemālie 'a e kilí' pea fufulu ai 'a e pekitīlia te ne lava ko ia 'o fakatupu 'a e namu ta'efakafiemālie 'a e sinó [body odour (BO)]
- Kaukau 'aki 'a e koa, kilimi (gel) ki he saoa pe me'a kaukau 'oku ma'ulalo hono ngaahi me'a 'oku ne fakatupu 'a e 'alesii'. Ngāue'aki pē 'a e vai 'ata'atā pe vai māsima ke fakama'a 'aki 'a e ngaahi konga pelepelengesi 'o e sinó

'E founnga fēfē ha'aku fufulu fakalelei hoku nimá?



- Fakaviviku ho nimá 'i he lalo paipá pea 'ai ki ai e koá 'o fakakoa'í 'o 'oua na'a toe si'i hifo he sekoni 'e 20 ho nimá kotoa, kau ai ho vaha'a louhi'inimá mo ho tu'a-nimá
- Fufulu ho nge'esi-nima 'oku 'ulí' 'aki ha polosi fufulu, kapau 'oku ma'u ha polosi
- Fufulu fakatou'osi e ongo tafa'aki 'o ho nimá, ko e lelei tahá 'i ha vai ma'a 'oku lele
- Holoholo ho nimá 'aki ha tauveli ma'a pe tuku pē ke mōmoa he 'eá

Fanofano ma'u pē ho nimá:



Hili hono ngāue'aki e falemālōló



Kimu'a pea teuteu'í pe kai e me'akaí



Hili hono tokanga'í e fanga kulii' pe fanga monumanu kehé



Kapau kuo ke feohi mo ha taha 'oku 'ikai ke sai (unwell)

Hoko atu 'a e haisini fakalukufuá

'E founnga fēfē ha'aku fufulu hoku fakatangatá/fakafefiné?



- Kapau 'oku 'ikai ke ke kamu, te ke lava 'o fakama'a ho fakatangatá 'aki ha'o fusi fakalelei ki mui 'a e la'i-kilí mo fufulu ia 'aki ha vai māfana pe koa. Lomi'i heni ke lau ha fakamatala lahi ange fekau'aki mo e **tokanga'i 'o e fakatangatá**
- Kapau ko e fakafefine, fufulu fakalelei 'a e kili pelepelengesi 'i he konga ki tu'á (vulva) 'aki ha me'a-fufulu 'oku 'ikai ke 'i ai ha koa, vai māsimā pe vai 'ata'atā. Faka'ehi'ehi mei he koa kuo fakanamulelei' mo e ngaahi me'a kaukauú; te nau lava 'o fakata'efiemālie'i 'a e kili pelepelengesi 'o e vulva. 'Oua na'a ke fana ki ho loto fakafefiné 'aki ha vai, he 'oku uesia 'e he me'a ni 'a e pekitīlia lelei 'i ho fakafefiné.

Te u lava fēfē 'o ta'ofi 'a e nanamu 'a e sinó [body odour (BO)]?



- Hili e kaukauú, ngāue'aki ha ti'otoleni (deodorant) ki ho fa'efiné
- Tui ha vala ma'a mo mātu'u
- Fō 'a e vala he pupuha'iá pe vala 'ulí, pea kapau 'e lava, tautau kinautolu 'i tu'a ke mōmoa
- Kapau 'oku 'i ai ha'o palopalema 'i he tauta'a totu'á pea 'oku ne fakatupu ho'o hoha'á, mahalo te ke fie sio ki ha GP

Te u lava fēfē 'o ta'ofi 'a e mānava kovi'?

'E lava ke fakatupu 'a e mānava kovi' 'e he 'ikai ke sai 'a e haisini ki he ngutu. Polosi mo folosi (floss) tu'o ua he 'aho ho nifó. 'Oku fakasi'isi'i heni 'a e fakatu'utāmaki 'o e mahaki te'enifó mo e hele 'e he manú 'a e nifó 'i he kaha'ú. 'Oku kau 'i he ngaahi tefito'i tokoni fakaenifo kehé 'a e:



- Ko e fufulu nifo fakalelei' 'oku totonu ke 'oua na'a toe si'i hifo he miniti 'e 2
- Fetongi ho'o polosi fulunifó 'o 'oua na'a toe si'i hifo he (tu'o taha) he mahina 'e 3 kotoa
- Inu vai ke lahi ke faka'ehi'ehi mei he si'i 'a e vai' 'i he sinó
- 'E toe ala tokoni foki 'a e ngaahi me'a fufulu ngutu 'oku nau fakafepaki'i 'a e pekitīliá ke tau'i 'a e me'a 'oku maka 'i he nifó (plaque) mo e pekitīliá

Ngāue'aki e fanga ki'i tokoni fakaenifo ko 'eni' pea 'ai ha 'apoinimeni mo ha toketā nifo ki hano sivi kapau 'oku toe 'i ai ha'o ngaahi faka'ilonga.

6. Me'akai fakatupu mo'ui lelei

'E anga fēfē ha'aku lava ke kai ha me'akai fakatupu mo'ui lelei?

Ko e founga lelei taha ke kai ai ha me'atokoni fakatupu mo'ui lelei ko hono fili ha me'akai kehekehe mei he ngaahi kulupu me'akai takitaha 'e nima 'i he 'aho kotoa pē. 'I hono fakahokohoko 'o e mahu'ingá, ko e:



1. vesitapolo
2. Fua'i'akaú
3. Tenga'i 'akau (grains) mo e siuliolo (cereals) – lahi ki he fanga ki'i tenga kakato (wholegrain) mo lahi 'i he faipa (fibre) kehekehe
4. Kakano'i manu 'ikai ke ngako, fanga manupuna, ika, fua'imoa, fa'ahinga 'akau hangē ko e piini', tofu, fua'i 'akau nge'esi fefeka (nuts) mo e tenga'i 'akau (seeds)
5. Hu'akau, siisi, iōkati (yoghurt) pe ko hanau ngaahi fetongi.



Ko e hā e ngaahi lelei 'o e vesitapoló?

'Oku ma'u 'e he vesitapoló ha ngaahi ivi fakanatula 'e laungeau hangē ko e ngaahi vaitamini, ngaahi minulolo (ngaahi 'elemēniti 'i he me'akai' 'oku fiema'u ki he tupu mo e ngāue 'a e sinó) mo e faipa 'i he me'akai'.

Ko ha founga faingofua ke fakakau ai 'a e vesitapoló 'i ho'o me'atokoni', ko hono tānaki atu ha sālati, vesitapolo mata pe supo ki ho'o kai ho'ataá. Te ke lava foki 'o fakakau kinautolu 'i ho'o ma'u me'atokoni efiáfí 'aki ha'o haka-mao pe fakapaku-heu ha temata-seuli (cherry tomatoes), sinou piisi, piini lanu mata pe capsicum kulokula. Ko e celery pe kāloti fakataha mo e hummus ko ha ki'i kai ma'ama'a mo mo'ui lelei ia.



Ko e hā e ngaahi lelei 'o e fuá'i 'akaú?

Ko e fua'i'akau fo'ou ko ha ma'u'anga tokoni lelei ia 'o e ngaahi me'atokoni mahu'inga kau ai 'a e potassium, faipa me'akai, vaitamini C mo e folate. Ko e lahi taha 'o e ngaahi fua'i'akaú 'oku ma'ulalo 'i he ivi' pea ma'olunga 'i he faipá, 'o ne 'ai koe ke ke ongo'i makonaange. 'Oku fakatupu mo'ui lelei taha 'a e fua'i'akaú 'i he taimi 'oku kai ai lolotonga 'ene fo'ou mo matá.

Hoko atu e me'akai fakatupu mo'ui lelei...



Ko e hā 'a e ngaahi lelei 'o e tenga'i 'akaú mo e me'akai siuliolo?

Ko e me'akai tenga'i-'akaú mo e siulioló ko ha ma'u'anga tokoni lelei ia 'o e faipá, me'akai mahoa'á (carbohydrate), polotini (protein) mo ha ngaahi vaiamini mo e minulolo kehekehe – mahu'inga ki he fakamolū 'o e me'akai, ivi mo e holoki e lēvolo 'o e cholesterol.

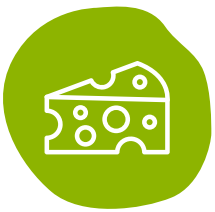
'Oku kau 'i he me'akai kuleini (grains) 'a e:

- Polisi
- Laise melomelo
- Mā wholemeal mo e mā wholegrain
- Uite
- Pa'ale
- Buckwheat
- Me'atokoni pongipongi siuliolo hangē ko muesli



Ko e hā 'a e ngaahi lelei 'o e kakano'i manu 'ikai ngakó, fanga manupuná, iká, fua'imoá, piini', tofu, fua'i'akau nge'esi fefeká mo e tenga'i 'akaú?

'Oku 'omi 'e he ngaahi me'akai ko 'eni' ha polotini, minulolo mo e vaiamini; 'oku 'i ai foki mo e faipa 'i he piini', fua'i'akau nge'esi fefeká mo e tenga'i 'akaú. Feinga ke ke fili ha me'akai kehekehe mei he kulupu ko 'eni', he 'oku fokotu'u atu ke 'oua na'a ke laka hake he sēvingi (serving) 'e fitu taki kalami 'e 65 'o e kakano'i manu kulokulá 'i he uike.



Ko e hā e ngaahi lelei 'o e hu'akaú, siisi' mo e iōkati'?

'Oku 'oatu 'e he hu'akaú ha polotini, vaiamini mo e kalasiume. Kapau 'oku ke ngāue'aki ha me'a 'oku fakatefito 'i he 'akaú ko ha fetongi 'o e hu'akaú, hangē ko e hu'akau soy, fakapapau'i 'oku lahi hake he kalasiume milikalami 'e 100 'i he 100mL.



Ko e hā 'a e inu fakatupu mo'ui lelei taha ke ma'u 'i he 'ahó kotoa?

'Oku hoko ma'u pē 'a e vai 'Aositelēliá ko e fili lelei tahá ia.



Ko e hā 'a e ngaahi fili fa'iteliha?

Ko e me'akai ko ia 'oku 'ikai fakakau 'i he ngaahi kulupu me'akai 'e nimá 'oku ui ia ko e 'ngaahi fili fa'iteliha' pe 'fakalahi'. 'Oku fa'a 'iloa 'eni ko e me'akai 'oku 'ikai fakatupumo'ui lelei, ko e me'akai mo e inu ko 'eni' 'oku ne fa'a 'oatu ha ivi, ngako, suka pe māsima 'oku hulu atu pea 'oku mahu'inga ke fakangatangata 'a e me'akai ko 'eni'.



Ki ha ngaahi founga feime'akai kuo fa'u fakamataotao 'i he me'akai 'oku ta'etotongi mo fakatupu mo'ui lelei 'a ia te ke lava ke fai 'i 'api, 'alu ki he The Check Up.

7. Mo'ui lelei fakasekisuale

Neongo 'oku lahi hono 'ave fakasekisuale [sexually transmitted infections (STIs)] 'a e mahaki', 'e lava 'e hono ngāue'aki 'o e me'a-malu'i condoms 'o fakasi'isi'i 'a e tu'unga fakatu'utāmaki ha'o ma'u ha STI. Kapau leva te ke ma'u ha STI, 'oku mahu'inga ke 'oua na'a ke hoha'a, he 'oku faingofua pē hono faito'ó 'i he ngaahi me'a lahi kapau 'oku vave hono ma'ú.



Ko e hā 'a e STIs?

Ko e STIs ko e mahaki 'oku paasi mei he taha ki ha taha 'i ha feohi (sex) 'aki e fakafefiné, ngutú pe mui'. 'Oku fakatupu kinautolu 'e he pekitilia pe vailasi. 'E lava 'e he STIs 'o fakatupu 'a e mamahi mo e ta'efiemālie pea kapau 'e 'ikai faito'o, 'e lava ke iku ia ki ha ngaahi palopalema taimi loloa mo faingata'a ki he mo'ui lelei'.

Te u 'ilo fēfē pe 'oku ou ma'u ha STI?

'Oku 'ikai ke 'omi 'e he STIs kotoa pē ha ngaahi faka'ilonga, ka 'i he'enua fai iá, 'oku nau fa'a fakatupu ia 'i ho feitu'u fakatangatá/fakafefiné. Ko e angamahení, 'oku kau 'i he ngaahi faka'ilongá 'a e:

- 'Au 'oku ngali kehe
- Mamahi lolotonga e tu'uofi' (mimi)
- Mamahi lolotonga e mohé (sex)
- Fufula, pupula, pala, mata'i pala, pete pe tona 'i he feitu'u fakatangatá/fakafefiné
- Mamahi 'i he kofukofu 'o e fo'i tengá (scrotum) pe fo'i tengá (testicles)



Te u lava fēfē 'o malu'i au mei he STIs?

Ko e founga lelei taha ke faka'ehi'ehi ai mei he STIs ko hono ngāue'aki 'o e condoms ki he mohe (sex) 'oku fakahū he (ngutú, fakafefiné, pe mui') pea mo e fa'a sivi STI. 'Oku tokolahi ha kakai 'oku nau ma'u ha STI 'oku 'ikai ke tupu 'iate kinautolu ha fa'ahinga faka'ilonga, ko ia mahalo he 'ikai ke nau 'ilo'i 'oku nau ma'u ha STI. 'Oku totonu foki ke ke sivi 'i he e māhina 'e 6-12 kotoa pē pea kapau te ke liliu 'a e ngaahi hoá, kapau 'oku 'i ai ha ngaahi hoa fakasekisuale kehe ho hoá pe kapau 'oku ke mahamahalo 'oku ke ma'u ha STI.



Te ke lava 'o ma'u ha sivi STI 'i ho'o GP. Ke ma'u ha taha, kumi: nib.com.au/find-a-provider

8. Mo'ui lelei faka'atamai'

Ko e puke faka'atamai' ko ha me'a ia 'oku ne uesia 'a e meimei vaeua 'o e kakai 'o 'Aositelēliá 'i ha taimi. Ko ia kapau 'oku 'ikai ke ke ongo'i lelei faka'atamai, 'oku mahu'inga ke ke 'ilo'i 'oku 'ikai ke ke tuenoa pea 'oku 'i ai ha ngaahi tokoni tu'u-ki-mu'a ke ke foki ai ki he mo'ui lelei faka'atamai'.



Te u ma'u 'i fē ha tokoni ki he ngaahi palopalema 'o e mo'ui lelei faka'atamai'?

'Oku sai pē ke kumi tokoni pea kole ha tokoni 'i he taimi 'okú ke ongo'i hoha'a pe mafasia a'í. Kapau 'oku 'i ai ha me'a 'oku ke hoha'a ki ai fekau'aki mo ho'o mo'ui lelei faka'atamai', ko e 'ai ha'o 'apoinimeni mo ha GP ko ha feitu'u lelei ia ke kamata ai. 'E lava ke tokoni 'a e GP ke tataki koe ki he tokanga'i lelei taha ho'o ngaahi fiema'u paú.

Kaekehe, kapau 'oku ke faingata'a'ia faka'atamai, 'oku totonu ke ke ma'u ha tokoni he taimi pē ko iá mei ha GP pe **telefoni ki he 000**




Ngaahi Tokoni ta'etotongi'

'Oku 'i ai ha ngaahi tokoni ta'etotongi 'oku lava ke ma'u 'i ha ngaahi lea fakafonua kehekehe ke poupou'i koe.

Lainefakahaofi'

'Oku laukau 'aki 'e he kautaha nib ke poupou'i 'a e Lainefakahaofi'. Ki he tokoni 24/7 ki he ngaahi palopalemá mo e ngaahi ngāue ki he faka'ehi'ehi mei he taonakitá, 'oku lava ke tokoni 'a e Lainefakahaofi'.


 Telefoni ki he **13 11 14**

 Tohi (Text) ki he **0477 13 11 14** lifeline.org.au


'Oku lava foki ke ma'u atu ha **fakatonulea ta'etotongi**. Ke ma'u e tokoni ko 'eni':

1. Tā ki he Ngāue Liliulea mo Fakatonuleá [Translating and Interpreting Service (TIS)] 'i he **131 450** pea kole ke talanoa ki he Lainefakahaofi' 'i he **13 11 14** 'i he lea fakafonua 'oku fiema'ú.
2. E tā 'a e TIS ki he Lainefakahaofi' ma'au.

Tūkunga fakakauká

 Telefoni ki he **1800 650 890** headspace.org.au

Beyond Blue

 Telefoni ki he **1300 224 636** beyondblue.org.au

Tali 'a e Mo'ui lelei Faka'atamai Fakamatakali'
embracementalhealth.org.au

‘Oku mau ‘amanaki pē na’a ke ma’u ‘a e tohi fakahinohino ni ‘oku fonu ‘i he ngaahi tokoni ‘aonga ki hono tauhi ‘a e mo’ui lelei’ mo fiefiá lolotonga ho’o ‘i ‘Aositelēliá ni’.

‘E lava ke iku ho’o mavahe mei ho ‘apí, fāmili’ mo e kaungāme’á ki ha ngaahi me’a fakaemo’ui lelei na’e ‘ikai ke ke a’usia ki mu’a, ko ia fakatokanga’i ange ‘a e anga ho’o ongo’i faka’atamai’ mo fakaesinó.

Ko e fakahinohino kuo mau ‘oatú ke tokoni’i koe ke ke tauhi ho’o mo’ui lelei’ mo ho’o lelei’ ‘o fakaafou ‘i he faka’ehi’ehi fakalukufua mo e ngaahi fokotu’u ki he faito’ó pea ‘oku ‘ikai ko ha palani fakataautaha ia ki he mo’ui lelei’. ‘Oku ‘ikai totonu ke fetongi ‘e he fakahinohino ni ‘a e fale’i ki he mo’ui lelei’ mo e faito’o mei ha taha palofesinale fakafaito’o.

Kapau ‘oku ‘i ai ha’o palopalema lahi fakafaito’o, fo’ou pe kimu’a, fetu’utaki ki ho’o toketaá ki ha fale’i fakataautaha.

Ki ha fakamatala lahi ange fekau’aki mo e mo’ui lelei’, lelei’ fakalukufua mo e mo’ui ‘i ‘Aositelēliá ni’, **[‘alu ki he konga makehe ko ‘eni ‘o e The Check Up.](#)**

