

Qarauni ni nomu bula ni oti na waluvu

Kere veivuke

- Kevaka e yaco e dua na leqa tubukoso, se dua e leka na nona icegu, qirita na **111**.
- Kevaka o gadreva na ivakasala totolo ni bula yalovinaka veitaratara kei nomu vuniwai ni matavuvale, Talevoni ni Bula, se dua na valenibula e vakayacora na veiqaravi tubukoso ena nomu yasayasa.
- Sa vakarautaki tu na veivuke ni Talevoni ni Bula ena 24 na aua ena nomu qirita na **0800 611 116**. E sega ni saumi ka rawa nira sauma na taro me baleta na wainimate kei na so tale na leqa e vauca na bula.
- Sa vakarautaki tu na veivakasalataki sega ni saumi ena 24 na aua ena nomu qirita se text ina **1737**.
- Rai ena www.healthpoint.co.nz mo kila kina na veitabana e valenibula e qarava na leqa tubukoso, sitoa ni wainimate kei na vuniwai era veiqaravi era dola tu.

Taura memu vuanikau

- Ena rawa ni solia vei iko na sitoa ni wainimate na memu vuanikau me rauta e tolu na siga (vakavo ga kevaka e vakadonui vakamatanitu na wainimate). E tiko na kena isau me lai voli mai na sitoa ni wainimate.
- Eso na sitoa ni wainimate era rawa ni kauta yani nomu itikotiko na wainimate. Qirita na sitoa ni volitaki wainimate mo vakadeitaka.
- Veivosaki kei na nomudou vuniwai ni vuvale se o iko se dua na lewe ni nomu vuvale ena vinakata na ivakarau ni mena wainimate me sivia e tolu na siga. Kevaka e dredre mo laurai vei vuniwai ena rawa ni o taro ivakasala tale ga ena Talevoni ni Bula ena 0800 611 116.

Bulabula ni ivakarau ni lomamu kei na nomu vakasama

- E macala ni o na rarawa, lomaleqa, taqaya, veilecayaki se cudrucudru ke sega madaga ni tarai iko na waluvu.
- Nanuma tiko ni sega ni cala ke va qori na kemu ituvaki. Ke o vinakata mo vosa vei dua sa tu vakarawarawa ena loma ni 24 na aua na veivuke ni ivakasala sega ni saumi ni o qiri se text ina **1737**.

Vosota na lomaocaoca

O na rawa ni vakila na malumalumu ni yago, dredre ni moce, momosi ni yava, kei na nomu lomaleqa. Oqo eso na ivakatakilakila ni lomaocaoca e dau yaco ena gauna vaqo.

Na ituvaki vaka qori ena qai oti ni sa toso na gauna. Ena rawa ni veivuke na nomu vakayacora nomu cakacaka ni veisiga, nomu wasea na veika o vakasamataka kei na lomamu vei ira nomu whānau, kei na vakaukauwa yago. Eso tale na ka ena veivuke e rawa ni okati kina na:

- Noda veitokoni, vakabibi ina vuvale kei na itikotiko.
- Noda veivakacegui vei ira na sotava na dredre.
- Vakayacora na vei cakacaka e dodonu me caka vakalalai qai marautaka na veika o sa rawata.
- Qarauna na nomu bula kei na nodratou na lewe ni nomu vuvale – nomu dau cegu, vakaukauwa yago, kana kei na nomu dau veimaliwai ena veivuke (qarauna mo kua ni gunu alakaolo vakasivia)

Gauna mo kere veivuke kina

Ena so na gauna ena sega ni taqei rawa na levu ni nomu lomaocaoca ni oti na waluvu, ena rawa ni tara na nomu bula kei na ituvaki ni nomu vakasama.

E bibi mo kere veivuke kevaka:

- Sa vakaleqa na nomu moce.
- O dau lomaleqa, vakasekutukutu se cudrucudru ena levu na gauna.
- O yalolailai vakalevu, soro koso, rarawa se o nanuma ni na sega ni veisau kemu ituvaki.
- E sega ni dei rawa na nomu vakasama, o sega ni cakava rawa mada ga na cakacaka ni veisiga.
- O vakila ni sega ni vinaka na nomu bula.
- O tadra ca vakavica se vovotu ena nomu vakasama na veituvaki ena veiqaravi ni leqa tubukoso.
- E tiko vei iko eso na mate vou se leqa makawa e rairai lesu mai (me vakataka na leka ni nomu icegu, uto se mosi ni kete).

Ena vinakati mo qara na veitokoni kevaka o raica ni sa lesuva tale o luvemu na veika a dau bobula kina, sotava na ituvaki dredre e koronivuli, se leqa e basika ni rau sa veibiu na nona itubutubu se nona sega ni rawa ni moce vakavinaka.

Mo vukei

Kevaka o gadreva mo vosa vua e dua, se leqataka na luvemu, mo kere veivuke ena dua vei ira qo:

- Nomu vuniwai ni matavuvale.
- E vakarautaki na ivakasala sega ni saumi ena loma ni 24 na aua ena nomu qirita se text ina 1737.
- Sa vakarautaki tu na ivakasala sega ni saumi ni lomaocaoca se na nuiqawaqawa ena justathought.co.nz
- Na Vaka Tautua e vakarautaka na veitokoni ni vakasama vei ira na kai Pasifika, o rawa ni veitaratara ena 0800 652 535.

Veivakacacani e vale

Era tiko e vica na veiqaravi era vakarautaka na veivuke e sega ni vakatakilai vakailoa qai sega ni saumi vei ira era sotava na veivakacacani e vale

Qirita na 0508 744 633 ena gauna cava ga, mai na dua na naba e Niusiladi.



Mo kila eso tale na itukutuku

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