

Toe foi ai i le fale pe a uma se lologa

E mafai na filogia lologa i siama tou te mama'i ai. A o lei faia se galuega e toe faamamā ai le tou fale, e tāua le mulimulitai i tulaga nei mo lo outou saogalemu.

Sauniuni e toe foi i le fale

- 1.** E lē faigofie le toe foi i le fale talu ai le ese o tulaga o le a e vaia mai lologa tetele na afaina ai.
E lelei lou manatunatu i tulaga faapenei e lē faateia tele ai le mafaufau. Afai o e moomia se fesoasoani, faamolemole faafesootai se tasi o auunaga e auala atu i le telefoni po o se auunaga tau lotoifale.
- 2.** E iai tulaga e aliae ai le mau faaletonu e afaina ai lou fale mai lologa. E lelei na e toe foi i lou fale pe afai ua uma se asiasiga a le pulega faalotoifale ma ua lē toe iai se tulaga e afaina ai le saogalemu ma ua avatu se faatagana e mafai ai na tou toe foi.
 - AUA le faaogaina le eletise/kesi seia uma na siaki ma faamaonia e le kamupani e gaosia ua saogalemu na faaoga.
 - Afai e mafai, taofi tamaiti ma meaola mai nofoaga ua lolovaia.
 - A o lei faamamāina lou fale, pue ata o le fale ma mea na faaleagaina e fai ma au faamaoniga e tuuina atu i le kamupani inisiua.

Suavai taumafa ma le saogalemu o meaai

Aua le taumafaina vai paipa seia maua se fautuaga mai le pulega faalotoifale ua lelei le suavai. Afai ua e maua se "faasilasilaga e faapuna le vai" – faamolemole usitaia faatonuga e faapuna ai.

Afai e lē o saogalemu le suavai mo le taumafa, kukaina o meaai ma fufulu ai nifo, faapupuna mo le 1 minute po o le faatali seia pe lelei le tipoti uila. Po o le faatulutulu i ai le 5 tulutulu o vailaau faamamā mo le tasi lita vai (po o le 'afa sipuniti mo le 10 lita) ma taatia ai mo le 30 minute. Faaoga na o ituaiga e lē o tuu i ai se mea faamanogi (aua le faaogaina le Janola auā ua tuu i ai vailaau faamamā).

E tau matemate pe lelei na taumafa o se mea a o faia galuega e "faamamā" ai le mau gasu. Tagi i taiala nei:

- Tiai uma meaai na vāia ma susū i lologa.
- E mafai na toe tuu meaai o aisā ma e lei masae le pepa pe lei tatalaina foi i le pusa'aisa.
- E mafai pea na toe faaoga meaai na faavaivai pe afai e lei leva na faavaivai ma e leai se afaina pe a toe faamalūlū i le pusa'aisa, pe afai ua toe ola le pusa'aisa.
- E lē tatau na toe faamalō i le pusa'aisa meaai na faavaivai.
- Siaki lelei meaai – e lē o manogi leaga pe ese foliga? Ua sui le lanu ma pei ua legalegā? Afai o lea, ua lē toe aoga ona 'ai.

- Aua le faaogaina soo se meaai tuu apa na faaleagaina (mo se faatagana pe afai ua vete augutu po o māomo).

Galuega faamamā

- Ufiufi muamua vaega o le tino ua ma'osia po o se lavea mai le sao i ai o siama a o lei faia se galuega faamamā.
- E mafai na afaina ou māmā ma alaea i le pefu, palapala to'a, pala ma le palapala. E mafai na afaina ai ou māmā. O le tale, tele o le vavale ma le tau lē lava o le mānava o foliga uma nei e tatau na maitau lelei. Afai o e popole i afaina lou soifua maloloina i le pefu, valaau le Healthline 0800 611 116.
- E sili ai ituaiga ufi fofoga e mau lelei, o le ituaiga ufi fofoga P2 ma le N95. E aogā foi ituaiga ufi fofoga e faaoga mo taotoga. Vaai po o mau lelei le ufi fofoga. Lave lelei manoa i luga ma lalo ae o taliga.
- Vaai lelei pala mai lologa/vaivai e ono tanumia ai mea maama'ai e pei o fao ma fagu ta'ei. Fai seevae e ufiufi atoa ai tamatamaivae ma e malo e lē lavea ai. Togafiti muamua ma'osia po o se manu'a e lē sao i ai se siama, pe afai ua e lavea. Fufulu mamā ma'osia ma manu'a i se vai mamā factoa fai ai se fusiga mamā. Afai ua sao i ai le siama ma ua atili leaga ai po o ua e manao e fai se tui 'ona na e valaau lea o lau GP po o le Healthline i le 0800 611 116.

- E tatau i soo se tagata na lotea palapala to'a ona fufulu mamā ma solo mago lelei lima/ po o le faaaoga o se vailaau fufulu lima.
- Afai e mafai, na fai lea o totini lima e faamamā ai mea, ma seevae malo ma lavalava e puipui lelei ai.
- Faaoga vailaau faamamā masani ma mulimulitai i faatonuga masani. Aua le saeu faatasi vailaau.
- Afai o faamago le fale i le savili ma le la, tatala faitotoa ma faamalama i taimi uma e mafai ai. Afai o faaoga dehumidifiers e faamātū ai, tapuni faitotoa e ulufale ma ulufafo ai ma faamalama.

Fola malo (fola o le fale, puipui o le fale, laulau ma fata)

Olo mamā muamua i vai mamā ma le vailaau fufulu ipu e fufulu ese ai palapala o mafai na iloa atu. Na toe solo lea i se vailaau faamamā, mo se faataitaiga 2 ipu vailaau faamamā lavalava ua pisipisia i le 10 lita vai.

Mea e faaoga i le umukuka

Fufulu mamā mea e kuka ai meaa, ipu 'ai ma isi mea e faaoga i le umukuka i se vai vela mamā ua faaoā lelei.

Faamamā ese le oā ma toe faamamā mo le 1 minute i se vailaau e 500 ml (pe ā ma le lua ipu) o vailaau faamamā e lei tuu i ai se mea faamanogi i le 10 lita vai.

Toe faamamā i se vai mamā. A lē o lena, faapupuna mea uma e faaoga i le umukuka mo le tasi minute ma taatia ai se'i te'a le vevela.

Meafale momi, lavalava, palanikeke ma iefaamalama

Tatala ese uma mea ua susū ma e mafai na aveese – mea o fola ai le fale, meafale, iemoega, lavalava ma isi mea. Faatoaga na faamamā lelei ma faavailaau mea uma ma faamamago i le la.

Tiai mea ua lē toe aogā i ai se faamamā ma le faavailaau. O mea tetele, e pei o faamalū na palagia i lologa, e tatau na tiai.

Manatua: e mafai foi na e faafesootai se auaunaga faamamā lavalava ma faamamā kapeta mo se fesoasoani.

Mea faaoga i le fale (pusa'aisa, pusa'aisa taatia ma mea e faaalu i le eletise)

Aua le faaogaina mea e faaalu i le eletise pe afai na susū i le vai. Tiai pe afai e te le o ma'utinoa.

Fua o togalaau aina

Aua le tausami i fua o togalaau aina pe afai na lolovaia.

Faamamā ese otaota paepae solo ma faga le togalaau i se vailaau tipolo e faate'a ai le manogi leaga ma lago. E mafai na faatau vailaau tipolo mai se faleoloa fai togalaau o lata ane.

Nofoaga i fafo

Aveese otaota malo (mea e faaoga mo palapala masina, pepa faleuila ma otaota feaumamao) ma tuu i taga e mafai na faamau lelei.

E aogā faga'au e fufulu lelei ai fafo o le fale e faamamā ese ai palapala to'a, mea 'ona ma otaota ninii paepae solo ma aua le faaogaina faga'au e masau le alu o le vai ma le salalau o le otaota.

E mafai na faaoga vailaau tipolo mo le togalaau e faamamā ai fafo o le fale.

Taetaepalaloa

Afai ua amata na taetaepalaloa fola, faaeteete pe a fufulu faamamā.

- Solo ese taetaepalaloa i se taimi vave e mafai ai e faaititia ai le ola ai o siama.
- Fai lavalava e puipuia lelei ai ma se ufi fofoga.
- Faaoga se fasimoli ma le vai e faamamā ai fola ona toe faamamā lea i se vailaau faapitoa mo taetaepalaloa po o se vailaau faamamā fale.
- Afai e telē se vaega o le fale ua taetaepalaloa e lelei na faafesootai se tagata e iloa lelei le faiga e faamamā ai.

Tautuana oe lava faapea ma isi

- Afai ua e lē malos, faafesootai le fomai po o le valaau le Healthline 0800 611 116
- Need to talk? E mafai na valaau pe text i le 1737 i soo se taimi e aunoa ma se tupe e totogi.
- Fesoasoani i tagata e lamatia gofie, e pei o pepe po o tagata matutua.

Faalogologo i le leitio mo faatonuga, faamatalaga ma fautuaga

- Newstalk ZB HB 90.3FM or 1278AM
- The Hits 89.5FM (Wairoa 99.7FM)
- The Breeze 97.5FM
- More FM on 88.7FM
- Central FM on 106FM or 105.2FM (Dannevirke)
- Wairoa 88FM
- Radio New Zealand News 630AM or 101.5FM
- RadioLive 106.3FM & 1368AM
- Radio Kahungunu 765AM & 94.5FM

Mo nisi faamatalaga:

Tagai i le www.ourhealthhb.nz