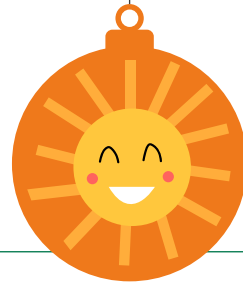




Close to Home



Faasologa o le soifuaga mai vaitaimi na sulufai mai ai seia avea ma taitai



Toaga tele Nasra e fai lana togalaauaina.

**O se manaoga fia fai mea
lelei na afua ai se manatu ia
Nasra ia maua le nofo lelei
ma le saogalemu i lona
pionuu, e faatupu ai le
fiafia o tagata.**

Talu na siitia mai Nasra ma lona aiga e nonofo i fale tetele a le Kāinga Ora, e tasi lava lo latou naunautaiga – se lotoifale tausaaafia ma fetausiai. I le taimi nei ua masani tagata uma i lona aiga ma tuu ofo le fia fesoasoani i faatasiga o faamaopoopo e Nasra.

“Ua ato le lima tausaga talu na matou siitia mai ma lo’u toalua o Jafari ma le ma fanau toafa. E fou le fale, ma na ma mananao i le ma fanau e ola i se siosiomaga saogalemu, toe tausaaafia ma na faasolo mafauauga po o le ā se mea e fai ia tino mai o ma manaoga, pe faapefea ona faamasani i tagata uma.”

Na tau i se pepa faalauiloa o le Neighbours Day na maua ai le tali e fai se barbeque e valaaulia i ai tagata.

FAAAUUAU | LE ITULAU 02



Fetausiai i le vaitaimi o faigamalologa

feau tau momoli mai le Pule Sili

A toe mafauafau atu i le uluai vaitaimi na ou amata faigaluega ai i le Kāinga Ora, e lagona le agaga faagaetia i le talileleia o lo’u faatoa amata ai. E lagona le fiafia ona o avanoa na tatou feiloai ai i asiasiga faaitumalo sa faia ma e lē mafaamatalaina le agalelei o aiga i lo’u nei tagata i totonu o maota ma laoa ma le faasoa mai o tulaga o le nofo ai i fale ua saunia e Kāinga Ora. O se avanoa faaauro le talatala ai o manatu i auala faapenei a o tau atiae lo’u malamalama i aafiaga ia te outou o galuega o matou faia ma tulaga sili ona taua ia te oe.

A o faagasolo suiga i le taimi nei mo Kāinga Ora ou te toe fia faamanatu atu le manino o tulaga o taulai i ai galuega e faatumauiina ai le faamuamua o tagata o faaogaina a matou auaunaga, ma faatino taumafaiga uma e lagolagoina ai lou nofo lelei i fale o soifua ma ola ai.

Ua le toe mamao tatou aulia le Tausaga Fou, ma ua

FAAAUUAU | LE ITULAU 02



FAAAUUAU MAI LE ITULAU 01

Mai le vaitaimi na sulufai mai ai seia avea ma taitai

“Pe ā ma le 50 tagata na auai i le aso lena ma na fiafia uma tagata. Fai mai tagata e toe fai nisi avanoa e faatasi uma ai, ona amata tusitusi lea o mea matou te moomia.”

E iai le potu tele faitele i le nofoaga o nonofo ai, o lea na manatu ai Nasra ma lana vaega o fesoasoani ia te ia e amata faaaoga le potu tele lea e fai ai se polokalame e auai fua i ai tamaiti pe a tuua aoga. Na matuai talisapaia le faamoemoe, e 20 ma ona tupu tamaiti na auai i taaloga ma mea fai lima mananaia ma sa vaavaaia e le aufaigaluega o galulue tauofo.

Na tala ai le tasi o tuaoi o Sammi o lo o galue tauofo ai i lona fiafia i tamaiti: “E tau valaau a’u ia Aunty po o le Faiaoga. Na ou fia fesoasoani isi a’u uo o Nasra. O se tagata na te faatupua le loto alofa, ma le fai mea fiafia i la matou tuaoi nei.”

E toe faatasitasi tamaiti i le potu tele faitele i po Aso Faraile e matamata se ata ma le popcorn, ma toe eva ai ma uo. E fai foi faatasiga a le au matutua, e fesui ai lavalava, fai suisuiga, ma auai i faalatanoaga faaleaoaoga.

E fiafia tele ai le isi sui galue tauofo o Hikmah i le latou fale su’isu’i. “Sa ou fia iloa nisi tomai fou ma fai mea e aogā mo lo’u aiga. Ua ta fiafia lava ua ou iloa su’i lavalava a si a’u fanau ma

sefe tupe mo lo’u aiga. Ma maua ai a’u uo i le fale su’isu’i.

“E masani ai i vaitau mafanafana le faitau itulā o tafafao faatasi tamaiti ma e leai se mea e popole ai.

“Matou te tuaoi ma tagata mai Initia, Samoa, Iraq, Siamani ma Saina. O le manatu alofa lava ia maua e tagata uma le saogalemu ma uo e fiafia i ai.”

Ua saunia foi e le vaega o galulue tauofo faatalanoaga faaleaoaoga e aoao ai le te reo Māori ma faamasani ai i faiga Faa-Niu Sila, faapea aso faamanatu o le Kirisimasi, Eseta, Tausaga Fou Saina ma le Eid, o nai faatasiga na e tau faamasani ai le nonofo ai iinei.

“E taua ia i matou le aoao o faiga ua masani ai i Niu Sila ma fesoasoani i isi ia lagona le talisapaia o i latou. E sili atu na malosi le faifai mea faatasi,” o le tala lea a Nasra.

“O le uluai taimi na matou tau mai ai iinei, sa o’u faaeteete e tuu atu tamaiti e tafafao i fafo ae o lea ua masani, ma taaalo faatasi ma fai lelei a latou mea – o se mea sili lea ona manaia.”



Tatala le QR code e matamata ai i le video o faali ai le tala ia Nasra



FAASOA A NASRA I LE FAIGA O TOGALAAU:

Ou te iloa e mafai ona ola soo se mea e toto i se togalaa po o se faapaologa pe toto i apa e tuu ai. E te lē tau toto sa’o i le elelee; tau lava o le iai o se apa e tuu i ai po o se ipu i lalo e apoa le susū.

E mafai na toto i le masina atoatoa o Tesema – na o se apa e tuu i ai, sina palapala ma fatu laau.

Amata mai mea laiti e pei o aniani, spinach ma laau faamanogi meaai ma e uma ane ua e lē tuu alu i le supamaketi e faatau mai ai. E oo lava i le toto o se fualaaaina e tasi e sefe ai au tupe. O se lagona faamalie loto le toto o au oe meaai; e te iloa ai le faiga e ola lelei ai laau ma e masani lelei ai i le taimi e fui ai.

FAAAUUAU MAI LE ITULAU 01

faatuputeleina foi le naunau e tapena galuega mo Kāinga Ora. E i ai le talitonuga e mafai na tatou atiae faatasi se lotoifale manuia e ausia ai manaoga ma faanaunautaiga o tou faamoemoe i ai.

E iai le manatu maualuga ia tou maua se vaitau fiafia, mafuta ai ma aiga ma uo, ma manuia feoaiga. Aua foi ne’i

galo le fetausiai ma tautuana le isi i lenei vaitau – ma e toe faamanatu atu o lo o maua le fesoasoani pe a moomia.

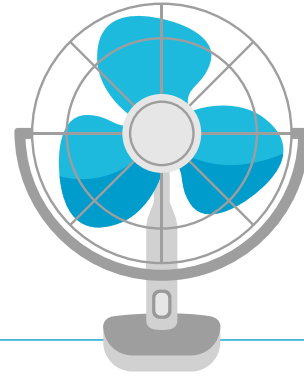
**Manuia le Kirisimasi,
manuia laasaga o
totoe mo lenei tausaga**

Matt Crockett

Pule Sili
Kāinga Ora – Homes and
Communities



Mapu ane i le mālū o totonu o lou fale



Ua faasolo ina mafanafana ma vevela le vaitau mafanafana. O nai fautuaga nei e maua ai le mālū mo oe ma lou aiga pe a vevela le tau.

Fautuaga sili

E taofia le soona vevela tele o totonu o lou fale i auala nei:

- Talai faamalama i le taeao po a o tau mālū fafo ma toe tapuni a o le oo i le taimi tonu o le aso e matuai vevela tele ai
- Toso ie faamalama pe a sulugia faamalama, ma talai teisi faamalama i tua atu o ie faamalama
- Faaaoga ili pe a tatala faitotoa po o faamalama e faasau ai le savili i totonu o lou fale
- Faaoia le heat pump ia tau i le 24-25°C, a o le i mafanafana tele lou fale. E faaitiitia ai le eletise e

faaoga na i lo le ki i lalo o le malosi o le heat pump

- **Manatua!** E te fiu e ki i lalo le malosi o le heat pump ma toe ki i luga le malosi e tau maua ai sina mālū i lou fale ma atili ai le telē o le eletise e totogi

Fautuaga taua: O le tele o fualaau o inu e vave lava na leaga pe a ova atu ma le 30°C le vevela (86°F), e uma ai le aogā. Toe siaki ma lau GP, fomai talavai tulaga nei, pe toe faitau faamatalaga o tusia mo fualaau o inu e iloa ai le faiga e teu lelei ai.

Tulaga e tatau ai ona saili se fesoasoani

A oo i se tulaga ua e vevela tele ai ma ua lē mālū lou tino, o lona uiga ua e aafia i le vevela. O le matuai vaivai i le vevela ma le velvelasia o le tino o

mafuaaga sili lea o le aafia o le tino i le vevela. E mafai na maua ai i auga nei e pei o le tiga o le ulu, niniva, matapogia, faasuati, mago pa’u o le tino ma/po o le gatete o le tino.

E mafai ona afaina ai le soifua pe a mu le tino i le vevela – valaau loa le 111 pe afai ua faalogoina le mu vevela o lou tino po o se isi o lou aiga.

Mo se fautuaga i se faaletonu i le tino e le o moomia vave ai se fomai valaau le Healthline i le 0800 611 116.



Saili nisi fautuaga e mālū ai le tino i le vaitau mafanafana

E manaia tele le vaitau mafanafana e faafou ma faamanaia atili ai lou fale



O se vaitau e fetui lelei ma feau e pei o le fufulu o mea ua taetaepalaloa ma toe faafou le fale. E mafai na e faafesootai sa’o le vaega Healthy Homes Initiative (HHI) a le Health NZ, mo tulaga o e atugalua i ai i lou fale.

O le faamoemoe a le HHI mo le atunuu atoa le faatoateleina o le faitau aofai o tamaiti ma aiga o soifua ma ola i fale e mafanafana, mātū ma lelei. E maua atu i faalapotopotoga e nafa ma le polokalame HHI le fesoasoani mo aiga e eseese ituaiga fale o soifua ma ola ai, mai fale o nofo mautotogi ai, o fale a le Kāinga Ora, po o se fale tumaoti.

E mafai e sui mai faalapotopotoga mo le polokalame HHI na asiasi atu i lou

fale tou te saunia faatasi se fuafuaga e toe faaleleia ai lou fale. E fesoasoani atu i au taumafaiga e pei o aoaoga i auala e tausisia ai le mafanafana ma le mātū lelei o totonu o lou fale. E mafai na fesoasoani atu i tagata o faaogaina auunaga o saunia e le Kāinga Ora pe a moomia fesoasoani mo tulaga e pei o mea e taofiofi ai le mafanafana i totonu o fale, ie faamalama, ie moega, mea laiti o fia lipea, mea e faamafanafana ai, po o isi mea e faapipii e faamafanafana ai totonu o fale.

Tagai i le

hhi.org.nz mo nisi faamatalaga.