Tauhi ‘etau mokomokó, mo e malu mo haó ‘i he FA'AHITA'U MĀFANA ko ‘ení

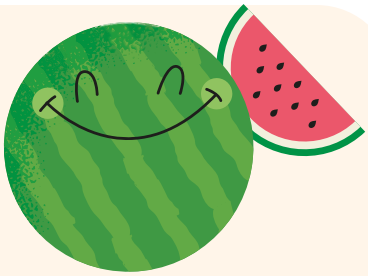


Ngaahi fale‘i ke tokoni kiate koe mo ho fāmilí

‘Oku lava ke ma‘u atu ‘a e ngaahi liliu ki he lea faka-Maulí, Ha‘amoá, Tonga pe faka-Siainá ‘i he **kaingaora.govt.nz**

Kāinga Ora
Homes and Communities

Malu‘i koe meí he la‘aá ‘i he FA'AHITA'U MĀFANA ko ‘ení



Kuo hoko mai ‘a e fa‘ahita‘u māfaná, ko ia ai ‘oku mahu‘inga ke ke malu‘i koe mo ho fāmilí mei he huelo fakatu‘utāmaki ultraviolet (UV) ‘o e la‘aá. Mei he **taimí ni ‘o a‘u ki ‘Epeleli**, fakapapau‘i ‘oku malu‘i koe mei he la‘aá ‘i he taimi kotoa pē ‘oku ke ‘i tu‘a aí, tautautefito ‘i he vaha‘a ‘o e **10 pongipongi mo e 4 efiafi**. ‘Oku faingofua pē ‘a e hoko ‘o **Pōto‘i ‘i he La‘aá (SunSmart)** – ko ha ngaahi founga faingofua ‘eni ke ke tauhi malu mo hao ai:

- **Tui ‘a e vala ke malu ai mei he la‘aá:** Fili ha vala ‘okú ne ‘ufi‘ufi ‘a e kilí ki he lahi taha ‘e ala lavá, hangē ko ha vala konga ki ‘olunga ‘oku ‘i ai hono kola mo e nima lōloa, mo e talausese, talausese mutu lōloa, pe piva. ‘Oku malu ange ‘a e fa‘ahinga tupenu ‘oku lalanga ‘o mā‘opo‘opo mo lanu fakapōpō‘ulí mei he la‘aá.
- **Nofo ki he malumalú:** Fakamalumalu ‘i ha fu‘u ‘akau ‘oku lau‘i‘akau‘ia, gazebo (ki‘i fale tu‘u ki tu‘a), fale lahi, pe ko ha fu‘u tapoleni fakamalumalu ‘i ha taimi te ke lava aí. ‘Oku ‘ikai ko ho‘o telefoní pē ‘a e founga ke fetu‘utaki holo aí – ‘omai ha fakamalumalu mo koe! Tatau ai pē pe ko ha fakamalu matātahi pe ko ha tēniti ‘oku ‘asi hake ki ‘olunga, ‘oku ‘oatu ‘e he fakamalu ‘oku to‘oto‘o holó ‘a e faikehekehé ‘i he taimi ‘oku si‘isi‘i ai ‘a e me‘a ‘ufi‘ufi fakanatulá.
- **Ngāue‘aki ‘a e sunscreen:** Faka‘aonga‘i ke lahi ha sunscreen, mo ngāue ‘i he vaí ‘o ‘ikai toe si‘isi‘i hifo he **SPF 30**. ‘Oku fiema‘u ‘e ha tokotaha lahi ha **sēpuni tī ‘e 1** nai ki he ngaahi tafa‘aki takitaha ko ‘ená: ‘ulu (mata, kia mo e telinga), ongo va‘é, ongo nimá, mu‘a ho sinó, mo e konga ki mui ho sinó. Faka‘aonga‘i ‘a e sunscreen ‘i ha miniti ‘e 20 ki mu‘a pea ke ‘alu ki tu‘á, pea toe faka‘aonga‘i ‘i he houa ‘e ua kotoa pē, pe hili ‘a e kaukaú pe pupuha‘iá.
- **Tui ha tatā:** Tui ha tatā ‘oku fālahi hono tapa takaí, pe ko ha tatā ‘okú ne ‘ufi‘ufi ho matá, kiá, mo e telingá. Ko e matá mo e kiá ‘a e ngaahi feitu‘u angamaheni taha ki he fohia mei he la‘aá.



- **Tui ha ki‘i matasio‘ata la‘aá:** Fili ha matasio‘ata la‘aá ‘oku fakama‘u lelei ki he matá ‘a ia ‘okú ne fakakakato ‘a e **tu‘unga ‘o e matasio‘ata la‘ā AS/NZS 1067:2016**. ‘Oku ‘ikai malu ‘a e matasio‘ata la‘aá kotoa pē mei he huelo UV, ko ia ai vakai‘i ma‘u pē ‘a e faka‘ilonga ki he tu‘unga malu‘i mei he la‘aá.
- **Vakai‘i ‘a e UV Index**: ‘Oku fokotu‘u atu ke malu‘i koe mei he la‘aá ‘i he taimi ‘oku 3 pe mā‘olunga ange ai ‘a e UV Index, pe ‘i he taimi ‘okú ke fakamoleki ai ha taimi lahi ‘i tu‘a. Te ke lava ‘o vakai‘i ‘a e tu‘unga ‘o e UV Index ki homou feitu‘ú ‘aki ha‘o download ‘a e **app UVNZ ta‘etotongí** pe ‘a‘ahi ki he **uepisaiti ‘a e NIWA**. Te ke lava ‘o ma‘u ha fakamatala lahi ange ‘i he **www.privacy.org.nz**
- **Palani fakalelei ‘a e ngaahi ‘ekitivitī ‘i tu‘á:** Feinga ke palani ‘a e ngaahi polokalama fakafiefia ‘i tu‘á ki mu‘a ‘i he 10 pongipongi pe ko e hili e 4 efiafi, ‘i he taimi ‘oku mā‘ulalo ange ai ‘a e mālohi ‘o e huelo UV. Kapau ‘okú ke fakamoleki ha taimi ‘i tu‘a ‘i he vaha‘a ‘o e 10 pongipongi ki he 4 efiafi – Slip, Slop, Slap, and Wrap (Nofo, Ngāue‘aki mo Tui) ke ma‘u e malu‘i lahi tahá.
- **Fakatonutonu ho‘o founga ngāue angamaheni:** Kapau ‘oku kau ‘i ho‘o ngāué ‘a e ngāue ‘i tu‘a, talanoa mo ho‘o pulé fekau‘aki mo e ngaahi fakatu‘utāmaki ‘o e huelo UV mo e ngaahi founga ke malu‘i ai koe mo ho‘o timí.

‘Oku fiema‘u ‘e he fanga ki‘i pēpeé (pēpi) ha TOKANGA lahi ange ‘i he LA'AÁ mo e MAFANÁ!



- Tauhi ‘o fakamalumalu ‘a e fanga ki‘i pēpeé mei he hulu fakahangatonu ‘a e la‘aá he ‘oku ongo‘ingofua mo pelepelengesi honau kilí. Nofo ‘i he ngaahi feitu‘u malumalú, faka‘aonga‘i ha tatā ‘oku fālahi pea tui ha vala ma‘ama‘a mo vangavanga ke ‘ufi‘ufi ‘aki ‘a e kilí; faka‘ehi‘ehi mei he ngaahi vala matolú.
- ‘E lava ke kai lahi ange ‘a e fanga ki‘i pēpeé ‘i he ‘ea velá; ‘oku totonu ke lahi ‘a e inu me‘a huhu‘a ‘a e fa‘ē ‘oku fakahuhú.
- ‘Oku vave ‘a e mafana ange ‘a e ngaahi kaá; vakai‘i ‘a e ngaahi konga ‘o e sea he kaá pe ‘oku vela pea ‘oua ‘aupito ‘e li‘aki ‘a e fānaú ‘i he loto kaá. Fakapapau‘i ‘oku fe‘unga ‘a e ‘ea ‘oku vilo ‘i loto ‘i he ngaahi salioté; faka‘ehi‘ehi mei hono tuku ke mohe ‘a pēpeé ‘i ha saliote ke faka‘ehi‘ehi ai mei he fu‘u vela ‘a e ‘eá.

Vakai ki ha ngaahi fale‘i lahi ange ki he malu mo e hao meí he la‘aá ‘i he plunket.org.nz

Ako lahi ange fekau‘aki mo e huelo UV mo e hoko ‘o SunSmart (Poto ‘i he Fekau‘aki mo e La‘aá) ‘i he **sunsmart.org.nz**

Tauhi ke MALU MO HAO HO FĀMILI ‘i he feitu‘u ‘oku ‘i ai ha vai/tahi



Fiefia ‘i he va‘inga he vaí ‘i he fa‘ahita‘u māfaná ka e manatu‘i ke fakamu‘omu‘a ‘a e malú mo e haó. Muimui ki he ngaahi fale‘i ko ‘ení ke tokoni‘i ai e malu mo e hao ‘i he vaí/tahí.

- **Tokanga‘i ma‘u pē ‘a e fānaú ‘i he ‘enau ofi ki ha fa‘ahinga vai**, tautautefito kiate kinautolu ‘oku si‘i hifo he ta‘u nima pea tatau ai pē kapau ‘oku nau mālohi ‘i he kakaú. ‘Oku kau heni ‘a e ngaahi vai kaukau‘anga (pools), vai kaukau (baths), kane, ngaahi anoano vai, ngaahi tafenga vai mo e ngaahi halanga vaí.
- **Faka‘ehi‘ehi meí he ngaahi me‘a ‘okú ne tohoaki‘i e tokangá** hangē ko e ngaahi telefoní pe ngaahi tohí. ‘Oua na‘a tuku e fānau lalahi angé ke nau tokanga‘i e fānau iiki angé; fakapapau‘i ma‘u pē ‘oku siofi ‘e ha taha lahi.

‘Okú ke fokotu‘u ha vai kaukau‘anga (pool) ‘i he fa‘ahita‘u māfana ko ‘eni?

Muimui ki he ngaahi tu‘utu‘uni ko ‘ení ke tauhi malu mo hao ai ho fāmilí. Kapau ‘oku ‘i ai ha‘o vai kaukau‘anga ‘i mui ho ‘apí, ‘oku ‘i ai ha ngaahi lao fakafonua ‘oku ngāue‘aki ki ai:

- **Ko e ngaahi vai kaukau‘anga kotoa pē**, ‘o tatau pē ki he ngaahi vai kaukau‘anga fakataimi ‘i he funga kelekele ‘i muí, kuo pau ke ‘aa‘i ke ta‘ofi‘aki ‘i tu‘a ‘a e fānaú. ‘Oku kau heni ‘a e fānau ho kaungā‘apí.
- **‘O a‘u ai pē ki he ngaahi vai kaukau‘anga hiki holó (paddling-style)** ‘oku tauhi ai ha vai ‘oku fe‘unga hono lolotó mo e milimita ‘e 400 pe lahi ange, kuo pau ke ‘i ai honau ngaahi ‘ā ke ta‘ofi ‘aki ‘a e fānau ‘oku ta‘etokanga‘í.
- **Fakamaha ‘a e vaí meí he ngaahi vai kaukau‘anga hiki holó** ‘i he taimi ‘oku ‘ikai faka‘aonga‘i ai kinautolú: kau ai ‘a e ngaahi kané mo e ngaahi fa‘o‘anga me‘á, pea fakafo‘ohifo‘i kinautolu ke ‘oua ‘e toe fonu vai.
- **Ko ‘emau kau Pule Ngāue ki hono Tokanga‘i ‘o e Tokoni ki he Ngaahi ‘Api Nofo‘angá** te nau fakahoko ‘a hono sivi angamaheni ‘o e ngaahi ‘apí. Kapau ‘oku ‘i ai ha‘o vai kaukau‘anga fakataimi ‘i ha ‘api ‘oku ‘ikai ke ne fakakakato ‘a e ngaahi tu‘utu‘uní, ‘e kole atu ke ke to‘o ia.

Kaukau (swim) malu mo haó

- **Kaukau mo ha kaungāme‘a:** ‘Oua ‘aupito te ke kaukau tokotaha. ‘E lava ke tokoni ha taha ‘oku ‘i ai mo koe kapau ‘e hoko ha me‘a fakatu‘upakē.
- **Muimui ki he ngaahi fuká mo e kau fakahaofi mo‘uí (lifeguards)**: Nofo ma‘u ‘i he ngaahi feitu‘u ‘i he matātahí kuo faka‘ilonga‘i ‘oku malu mo hao ki he kaukaú, pea muimui ki he fakahinohino ‘a e kau fakahaofi mo‘uí ‘i he taimi kotoa pē.
- **‘Ilo‘i ‘a e tūkunga totonu ki ho‘o poto ‘i he kakaú**: Nofo holo pē ‘i he ngaahi feitu‘u ‘oku fe‘unga mo ho‘o pōto‘i kakaú, pea faka‘ehi‘ehi meí he tahi lolotó pe ‘au tafe mālohí kapau ‘oku ‘ikai ke ke ongo‘i pau.
- **Faka‘aonga‘i ‘a e sāketi fakahaofi mo‘uí**: Faka‘aonga‘i ma‘u pē ha sāketi fakahaofi mo‘ui ‘i he taimi ‘okú ke taumāta‘u ai pe heka vaká, kae pehē foki ki he ngaahi feitu‘u ‘oku fe‘unga ai ki he kakai ‘oku ‘ikai ke nau kakaú, fānau iikí, pe ha taha pē ‘oku ‘i he tahi. ‘Oku tānaki atu ‘e ha sāketi fakahaofi mo‘ui ‘oku fe‘unga lelei, fakakapakau pe ngaahi me‘angāue kehe ha malu lahi ange.
- **‘Oku ‘ikai ‘aupito ke kāinga ‘a e kava mālohí mo e tahí/vaí**: ‘Oku fakavaivai‘i ‘e he kava mālohí ‘a e fakakaukau leleí, ko ia ai, toki fai e inuinú ‘i he ‘osi ho‘o kaukau tahí.



Te ke lava ‘o vakai‘i kotoa ‘a e ngaahi tu‘utu‘uni ki he vai kaukau‘angá ‘i he **building.govt.nz**

Nofo‘aki MALU MEI HE VELÁ ‘i he fa‘ahita‘u māfana ko ‘ení

‘E lava ke fakatupulaki ‘e he ‘ea māfaná ‘a e tu‘u lavea ngofua ki he velá, ko ia ai, tauhi ho ‘apí mo e fa‘ahinga ‘okú ke ‘ofa aí ke nau malu mo hao ‘aki ‘a e ngaahi founga malu ko ‘eni ‘i ‘api pe ‘i tu‘á.



- **Vakai‘i ‘a e ngaahi me‘a fakatokanga kohú:** Fakapapau‘i ‘oku ngāue ‘a e ngaahi me‘a fakatokanga kohú pea tesi fakamāhina kinautolu. Fetongi ‘a e ngaahi maká ‘o ‘ikai toe si‘i hifo he tu‘o taha ‘i he ta‘u. Neongo ‘oku sivi ‘e he Kāinga Ora ho‘o ngaahi me‘a fakatokanga kohú, ‘oku lelei ma‘u pē ke tokanga‘i kinautolu ‘i he vaha‘a ‘o e ngaahi taimi siví.
- **Ngāue‘aki ha founga malu mo hao ki he kai tunú (grilling):** Ki mu‘a ke ke fakamo‘ui ‘a e pāpakiú, tomu‘a fakama‘a ia pea kapau ‘oku faka‘aonga‘i ki ai ‘a e kasá, vakai‘i ‘a e hina kasá mo hono ngaahi housí pe ‘oku ‘i ai ha mama ‘aki hano afuhi ha vai koa ki he ngaahi hoko‘anga ‘o e housi kasá. Fakamo‘ui ‘a e kasá pea kapau ‘e kamata ke ‘asi hake ha fanga ki‘i pulopula, ‘oku ‘i ai leva ‘a e mama. Toki faka‘aonga‘i pē ho‘o pāpakiú ‘i ha feitu‘u ‘oku fetāfeaki lelei ai ‘a e ‘eá, ‘o mama‘o meí ho ‘apí, ‘ulu‘akau tātāupé, mo e ngaahi nāunau ‘oku velangofuá. Tāmate‘i ma‘u pē ‘a e kasá pe tāmate‘i ‘a e malalá ‘aki ha founga malu ‘i he ‘osi ho‘o faka‘aongaí.
- **‘Oua ‘e inu kava mālohi mo tutu ha me‘a**: Ko e mohe lolotonga ‘a e ngaohi me‘atokoní ‘a e tupu‘anga lahi taha ‘o e vela ‘a e ngaahi fale nofo‘angá ‘i Nu‘u Silá. Ko e me‘a tatau pē ‘oku hoko ‘i he faito‘o konatapú.
- **‘Oua ‘aupito ‘e tukunoa‘i ‘a e afi ‘oku uló:** Tatau ai pē pe ko ha fo‘i te‘elango pe ko ha pāpakiu, nofo ofi ki ai mo siofi. Tamate‘i ‘a e ngaahi fo‘i te‘elangó kapau ‘okú ke mavahe meí he lokí.
- **Tokanga ki he ngaahi afi ‘i tu‘á:** Kapau ‘oku ‘i ai ha‘o ngoto ‘umu, tauhi pē ia ke si‘isi‘i ke ‘oua ‘e mafola. ‘Oua ‘aupito ‘e tuku ta‘etokanga‘i pea tamate‘i ma‘u pē ke mate ‘aupito ki mu‘a ke ke toki hū ki loto falé.
- **Ko e malu mo e hao ‘i he tutu afí:** ‘Oku totonu ke toki tutu pē ‘a e ngaahi afi ‘i tu‘á (campfires) ‘i he feitu‘u ‘oku fakangofua ki aí pea mo fakamama‘o meí ha fa‘ahinga me‘a pē ‘e ala vela. Tuku ofi ma‘u pē ha vai mo fakapapau‘i ‘oku tamate‘i ‘aupito ‘a e afí ‘i he taimi te ke ‘osi aí.
- **Fakamama‘o ‘a e ngaahi me‘a ‘oku velangofuá meí he ngaahi me‘a ‘oku ha‘u mei ai ha afi pe mafana:** Tauhi ‘a e ngaahi me‘a hangē ko e pepa, tupenu pe nāunau ki he fufulu me‘á ke mama‘o meí he ngaahi sitoú, mīsini fakamāfaná (heaters) mo e ngaahi me‘a kehe ‘oku ha‘u mei ai ha afi pe mafana.
- **‘Oua ‘e fakahoko ha fana ‘one (fireworks):** ‘Oku tapui ‘a e fana ‘oné ‘i he ngaahi feitu‘u lahi lolotonga ‘a e fa‘ahita‘u māfaná. Te nau lava ‘o kamata‘i ha vela lahi ‘oku mafola vave mo ‘ikai mapule‘i, tautautefito ki he taimi ‘oku havili aí.

‘A‘ahi ki he checkitsalright.nz
ki ha fakamatala mo ha ngaahi fale‘i fekau‘aki mo e afi ‘e ala fakatu‘utāmakí mo e fa‘ahita‘u ‘e ala hoko ai ‘a e velá ‘i homou feitu‘ú.





Tauhi ho‘o fanga monumanu tauhí ke nau MOKOMOKO, MALU, hao mo fiemālie

‘E lava ke ongo‘i ‘e he ‘etau fanga monumanu tauhí ‘a e vela ‘o e fa‘ahita‘u māfaná ‘o fa‘a lahi ange ia ‘i he ‘etau ongo‘í! Ko ha ngaahi fale‘i ‘eni ke poupou atu ki hono tauhi ‘a e malu mo e hao ‘a ho‘o fanga monumanu tauhí.

Kiate kimoutolu ‘oku ‘i ai ho‘omou monumanu tauhí...



- **‘Oatu ke lahi ki ai ha vai fo‘ou:** Fakapapau‘i ‘oku ‘oatu ma‘u pē ki ho‘o fanga monumanu tauhí ha vai ma‘a mo mokomoko ‘i he ‘ahó kotoa, tautautefito kapau ‘oku nau ‘i tu‘a.
- **Fa‘u ha feitu‘u malumalu:** Fokotu‘u ha feitu‘u ‘oku malumalu ki he fanga monumanu tauhí ‘i tu‘a, pe ‘ave kinautolu ki loto fale lolotonga ‘a e ngaahi taimi vela ‘o e ‘ahó ke nau mokomoko ai. Manatu‘i ke ke tokanga ki he fenga‘unu‘aki ‘a e la‘aá ‘i he lolotonga ‘a e ahó.
- **‘Oatu ha fala pe taueli mokomoko:** Faka‘aonga‘i ha taueli viviku pe fala mokomoko ‘oku malu ke nau tākoto ai ‘o fakamokomoko.
- **Tokanga ‘i he taimi fakamālohisinó:** Fakasi‘isi‘i ‘a e fakamālohisino ‘a ho‘o fanga manu pusiaki ‘i he ngaahi ‘aho velá, pea mo siofi ‘a e ngaahi faka‘ilonga ‘o e velahiá hangē ko e nounou ‘a e mānavá (panting) mo e hafu ‘a e fāvaí (drooling).
- **Faka‘ehi‘ehi meí he ngaahi hala pule‘anga ‘oku vevelá:** Kapau ‘oku fu‘u vela ‘a e valitā ‘o e hala pule‘angá pe ‘one‘oné ‘i ho‘o ala ki ai ‘aki ho nimá, ‘e fu‘u vela leva ia ke lue ai ho‘o monumanu tauhí. Luelue mo ho‘o kulií ‘i he houa pongipongí pe efiafí ke malu‘i honau pesipesí meí he valitā velá, ‘e ala vela ai honau lau‘iva‘e pelepelengesí.
- **‘Oku toe fohia pē foki mo e fanga manu pusiakí:** ‘Oku tu‘u lavean gofua lahi taha ‘a e fanga manu pusiaki ‘oku lanu maama ange honau kilí mo e fulufulú. Te ke lava ‘o malu‘i kinautolu ‘aki hano vali honau ihú, telingá mo e keté ‘aki ‘a e me‘a malu‘i la‘ā ki he fanga monumanu tauhí.
- **‘Oua na‘á ke tuku ‘a e fanga ki‘i manu pusiaki ‘i ha kā ‘oku tau:** ‘Oku mate ‘a e fanga kulií ‘i he ngaahi kā velá – kapau ‘okú ke ‘ofa ‘iate kinautolu, ‘oua ‘e li‘aki kinautolu.
- ‘I ha ‘aho māfaná, ‘e lava ke vela ‘a e loto kaá ‘o laka hake ‘i he 50°C ‘i ha miniti ‘e 15. ‘Oku ‘ikai tokoni ‘a e tau ‘i he malumalú mo e mafahifahi ‘a e ngaahi matapā sio‘atá. ‘E lava ke vave ‘a e faingata‘a‘ia ‘a e fanga kulií mei he velá (heat stroke) ‘i he fu‘u mafana ‘a e ‘eá, pea ko ha tu‘unga fakatu‘utāmaki ‘eni kiate kinautolu – ‘e lava ke iku ia ki he maumau ‘a e ‘utó, maumau ha ‘ōkani pe ko e mate, pea ko e pēseti ‘o e mate mei henī ‘oku ‘i he 39-50.
- Ko hono tuku ho‘o kulií ‘i ho‘o me‘alelé ko ha hia ia ‘i he malumalu ‘o e lao Animal Welfare Act pea ‘e lava ke ke mo‘ua $300 ai. Kapau ‘oku ‘ikai ke ke fakapapau‘i pe ‘oku lōloa fe‘unga ho‘o fonongá ki he ‘alu mo ha kulī, tuku ho‘o kulií ‘i ‘api! Kapau te ke ma‘u ha kulī ‘i ha kā ‘oku vela, fai ha me‘a ‘i he taimi pē ko iá. Telefoni ki he **SPCA** ‘i he **0800 SPCA NZ**, pe ko e kau Polisí.

‘A‘ahi ki he spca.nz
ki ha ngaahi fakakaukau tokoni mo ha fale‘i lelei ‘i he fa‘ahita‘u māfaná ma‘a ho fanga manu pusiakí.

Tauhi ho 'APÍ KE MAAU mo fokotu‘utu‘u lelei ‘i he FA'AHITA'U MĀFANA ko ‘eni!

Ko e fa‘ahita‘u māfaná ko e taimi lelei taha ia ke tokangaekina ai ho ‘apí pea mo ta‘ofi ha hoko ‘a e fanga ki‘i palopalema iiki mei ha‘anau faka‘au ke lahi ange.

- **Fakama‘a ‘a e ngaahi fakatalí mo e fakatafenga vaí (downspouts):** Kapau ‘oku lava ke a‘u ki ai, to‘o ‘a e lau‘i‘akaú, huli‘i ‘akaú mo e vevé meí he ngaahi fakatalí ke ‘oua ‘e poloka ai ‘a e vaí mo fakatupu maumau.
- **Vakai‘i na‘a ‘oku ‘i ai ha tutulu/mama:** Vakai‘i ‘a e ngaahi pēsoni tali‘anga vaí (sinks) tafatafa‘aki ‘o e matapā sio‘atá, mo e ‘aofí na‘a ‘oku ‘i ai ha fa‘ahinga faka‘ilonga ‘o ha maumau meí he vaí. Līpooti ‘a e ngaahi mamá pe ngaahi fakalelei ki he falé ki he Kāinga Ora ‘i he taimi pē te ke ‘ilo‘i ai iá.
- **Tauhi ‘a e ngaahi feitu‘u ‘i tu‘á ke maau:** To‘o ‘a e vevé, nāunau fale motu‘á pe ngaahi me‘a ‘oku fakaveve ‘i ho ‘apí ke ‘oua te nau fakatupunga ha humu pea mo fakasi‘isi‘i ai foki ha‘ane tu‘u fakatu‘utāmaki ke ne fakatupunga ha vela. Manatu‘i ke kosi ‘a e musié pea tauhi ke maau ho‘o ngoué.
- **Fakama‘a pea fakamaau ‘a e ngaahi feitu‘u tuku‘anga me‘á:** Faka‘aonga‘i ‘a e fa‘ahita‘u māfaná ke fakamaau ai ‘a e ngaahi kōpaté, tuku‘anga valá mo e fanga ki‘i fale tauhi‘angá, ‘o laku ha fa‘ahinga me‘a ‘oku ‘ikai ke ke toe fiema‘u.
- **Vevé mo e me‘a ke toe faka‘aonga‘í:** Laku ‘a e vevé mo e ngaahi me‘a ke toe faka‘aonga‘í (recycle) ‘o ngāue‘aki ‘a e ngaahi pini totonu ‘a e kōsilió pe tānaki‘anga veve ‘i he ngaahi feitu‘u nofo fakatokolahí. Vakai‘i ‘a e uepisaiti ‘a ho‘o kōsilio fakakoló ki ha fa‘ahinga liliu ki he tānaki vevé lolotonga ‘a e fa‘ahita‘u māfaná.

Ta‘ota‘ofi ‘a e fanga
KI'I PALOPALEMA
iiki mei he‘ene hoko ko ha ngaahi
PALOPALEMA LALAHI



NGAAHI MONOMONO?

‘Oku ngāue atu ‘a e Senitā ki hono Tokoni‘i ‘o e kau Kasitomā ‘a e Kāinga Ora lolotonga ‘a e fa‘ahita‘u māfaná ‘i he **0800 801 601**. Te ke toe lava foki ‘o fakahū ha kole ki ha fa‘ahinga fakalelei pe monomono ‘o fakafou ‘i he **MyKāingaOra app**



Tauhi ho ‘apí ke hoko ko ha hūfanga‘anga MALU ‘i he FA'AHITA'U MĀFANA ko ‘ení!



‘I he tokolahi ange ‘a e kakai ‘oku fe‘alu‘aki holó, tauhi ho ‘api ke malu mo hao ‘aki ‘a e ngaahi fale‘i ko ‘ení.

- **‘Ilo‘i lelei ange ho ngaahi kaungā‘apí:** Ko e me‘a mahu‘inga taha te ke lava ‘o fai ke malu ange ai ho komiunitií ko ho‘o ‘ilo‘i ‘a e kakai ‘oku nofo takatakai ‘iate koé. Ko e kakai ‘oku nau femaheni‘akí ‘oku ngalingali te nau foaki, tali, mo kole tokoni ‘i he taimi ‘oku fiema‘u aí.
- **Loka ‘a e ngaahi matapaá ‘i he taimi ‘okú ke mavahe aí:** Loka‘i ma‘u pē ‘a e ngaahi matapā sio‘atá mo e matapá, ‘o tatau ai pē kapau ko ho‘o ki‘i laka pē ki ha ki‘i ngāue vave.
- **Tauhi ke malu ‘o ‘oua ‘e lava ha sio ki he ngaahi me‘a mahu‘ingá:** Tauhi ke malu ‘a e ngaahi koloa mahu‘ingá hangē ko e ngaahi me‘a faka‘ilekitulōniká pe pa‘angá ke ‘oua ‘e lava ha sio ki ai pea mama‘o foki meí he ngaahi matapā sio‘atá.
- **Fakamaama ‘a e ngaahi hū‘angá:** Tauhi ha ngaahi maama tu‘a ‘i ho ‘apí ke ta‘ofi ‘a e kau hū noa‘iá pea faingofua ange ai foki ‘a e sió ‘i he taimi ‘okú ke foki mai ai ki ‘apí.
- **Tokanga ma‘u pē:** Kapau ‘okú ke nofo ‘i ha nofo‘anga fakatokolahi, fakapapau‘i ange ‘oku ‘ikai ke ke tuku ke muimui atu e ni‘ihi kehé ‘iate koe ki loto ‘api kapau ‘oku ‘ikai ke ‘i ai ‘enau kií pe kaati matapá.
- **Fakatokanga‘i ange ‘a e mītia fakasōsialé:** Faka‘ehi‘ehi mei hono tuku atu ho‘o ngaahi palani fefononga‘akí pe fakahaa‘i ke ‘ilo ‘okú ke mavahe mei ‘api ‘i he mītia fakasōsialé. Tauhi ‘a e ngaahi lau‘i tā ‘i he taimi mālōloó ke toki fakahaa‘i ‘i ho‘o fokí.
- **Līpooti ha tō‘onga ngali kehé:** Kapau ‘okú ke fakatokanga‘i ha fa‘ahinga me‘a ‘oku ngali kehe ‘i ho ngaahi kaungā‘apí, fakahā atu ia ke ‘ilo ‘e ho‘o Tokotaha Tokanga‘i ‘o e Tokoni ki he Ngaahi ‘Api Nofo‘angá pe ko e kau Polisí. ‘E tokoni ‘a ho‘o tokangá ke malu mo hao ai ‘a e tokotaha kotoa pē.



‘I he taimi ‘e fakahoko ai ‘a e fefononga‘aki ‘i he hala pule‘angá lolotonga ‘a e fa‘ahita‘u māfana ko ‘ení

‘Oku mau fiema‘u kotoa ke tau a‘u lelei ki he feitu‘u ‘oku fiema‘u ke tau a‘u ki aí, pea ‘oku toe mahu‘inga ange ‘eni lolotonga ‘a e ngaahi ‘aho mālōlō ‘oku femo‘uekina ai ‘a e fefononga‘akí ‘i he fa‘ahita‘u māfaná. ‘Oku fiema‘u ‘e he kau Polisi Nu‘u Silá ke fakasi‘isi‘i ‘a e lahi ‘o e ngaahi fakatu‘utāmaki ‘oku hoko ai ‘a e maté ‘i he ta‘ú kakato. Ka te ke fakatokanga‘i ‘a e tokolahi ange ‘a e kau Polisí ‘i hono tokanga‘i ‘a e ngaahi hala pule‘angá mo muimui‘i ‘a hono tauhi ‘o e ngaahi lao ki he malu mo e hao ‘a e hala pule‘angá.

Fakapapau‘i:

- ‘Oku fakama‘u ‘a e ngaahi leta sea ‘o koe mo ho‘o kau pāsesé.
- ‘Oku ‘ikai ke ke faka‘uli lolotonga ‘oku uesia koe (‘e he kava mālohí, faito‘o konatapú pe ongosiá).
- ‘Okú ke muimui ki he fakangatangata ki he vave ‘o e lelé mo e ngaahi tūkunga ‘oku ‘i ai ‘a e hala pule‘angá.
- ‘Oku ‘ikai tohoaki‘i ho‘o tokanga ‘e ho‘o telefoni to‘oto‘ó, pe ko ho‘o kau pāsesé.

- **Vakai‘i** ‘a e ‘ea ‘i ho‘o fo‘i va‘é, hono matolú mo e ta‘ofí ‘i ha taimi lahi ki mu‘a pea ke toki hoko atu ki ho‘o fononga ‘i he hala pule‘angá. Fakapapau‘i ‘okú ke mālōlō lelei pea, kapau ‘e lava, vahevahe ‘a e faka‘ulí ‘i he ngaahi fononga lōloá.



FEHOKOTAKI MO E KAUNGĀ‘APÍ ‘OKU TOKONI IA KE MALU'I ‘A E KOLÓ

VAKAI'I ha ngaahi tokoni lahi ange ki he malu ‘a e kaungā‘apí ‘i heni:

Fiema‘u ha KI'I TOKONI LAHI ANGE ‘i he fa‘ahita‘u māfaná?



Neongo ‘e lava ke lahi ‘a e fiefiá ‘i he fa‘ahita‘u māfaná, ‘e toe lava pē foki ke fakamafasia ‘a e ngaahi ‘aho mālōlo ‘i he patiseti pa‘angá mo e ngaahi fiema‘u ‘a e fāmilí. ‘Oku ‘i ai e taimi te tau lava kotoa ai ‘o fai ha poupou lahi ange. Ko ha ngaahi ma‘u‘anga tokoni mo ha ngaahi sēvesi mahu‘inga ‘eni ‘e lava ‘o tokoni atu ke ki‘i fakafaingofua‘i ange ‘a e ngaahi me‘a ‘oku fakahokó.

Ngaahi Fale Tufa Me‘akaí: Kapau te ke fiema‘u ha tokoni fakame‘akai, te ke lava ‘o ma‘u ‘a e fale tufa me‘akai (foodbank) ofi taha atú ‘i he foodbank.co.nz

Tokoni faka-patisetí: Kapau ‘okú ke fiema‘u ha tokoni ki hono palani ‘o ha ngaahi me‘a pea mo fokotu‘u ha‘o patiseti, vakai ki he sorted.org.nz **Fiema‘u ke talanoa**: Kapau ‘oku ongo‘i mafasia ho lotó pe puputu‘u ho‘o fakakaukaú, te ke lava ‘o telefoni pe text ki he 1737 ke lea fakapulipuli ki ha tokotaha fale‘i kuo ako‘i pe tokotaha ngāue tokoni. ‘Oku ta‘etotongi mo ma‘u atu ‘a e sēvesi ko ‘ení 24/7.

Fiema‘u fale‘i: Kapau ‘okú ke fiema‘u ha fale‘i pe tokoni fakalao, te ke lava ‘o fetu‘utaki ki he Citizens Advice Bureau ki ha talanoa fakapulipuli. Kumi ‘a e va‘a ngāue ‘i ho feitu‘ú ‘i he cab.org.nz

Tokoni ki he Kava Mālohí mo e Faito‘o Kona Tapú: Kapau ‘okú ke fiema‘u, pe ko ho fāmilí, ha tokoni, te ke lava ‘o telefoni ki he 0800 787 797 pe text 8681 ke talanoa fakapulipuli mo ha tokotaha fale‘i kuo ‘osi ako‘i. ‘Oku ta‘etotongi mo ma‘u atu ‘a e sēvesi ko ‘ení 24/7.

Sēvesi ‘A‘ahí: Ko e Sēvesi ‘A‘ahi ki he kau Toulekeleká (Age Concern Visiting Service) ko ha sēvesi fakakaume‘a ia ‘okú ne fakafehokotaki ‘a e kau toulekeleká mo e kau ngāue ‘ofa ‘oku nau loto ke feohi ke nau maheni mo kinautolú. ‘Oku vakai‘i ‘a e polisi lēkooti ‘o e kau ngāue ‘ofá pea mo ako‘i foki pea fakamoleki ha houa ‘e taha ‘i he uike taki taha ke nau talatalanoa mo fakahoko ‘a e fanga ki‘i ‘ekitivitī mo honau kaungāme‘a matu‘otu‘a angé. ‘Oku fakahoko ha ngaahi ‘a‘ahi ‘e ni‘ihi ki he ‘api ‘o e kau matu‘otu‘á, ‘oku fa‘a ‘alu fakataha ai ha ni‘ihi ‘oku nau kaunga ki aí. ‘Oku fakahoko honau fakatauhoá ‘o makatu‘unga ‘i he ‘ulungaangá, ngaahi manakó, fiema‘u ki he anga fakafonuá, mo e feitu‘ú, pea ‘oku toutou vakai‘i ke fakapapau‘i ‘oku nau feohi lelei.

Kapau ‘okú ke fiema‘u pe ko ha taha kehe ‘enau tokoní, kātaki ‘o fetu‘utaki ki he ‘ōfisi ‘o e Age Concern ‘i ho feitu‘ú ‘i he fika 0800 652 105 pe vakai ki he www.ageconcern.org.nz

Ngaahi sēvesi fakavavevave ‘a e kau Polisí: Kapau ‘okú ke fiema‘u ha tokoni meí he kau Polisí pe ngaahi sēvesi fakavavevavé:

- **Telefoni ki he fika 111** ‘i he ngaahi me‘a fakatu‘upakeé pe kapau ‘okú ke fiema‘u ha tokoni fakavavevave
- **Telefoni ki he fika 105** ‘i he ngaahi me‘a ‘oku ‘ikai fakatu‘upakeé

Ki ha fakamatala lahi ange

SUNSMART ▸ sunsmart.org.nz

Water Safety NEW ZEALAND ▸ watersafety.org.nz

FIRE EMERGENCY NEW ZEALAND ▸ checkitsalright.nz

SPCA ▸ spca.nz

AGE CONCERN NEW ZEALAND He Manaakitanga Kaumātua Aotearoa ▸ ageconcern.org.nz

NEW ZEALAND POLICE Ngā Pirihimana o Aotearoa ▸ police.govt.nz

Neighbourhood Support ▸ neighbourhoodsupport.co.nz

kaingaora.govt.nz