

# Close to Home



## Avanoa tatau auāla mai taumafataga

**E 110 ma ona tupu tagata na siitia e nonofo i se apitaga faitele na tatala i Aukilani i le 18 masina talu ai.**



Gaiōi foi Noleen i le umukuka.

O le toatele o tagata sa nofo i lona fale na o ia lava, o isi na nonofo solo ua leai ni fale, ma le toatele e aunoa ma se tuaōi e masani ai.

E ui lava i le faafetaia o le nonofo ai i fale mafanafana, matū, ma fausaga faaonaponei, e pei lava o se nofoaga ese. Na faavae ai loa ma se manatu e fetausiai i meaai faitele.

Na faia se feiloaiga i le potu faitele o le apitaga e faaali manatu ai i se faiga e faamaopoopo ai tagata uma. Na auai le tele o manatu i se tasi o faiga faigofie ma le talafeagai: meaai.

Na faagasolo ai loa le faiga o se kapoti meaai faitele. Sa faapena na tasi e Noleen le manaia o lea manatu, ma foai apa meaai ma pepa saimini, mo soo se isi e manao ai. Na faaali le fiafia o isi i valivaliga na teuteu ai le kapoti meaai.

E le i umi ae molimauina le aoga tele o lea auunaga faatauvaa. Na faavae mai ai le Green Space Collective, o se auunaga mo tagata o moomia meaai.

E faamatalaina e Tamihana, o se tasi o sui e galue tauofo ai, se faanaunautaiga mai lea faamoemoe:

“Sa i ai le manatu e saili se matou fale i se nofoaga e fesootai lelei ai tagata, e tau lē faamasani le tasi tuaōi i le isi. Sa iai le lagona ia maua le fefaasoai o agaifanua eseese ma le fiafia o tagata uma i le nofoaga lenei.”

Na faamatala e le isi sui mautotogi ia Kevin, e galue tauofo i le faalapotopotoga KiwiHarvest, o le latou manulauti le taumafai e faasao meaai o lelei lava a o le i pala ma leaga. E faapea lana tala, “Sa vaavaai se galuega ou te aoga ai, ua faaletonu o’u tuli, e lē mafai na sii se mea mamafa, ae ou te fiafia e fesoasoani i tagata.”

Na faapupulaina Kevin ma isi i le aoga tele o le kapoti meaai: i le faigata o feagai ma tagata ia maua mea o moomia ma le aoga o meaai o tufa solo i le apitaga.

E tusa ma le 250–300kg meaai faasao e momoli sa’o i le apitaga i

FAAAUUAU | LE ITULAU 02

FAAAUAI MAI LE FAAVAA

## Avanoa tatau auala mai taumafataga

vaiaso uma. E iai le vaega galue tauofo e faamaopoopo ma vaevae ia tofu lelei le fale ma le pusa meaai.

Fai mai Kevin “A maua se taga kaloti 20kg, e vaevae i taga e 20–30, e lava lelei mo fale taitasi.”

E lē gata ai i pusa meaai o le vaiaso le tautua o fai. Sa talimalo i se tausamaaga faafiafi a o loma le Kirisimasi ma le barbecue i le Boxing Day, ma na tofusia uma ai i meaai faasao.

E lē na o le malosi faaletino – e pei o se mea e maopoopo ai tagata nofo mautotogi i fale a le malo ma faatuputeleina ai le fiafia ma le fesootai lelei o tagata.



Shane ma Noleen.

# Tausisia le mafanafana, matū ma le lelei o lou fale

E tele ina tatou malu i totonu o fale i vaitau malulu. E taua le nofo ai i se fale mafanafana ma matū e puipuia ai mai le sasao o siama ma isi faama'i, e pei o le fiva rumatika ma siama e faaletonu ai le pa'u.

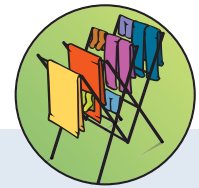
O gaoiga faigofie e pei o le kukaina o meaai, taele ma le faatautau o tagamea i totonu o le fale e mafai ai ona to'a le susū. E tolu auala faigofie e faamatū ma lelei ai le fale i le nofo:



**Solo ese le susū** po o le susū i faamalama ma puipui.



**Talai faamalama** i le taeao ma taimi e taele ai.

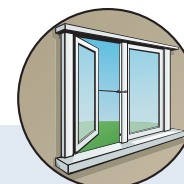


**Faatautau tagamea i fafo** e faamamago ai, pe a mafai, po o se potu o tapuni le faitotoa ae faamatata faamalama.

E faigofie ma taugofie na faamafanafana le ea matū ma e lē to'a ai le susū e mafua ai na taetaepalaloa. E fesoasoani isi gaoiga nei.



**Toso iefaamalama** pe a ao ma toe toso a o le i pogisa.



**Talai faamalama** i aso uma mo le 15 minute, e sili ai le taeao semanu o mālū ma matūtū le ea.



**Faamafanafana lou fale** e faaoga ai thermostats ma mea e fua ai le vevela/malulu e ola ai heaters i le taimi ua moomia ai, ma e tapē fua pe a tau le mafanafana e tatau na iai.

E maua i le Healthy Homes Initiative faiga e gafatia na fai e faamafanafana ma faamatūtū lelei ai lou fale. E maua le avanoa e asiasi atu ai i lou fale tou te talanoa i mea o moomia, ma isi mea e fia faaleleia.

Tatala le **itulau faaopoopo** pe pue le ata QR code, e maua ai se auunaga a le Healthy Homes Initiative.



*Scan le ata lea*



# Puipui mai le fulū, COVID ma le tale vivini

## Tapenapena mo le vaitau malulu: puipui ia te oe lava, lou aiga ma tagata

E faigofie tele na sasao faama'i i le vaitau malulu, e pei o le fulū, COVID, ma le tale vivini. E tele ina nofonofo i totonu o fale pe a malulu tele le tau – ma atili ai na pipisi siama mai le tasi i le isi.

O le puipuiga sili mo oe lava mai ituaiga siama nei, le fai atoa o tuipuipui e tatau na fai, faapena ma isi o lou aiga. E aoga tuipuipui e telegese ai le pipisi o faama'i ma tuutiitia ai tulaga e tigaina ai i se faama'i ma faataotolia ai i le falemai. E puipui ai foi isi e lamatia gofie, e aofia ai pepe, tagata matutua, ma ē o aafia i se faama'i tumau. E saogalemu tuipuipui o faaoga i Aotearoa Niu Sila, na suesueina lelei, ma e vaavaai lelei tulaga o tuipuipui.

## Tuipuipui o le fulū ma le COVID

E maua tuipuipui oi le fulū mai le aso **1 Aperila 2026**. E fautuaina mo tagata uma mai le 6 masina ma ona tupu le matutua ma e fai **fua** mo ē vave na mama'i ai – e aofia ai ē ua 65 ma ona tupu tausaga le matutua, fafine ma'itaga, fanau iti e faaletonu māmā ma le mānava, ma ē o aafia i faama'i tumau (e aofia ai faaletonu o le mafaufau ma tuinanauga). E fesoasoani foi le fai o tuipuipui o le fulū i tausaga uma e tuutiitia ai tulaga e ono oso ai se ma'i fatu ma le stroke ma faatumauina ai le ola tutoatasi o ē ua loa le soifua.

E maua tuipuipui o le COVID i le tausaga atoa. Faatalanoa ma lau Fomai Masani, faletalavai, po o le

auaunaga faalesoifua maloloina o vaaia oe, tulaga e ono moomia ai na faaopoopo le malosi o tuipuipui – e fautuaina malosi mo ē ua matutua ma ē sili ona lamatia gofie.

## Tale vivini

E pipisi gofie le tale vivini ma e ono tigaina ai pepe faatoa fanau. E pipisi pe a fetalei ma mafatua, ma a leaga tele le tale e ono afaina ai ivi asoaso po o le afaina ai o tagata matutua i le pneumonia.

E faasolo na fai tui faaopoopo pe a uma tuipuipui o tamaiti, mai le 11 tausaga, 45 tausaga (pe a moomia) ma le 65 tausaga.

E fai fua tuipuipui a o ma'itaga, e fai fua ma e fautuaina le fai pe a tau le 16 vaiaso (e maua foi pe a tau le 13 vaiaso). E aoga e puipuia pepe i uluai vaiaso o le faatoa fanau ai, a o le i faagasolo na fai tuipuipui mo ia lava.

## Nofoaga e fai ai tuipuipui

E tele nofoaga i le tou vaipanoa e fai ai tuipuipui:

- Fomai Masani po o se falemai laiti
- Faletalavai lata ane
- Hauora Māori ma auaunaga tau soifua maloloina mo tagata Pasifika
- Nofoaga faitele mo tuipuipui
- E iai faatosaga e mafai na fai ai

E mafai na faatonu se avanoa e fai ai se tuipuipui i le **Book My Vaccine** po o le valaau le **Vaccination Helpline** i le **0800 28 29 26** (8.30am i le 9pm, Aso Gafua i le Aso Faraile). E mafai na faatonu se faamatalaupū ma isi lagolagosua pe a moomia.

## Isi auala e tausisia ai le puipuia lelei

Nofo i le fale ma malolo lelei, pe a ua e ma'i. Taumafai e faamamao ese ma isi ma manatua gaoiga masani e pei o le toaga e fufulu lima – o gaoiga aoga e taofi ai le pipisi o faama'i.



# FLU 2026

Puipui ia te oe lava  
ma lou aiga

# Puipui mai le fiva rumatika

## Taumafai e fai gaoiga e mafanafana ma matū lelei ai lou fale, i le vaiatau malulu.

Tautuana e aua le tumutumu i se potu e tasi – manaia le faaavanoa o se mea e nofonofo solo ai. E tau lē pipisi siama e afaina ai le faai pe a lava potu mafanafana ma potu moe mo tagata uma.

## Siaki pe a ua amata na tiga le faai

E masani na faasolo ina maua i le fiva rumatika pe a siāma le faai. E maua isi i le fiva rumatika, pe a lē togafitia le siāma o le faai i fualaautui.

O auga nei e vaaia i tamaiti pe a siāma le faai:

- tau lē mafai na folo
- lē mafai na 'ai lelei po o le inu foi.

## Nofoaga e fai ai siaki

E tele mau nofoaga e maua ai le fesoasoani e siaki ai le faai ua tiga.

- E mafai na vaai lau fomai po o le tausimai. Faailoa i ai se tasi ua faaletonu le faai e vave ai lava na vaai ma faatino le tausiga talafeagai. E ono totogi auaunaga nei, e lelei le valaau muamua i ai e faamautinoa lea tulaga.
- E iai faletalavai e mafai na siaki ai le faai, ma faiga e aveese mai ai fasimea o le tino e fia suesue ma togafitiga mo tamaiti ma tupulaga talavou e vave lava na aafia i le fiva rumatika. Faafesootai se faletalavai o lata ane po o le Healthpoint e iloa ai faletalavai e mafai na fesoasoani i faaletonu o le faai.

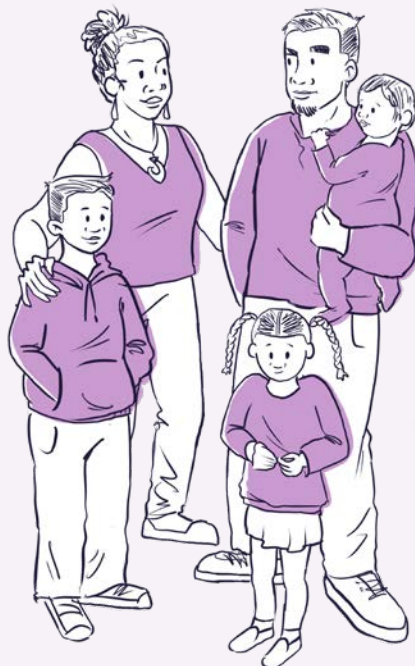
- Faafesootai le aoga a si au tama pe fai fua ai siaki o le faai ua tiga.

A maua se faamaoniga faafomai ua afaina le faai, na avatu lea o fualaautui e puipuia ai mai le fiva rumatika ma e tatau na inu atoa i le 10 aso ua faatonuina e inu ai fualaautui, tusa lava pe a ua faasolo manuia.

## Auga o le fiva rumatika

E mafai na vaaia auga nei o le fiva rumatika mai le 1–5 vaiaso talu na siāma le faai o se tasi.

- Tiga gaugatino – o se aafiaga taatele pe a maua i le fiva rumatika. E ono vaaia le mumu, fufula ma le vela o gaugatino, e aofia ai suilapalapa, tulivae, tulilima, tapuvae ma taulima. E lagona le tiga o gaugatino eseese mai lea aso i le isi. O le tiga foi o gaugatino e tau tevateva pe faaletonu ai le savali.



- Tau mōnava – e ono faalogoina e lau tamaitiiti le ese lava o le tau mōnava pe a ova le gaoi po o faamalositino.
- E vaaia le ese o le minoinoi o lima, vae, laulaufaiva ma foliga – e lē mau lelei ma lē nofo lelei ma afaina ai foi le tusitusi. E lē faapena pe a moe.

O auga nei e tatau ai na faafesootai i se taimi vave e mafai ai le vaega faalesoifua maloloina o vaaia oe. E mafai foi na valaau le **Healthline** i le **0800 611 116**, e vili fua ma e tatala le laina i le 24/7.

E maua nisi faamatalaga o le fiva rumatika i le [healthnz.govt.nz/health-topics/conditions-treatments/infectious-diseases/rheumatic-fever](https://www.healthnz.govt.nz/health-topics/conditions-treatments/infectious-diseases/rheumatic-fever)

A vaaia auga o le fiva rumatika i si au tama, ave loa e vaai le fomai po o le tausimai.

E tele ina amata tupu le fiva rumatika i le **1-5 vaiaso** talu na tiga le faai.