

Close to Home



Ko hono liliu 'o e me'akai kuo fakahaofi ki he laumalie fakakomunitii

'I he taimi na'e fakaava ai ha ngaahi fale 'apaatimeni 'i 'Okalani 'i he mahina 'e 18 kuohili, na'e hiki mai ai ha kakai 'e toko 110 tupu.



Ngāue 'a Noleen 'i he loki fakakomunitii.

Na'e nofo tokotaha pē 'a e tokolahi, 'i ai mo ha ni'hi na'e 'ikai ha'anau nofo'anga, pea ko e tokolahi na'e 'ikai ke nau maheni mo ha kaunga'api 'e taha.

Neongo na'e hounga'ia 'a e tokotaha kotoa pē 'i ha 'api mafana, matu'u, mo fakaonopooni, 'oku 'ikai ke hanga 'e he ngaahi holisi 'e faa 'o fakatupu ke nau ongo'i kau atu. Ko e konga 'eni na'e hu mai ai 'a e me'akai.

'Oku kau 'i he feitu'u nofo'anga ko 'eni ha loki fakakolo, pea na'e fakaafe'i 'a e kakai 'o e feitu'u ke nau ngāue mo e timi fakalalakaka fakakomunitii ke ma'u ha ngaahi fakakaukau ke fakatahataha'i ai 'a e kakai. Na'e fakaha'i 'e he ngaahi fetalanoa'aki tomu'a ha fo'i mo'oni faingofua kae malohi: 'e lava ke hoko 'a e me'akai ko e ki ki he fehokotaki.

Na'e fofoa'i leva ai 'a e fo'i fakakaukau 'o ha tanaki'anga me'atokoni (pataka kai), ko ha kopate me'akai 'oku fevahevahe'aki. Na'e 'omai 'e ha tokotaha 'o e kau nofo, ko Noleen, ha ngaahi kapa me'atokoni mo ha ngaahi kofu nutolo, koe'uhi ke lava 'e ha taha pē 'oku faingata'a'ia 'o fakafonu 'enau tuku'anga me'atokoni fakauike. Na'e kaunga vali fakataha 'e ha ki'i kulupu 'o e kakai 'i he kaunga'api ha kopate ke tauhi ai 'a e me'akai.

Ka ko e me'a na'e kamata pē ko ha ki'i ngāue si'isi'i na'e vave 'ene tupu 'o hoko ko ha me'a lahi ange. Na'e hoko 'a e kopate ko ia ko e fakava'e 'o e Green Space Collective, 'a ia kuo hoko ko ha polokalama kakato ki hono fakahaofi 'o e me'akai.

'Oku fakamatala'i 'e Tamihana, ko e taha 'o e kau ngāue 'ofa, 'a e me'a na'a ne faka'ai'ai e ngāue ko eni:

"Na'a mau fiema'u ke mau nofo 'i ha feitu'u 'oku fehokotaki ai 'a e kakai, 'a ia 'e hoko ai 'a e ngaahi kaunga'api ko ha ngaahi kaungame'a. Na'a mau fiema'u 'a e ngaahi matakali 'i hení ke nau fevahevahe'aki 'enau ngaahi angafakafonua pea ke ongo'i 'e he tokotaha kotoa pē 'oku nau kau ki ai."

Na'e kamata ngāue 'ofa 'a ha taha 'o e kau nofo, ko Kevin, 'i he KiwiHarvest, ko ha kautaha 'oku nau fakahaofi 'a e ngaahi me'akai kei 'aonga ki mu'a ke mauma'u. 'Oku ne pehe, "Na'a ku fakasio ha me'a ke fai, pea 'oku kafo 'a hoku fo'i tui, ko ia ai 'oku 'ikai ke u lava 'o hiki ha me'a mamafa, ka 'oku ou fiefia ke tokoni."

HOKO ATU 'I HE PEESI 02

HOKO ATU MEÍ HE TAKAFÍ (COVER)

Ko hono liliu 'o e me'akai kuo fakahaofi ki he laumalie fakakomiuniti

Na'e 'ikai fuoloa kuo fakatokanga'i 'e Kevin mo ha ni'hi kehe kuo fakaha mai 'e he pataka kai ha me'a mahu'inga: ko e tokolahi 'o e kakai 'o e feitu'u na'a nau faingata'a'ia ke feau 'enua ngaahi fiema'u pea 'e 'aonga kia kinautolu hono tufaki atu 'o e me'akai na'e fakahaofi 'i he feitu'u.

'I he taimi ni, 'oku a'utaki mai 'a e me'akai kuo fakahaofi fe'unga mo e kilokalami 'e 250–300 ki he loki fakakolo 'i he uike kotoa pe. 'Oku tanaki ia 'e ha timi 'o e kau ngaue 'ofa, fakaava ia, pea vahe ia ki ha ngaahi konga fakafe'unga ki he tokolahi 'o e 'api.

'Oku fakamatala 'a Kevin 'o pehe, "Mahalo te mau ala ma'u ha tangai kaloti kilo 'e 20." "Te mau vahevahe leva ia ki ha tangai 'e 20-30 – 'o fakafe'unga 'a e tangai takitaha ki ha 'api 'e taha."

'Oku mahulu atu 'a e ola 'o e ngaue 'a e kulupu 'i he ngaahi kofukofu me'akai fakauike. Na'a nau fakahoko ha ma'u me'atokoni efiafi ki mu'a he Kilisimasí mo ha papakiu 'i he Boxing Day, 'o fakalahi 'a e "omi ha peleti" 'aki 'a e me'akai kuo fakahaofi pea liliu 'a e ngaahi me'atokoni 'oku nau vahevahé ki ha ngaahi momeniti kuo fevahevahe'aki.

'I he nofo'anga ko 'eni, ko e me'akai 'oku 'ikai ko ha ma'u'anga ivi pe – ko e kulū ia 'oku ne liliu ha fale nofo'anga fakapule'anga ki ha komiuniti 'oku tupulaki mo fehokotaki.

Ko hono tauhi ho 'api ke mafana, matu'u mo fakatupu mo'ui lelei

'Oku mau fakamoleki ha taimi lahi 'i loto lolotonga e ngaahi mahina momoko ange. 'Oku mahu'inga ke 'i ai ha 'api mafana mo matu'u ke ta'ofi 'a e mafola 'a e siemu mo ta'ofi 'a e ngaahi fokoutua kehé, hangé ko e mofi hui (rheumatic fever) mo e mahaki kilí.

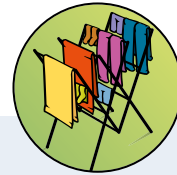
'E lava 'a e fanga ki'i ngaue faingofua hangé ko e feime'atokoni, saoá mo e tau fō 'i falé ke fakatupunga ai ha hauhau 'oku 'ikai sai ki he mo'ui lelei. Ke ma'u ha 'api 'oku matu'u mo fakatupu mo'ui lelei, muimui ki he ngaahi sitepu faingofua ko eni 'e tolú.



Holo ke matu'u ha hauhau pe vai 'oku tafe hifo 'i ho ngaahi matapā sio'atá mo e holisí.



Fakaava 'a e ngaahi matapā sio'atá 'i he pongipongi pea 'i he lolotonga ho'o saoá pe kaukáu.



Tautau 'a e foó 'i tu'a ke mōmoa, kapau te ke lava; pe 'i ha loki 'oku tāpuni ai ha matapā pea ava 'a e matapā sio'atá.

'Oku faingofua mo ma'ama'a ange 'a e 'ea mōmoá ke vela pea 'oku tokoni hono ta'ofi 'a e hauhau ke ta'ofi 'a e tuhuhí. Ko ha ngaahi me'a 'eni te ke lava 'o fai ke tokoni.



Fakaava ho ngaahi puipui 'i he lolotonga e 'ahó ke hū mai 'a e māfaná ki fale pea fusi ia 'o tāpuni ki mu'a 'i he po'ulí ke tauhi 'a e māfaná 'i fale.



Fakaava ho ngaahi matapā sio'atá 'i ha miniti 'e 15 'i he 'aho kotoa pe, ko e lelei tahá 'i he pongipongi 'i he taimi 'oku momoko mo matu'u ai 'a e 'eá.



Fakamāfana'i ho 'api 'o ngaue'aki ha ngaahi me'afua 'oku 'otomētiki pē 'ene ngaue ki he mafana 'a e 'eá (thermostats) mo e uasi 'oku taimi'i (timers) ke lava ai 'o toki fakamo'ui pē ho'o ngaahi hitá 'i he taimi te ke fiema'u ai pea 'otomētiki 'ene maté 'i he taimi 'e a'u ai ki he māfana totonú.

'E lava ke 'oatu 'e he Healthy Homes Initiative ha tokoni 'aonga ke 'ai ho 'api ke mafana mo matu'u ange. 'E 'ahi atu 'a e timi ki ho 'api 'o talanoa atu fekau'aki mo e ngaahi fiema'u ho fāmilí, pea ngaue fakataha mo koe ki he ngaahi fakalei'anga 'e ala fakahokó.

Ke ma'u ha kautaha Health Homes Initiative ofi atu kiate koe, lomi'i **henu** pe hulu'i 'a e QR code.



Hulu'i (scan) au



Malu mei he flu, Covid mo e tale lōloá

Mateuteu ki he faha'ita'ú momokó: malu'í koe, ho fāmilí, mo ho komiunitíí.

'I he ofi mai 'a e fa'ahita'ú momokó, 'oku faingofua ange 'a e mafola 'a e ngaahi mahaki hange ko e flu, Covid, mo e tale lōloá (pertussis). Ko e momoko ange ko ia 'a e 'eá 'e fakamoleki ha taimi lahi ange ai 'i fale mo ofi ki he ni'ihí kehé – 'i 'api pea 'i hotau ngaahi komiunitíí – 'o faingofua ange ai 'a e mafola 'a e vailasí mei he tokotaha ki he tokotaha.

Ko e tauhi ho'ó ngaahi huhu malu'í 'a e founga lelei taha ke malu'í ai koe mo kinautolu 'oku mou feohí mei he ngaahi vailasi ko 'eni. 'Oku tokoni 'a e huhu malu'í ke fakatuai'í 'a e mafola 'a e mahakí mo fakasi'isi'í 'a e tu'u laveangofua ke fakatu'utāmaki 'a e mahakí pea iku ki he tokoto falemahakí. 'Oku ne toe malu'í foki 'a e kakai 'oku tu'u laveangofua angé, kau ai 'a e fanga ki'i pepeé, kakai matu'otu'a angé, mo kinautolu 'oku 'i ai honau ngaahi palopalema ki he tu'unga mo'ui lelei. Ko e ngaahi huhu malu'í 'oku ngaue'aki 'i 'Aotearoa Nu'u Silá 'oku malu, sivi'i fakalelei, pea siofi fakalelei.

Ngaahi huhu malu'í Flu mo Covid

'Oku lava ke ma'u atu 'a e huhu malu'í flu mei he 'aho 1 'o 'Epeleli 2026. 'Oku fokotu'u atu ia ki he tokotaha kotoa pē 'oku māhina 'e 6 pe lahi ange pea 'oku ta'etotongi ia ki he kakai 'oku tu'u laveangofua ange ke puke lahi – 'oku kau ki heni 'a kinautolu 'oku ta'u 65 pe lahi angé, kakai fefine feitamá, fanau iiki 'oku 'i ai honau hisitōlia 'o e uesia e manavá, pea mo kinautolu 'oku 'i ai ha'anau ngaahi fokoutua taimi lōloa (kau ai 'a e mo'ui lelei faka'atamaí mo e ma'unimaá). 'E toe lava foki 'e hono fakahoko 'o ha

huhu malu'í flu 'i he ta'u kotoa 'o fakasi'isi'í 'a e tu'unga fakatu'utāmaki 'o e mahaki mafú mo e pā kālavá pea tokoni'í 'a e kakai matu'otu'a angé ke hokohoko atu 'enau mo'ui tau'atāinā 'o toe fuoloa ange.

'Oku lava ke ma'u 'a e huhu malu'í Covid lolotonga 'a e ta'ú kakato. Talanoa mo ho'ó GP, fale talavai pe kautaha ngāue ki he mo'ui lelei kapau 'oku ke fiema'u ha toe huhu 'e taha – 'oku fa'a fokotu'u atu 'eni ki he kakai matu'otu'a angé mo kinautolu 'oku tu'u laveangofua angé.

Tale lōloá (pertussis)

'Oku pipihi ngofua 'a e tale lōloá pea 'e lava ke fakatu'utāmaki 'aupito ia ki he fanga ki'i pēpē toki fā'ele'í. 'Oku mafola ia 'i he talé mo e mafatuá, pea 'e lava ke fasi 'a e hui palalulú pe iku ki he niuimōnia 'a e kakai lalahi matu'otu'a angé.

Hili 'a e huhu malu'í 'i he kei valevalé, 'oku fakahoko 'a e huhu fakalahí 'i he ta'u 11, ta'u 45 (kapau 'e fiema'u) mo e ta'u 65.

Kapau 'oku ke feitama, 'oku ta'etotongi 'a e huhu malu'í pea 'oku fokotu'u atu ke fakahoko ia mei he uike 16 (ka 'oku ala ma'u ia mei he uike 13). 'Oku tokoni 'eni ke malu'í ho'ó pepeé 'i he ngaahi 'uluaki uike 'o 'ene

mo'ui, ki mu'a ke toki lava 'o huhu malu'í pē kinautolu.

Feitu'u ke huhu malu'í ai

'E lava ke ke huhu malu'í 'i ha ngaahi feitu'u kehekehe 'i ho'ó komiuniti fakakoló:

- Ko ho'ó GP pe senitā fakafaito'ó
- Ngaahi fale talavai fakakoló
- Ngaahi kautaha Hauora Māori mo Pasifiki 'oku nau ngāue ki he mo'ui lelei
- Ngaahi kiliniki huhu malu'í fakakomiunitií
- Ko e ni'ihí 'o e kau mā'ulí

'E lava ke ke puka ho'ó huhu malu'í 'i he 'initaneti' 'o fakafou 'i he **Book My Vaccine** pe telefoni ki he **Vaccination Helpline** 'i he **0800 28 29 26** (8.30 pongipongi ki he 9 efiāfi, Mōnite ki he Falaite). 'E lava ke fokotu'utu'u ha kau fakatonulea mo ha tokoni makehe 'o ka fiema'u.

Ngaahi founga kehe ke malu'í ai

Kapau 'oku 'ikai ke ke ongo'i lelei, nofo 'i 'api 'o mālōlō. Feinga ke fakamama'ó mei he ni'ihí kehé pea manatu'í 'a e fanga ki'i me'a faingofua hangē ko e fanofano ma'u pē ho nimá – 'oku tokoni kotoa ia ke ta'ofi 'a e mafola 'a e mahakí.



FLU 2026

Malu'í koe mo ho fāmilí

Ko e faka'ehi'ehi mei he mofi huí

Lolotonga e ngaahi māhina 'o e fa'ahita'u momokó, feinga ke tauhi ho 'apí ke māfana mo mātu'u.

Faka'ata'atā 'a e feitu'u 'i he lahi taha 'e ala lavá 'i ho 'apí – kae 'oua 'e nofo fakatokolahi pē 'i ha loki tatau kapau 'e malava ia. 'Oku si'isi'i ange 'a e mafola 'a e siemu hange ko e strep throat 'i he lahi ange 'a e ngaahi loki māfaná mo e ngaahi feitu'u mohé.

'I he 'asi ha faka'ilonga 'o e mamahi e monga, vakai'i 'o sivi ia

'Oku fa'a kamata 'a e mofi huí 'aki ha mahaki'ia 'oku ui ko e 'strep throat'. Kapau 'e 'ikai faito'o 'a e mamahi 'a e fo'i mongá 'aki ha 'enitipaiōtiki, 'e lava ke ne fakatupu 'a e mofi huí 'i he kakai 'e ni'ihí.

'I he fānau iikí, ko e ngaahi faka'ilonga 'o e mamahi 'o e fo'i mongá 'e lava ke kau ai 'a e:

- faingata'a ke folo ha me'á
- faingata'a ke kai pe inu.

Feitu'u ke sivi fakafaito'o ai

'Oku lahi 'a e ngaahi feitu'u te ke lava 'o vakai'i fakafaito'o ai ha mamahi 'a e mongá.

- Te ke lava 'o 'alu ki ho'o toketaá pe neesí. Talaange kia kinautolu ko koe pe ko ha mēmipa ho fāmilí 'oku mamahi e mongá koe'uhi ke fakamu'omu'a 'a e ngāue atu kia kinautolú. 'E ala fiema'u ke ke totongi 'eni, ko ia ai 'uluaki telefoni 'o vakai'i ia.
- 'E lava ke fakahoko 'e he ngaahi fale talavai 'i he ngaahi komiunití 'e ni'ihí 'a e ngaahi sivi 'o e fo'i mongá, swabs (me'asivi 'oku milihí) mo e faito'o ki he fānau mo e kakai lalahi kei talavou 'oku tu'u laveangofua ange ki he mofi huí. Fetu'utaki ki ho'o fale talavá ke ke 'ilo'i ia pe 'a'ahi ki he Healthpoint ke ma'u ha ngaahi fale talavai 'oku nau 'oatu ha tokoni ki he langa 'o e fo'i mongá.

- Fetu'utaki ki he 'apiako 'a ho'o tamá ke 'ilo'i pe 'oku 'i ai ha'anau polokalama ta'etotongi ki hono vakai'i 'o e mamahi 'a e fo'i mongá.

Kapau 'e sivi 'o 'ilo 'oku mahaki'ia 'a e fo'i mongá 'i he Strep A, 'e 'oatu leva 'e he toketaá ha ngaahi 'enitipaiōtiki ke ta'ofi 'aki 'a e mofi huí pea 'oku fiema'u ke fakahoko kakato 'a hono folo 'aho 'e 10 ko ia 'a e ngaahi 'enitipaiōtiki, neongo kapau te ke 'osi ongo'i sai.

Ngaahi faka'ilonga 'o e mofi huí

'E lava ke hoko 'a e ngaahi faka'ilonga ko 'eni 'o e mofi huí 'i he uike 'e 1-5 hili hono ma'u 'e ha taha 'a e mahaki'ia 'o e fo'i mongá.

- Mamahi 'a e ngaahi hokotanga huí – ko e faka'ilonga angamaheni taha 'eni 'o e mofi huí. 'E lava ke fakakulokula mo fufula 'a e ngaahi hokotanga huí pea ongo'i vevela, kau ai 'a e alangá, tuí, tuí'animá, tunga'i va'é mo e hokonga nimá. 'E ala mamahi 'a e ngaahi hokotanga hui kehekehe 'i he ngaahi 'aho kehekehe. 'E lava ke fakatupunga 'e he langa 'a e ngaahi hokotanga huí ha ketu pe faingata'a ke lue koe'uhi ko e mamahi.



- Nounou e mānavá – 'e ala ongo'i 'e ho'o tamá 'oku nounou ange 'ene mānavá 'i he tu'unga angamaheni 'i he taimi 'oku nau longomo'ui ai pe fakamālohisinó.
- Ko e ngaahi nga'unu ta'e'amanekina ho nimá, va'é, 'eleló mo e matá – 'e lava ke hangē 'eni ko e fidgeting ('ikai tangutu ma'ú) pe 'ikai ke lava ko ia 'o tangutu ma'ú pea 'e lava ke ne uesia ho'o mata'itohí. 'Oku tu'u 'a e ngaahi ngaungaué lolotonga 'a e mohé.

Kapau 'oku ke ma'u pe ko ha taha 'i ho fāmilí ha taha 'o e ngaahi faka'ilonga ko 'eni, 'ave ia ki ho'o kautaha ngāue ki he mo'ui leleí 'i he vave tahá. 'E toe lava foki ke ke telefoni ki he **Healthline** 'i he **0800 611 116**, 'o ta'etotongi pea 'atā 24/7 atu.

Ke 'ilo lahi ange fekau'aki mo e mofi huí, vakai ki he [healthnz.govt.nz/health-topics/conditions-treatments/infectious-diseases/rheumatic-fever](https://www.healthnz.govt.nz/health-topics/conditions-treatments/infectious-diseases/rheumatic-fever)

Kapau 'oku 'i ai ha ngaahi faka'ilonga 'o e mofi huí 'i ho'o tamá, 'ave ia ki ha toketaá pe neesí ke sivi 'i he vave tahá.

'Oku fa'a kamata 'a e mofi huí 'i ha uike 'e **1-5 hili** ha puke ho'o tamá 'i he strep throat.