



'Ia mālmalama i le Mofini ma isi vai e fai i le Opioi

'O vai opioi 'o vai e te'a ai le tīgā. E aofia ai le kotini, mofini ma le osikotone. 'O nei fa'amatalaga 'o se ta'iala e fesoasoani ai 'iā te 'oe, ma ē tausia 'oe, i le fa'aaogāina o vai e te'a ai le tīgā. 'O lou iloa o le mea moni 'ole'ā fesoasoani lea i le tulaga o ou tīgā ma fa'aleleia ai le tulaga o lou soifua.

'O le ā le mofini?

'O le mofini 'o se itū'āiga vai opioi e galue 'ato'atoa e na te fa'afilēmūina itū'āiga tīgā e tele. E ui e pito sili ona fa'aaogā so'o mo tīgā, e mafai fo'i ona fa'aaogā e taofiofi ai lagona tau mole.

E fa'aapefa ona fa'aaogā vai opioi?

E iai 'auala 'ese'ese e fa'aaogāina ai opioi:

- Fuālā'au aogā pupu'u po'o vai sirupi fo'i, e maua ai le filēmū e o'o atu i le fa itulā.
- Fuālā'au lapotopoto pe 'u'umi e o'o atu i le 12 itulā le aogā, ma e na'o le fa'alua ona inu i le aso.

'O le māsani, e fa'aaogā fa'atasi opioi pupu'u ma opioi 'u'umi le aogā e taofiofi ai le tīgā. E iai opioi e tui e mafai ona fa'aaogā, pe'ā mana'omia.

'O ā ni a'afiaga tetele e tatau ona 'e nofo uta i ai?

'O a'afiaga o le fa'aaogāga o le opioi e mafai ona tausi puipua. 'O mea nei e pito sili ona lagona:

- Manava mamau – 'o se a'afiaga e tupu mai pe'ā fa'aaogā opioi, 'o le fa'atuai ai lea o gaioiga a le manava, ma e mana'omia le inuina fo'i o fuālā'au fa'atafi.
- Fa'afaufau – E ono oso ni ou lagona ma'i i lou fa'ato'ā inuina muamua o opioi. E maua mai i le foma'i se vai e fa'aitiitia ai lea lagona, 'ae na'o ni nai aso e lagona ai.
- Fiamoe – e ono maua fo'i 'oe i le fiamoe i nai aso muamua 'a'o tau fa'amāsani lou tino i opioi, po'o le fa'aopopo fo'i o le mālosi o le fua o le inumaga, 'ae i'u lava ina māsani ai lou tino.

'A iai nisi a'afiaga, mātau lelei ona ta'u lea i lau foma'i pe'ā o'o ina oso. E mafai ona fesoasoani lau foma'i i le suiga lea o le mālosi o le fua pe sui fo'i le vai.

'Afa'i 'ou te fa'aaogāina le opioi fa'amata 'ou te ola fa'amoemoe i ai?

'A lua galulue ma lau foma'i e sa'ili se fua o le opioi e fetau lelei ma ou tīgā, e lē mafai ona 'e ola fa'amoemoe 'i ai. E tupu le ola fa'amoemoe 'i ai pe'ā sesē ona fa'aaogā vai opioi ma fa'aaogā e aunoa ma se va'aia puipua e se tagata e tausisoifua.

E mafai ona fa'aaogā isi Togafiti Lagolago 'a'o o'u fa'aaogāina le opioi?

E tāua lou logoina o lau foma'i po'o le tausisoifua e uiga i isi togafiti, vaitamini, laulā'au po'o vai lagolago 'olo'o 'e fa'aaogāina. E maua ai se ata 'ato'atoa o togafitiga 'ese'ese 'olo'o 'e faia e tausi ai lou ola mālōlōina ma e aogā tele 'e te maua mai ai se polokalame fuafua lelei ma le saogalēmū mo le tausiga lelei o 'oe.

E iai nisi fesili?

'A iai nisi au fesili e uiga i le mofini po'o isi vai e gaosi i le opioi, fa'amolemole fesili i tausisoifua, foma'i po'o le talavai. Asiasi i le 'upegaotafā'ilagi www.healthnavigator.org.nz mo nisi fa'amatalaga pe fa'afeso'ota'i fo'i **HealthLine 0800 611 116**.