



Ko e hā 'a e tokanga fakafiemālie'?

Tokoni'i e kakai puke 'oku nau si'i mo'ui-talimate' ke nau nofo lelei'

Ko e tokoni fakafiemālie' ko ha founa 'o e kau fakataha', mo fakakātoa ke tokoni'.

'Oku fakapatonu 'i hono tokoni'i e kakai' ke nau ma'u ha mo'ui kakato fe'unga pea 'i he fakafiemālie lelei taha' lolotonga 'oku nau si'i fe'ao mo e puke ko e mo'ui-talimate'.

Ko e taumu'a 'o e tokoni fakafiemālie' ke fakasi'isi'i e 'ū faka'ilonga loto faingata'a'ia', 'i ai ha fakalaka he lelei 'o e mo'ui' pea mo tokoni'i taautaha e mahaki', mo honau fāmili', ke nau fai tu'utu'uni felāve'i mo e anga 'enua faka'amu ki hono ngāue'aki e toenga 'o 'enua mo'ui'.

'Oku pou pou' 'e he tokoni fakafiemālie' 'a e kakai 'i ha fa'ahinga ta'u motu'a pē kuo 'osi tala kiate kinautolu' 'oku nau ma'u e puke mo'ui-talimate' 'o 'ikai toe lava hano faito'o'. 'Oku lava ke tokoni'i e kakai 'oku nau ma'u e mahaki hangē ko e kanisā, mahaki he neave', mole 'aupito e manatu' mo e 'i he sitepu-faka'osi e kofuua', mahaki mafu' pe ma'ama'a'.

Makatu'unga pē 'i ho'o 'ū fiema'u', 'oku lava ke kau 'i he tokoni fakafiemālie 'a e:

- faito'o' mo e 'ū faito'o kehe ke fakasi'isi'i ho'o langa' mo mapule'i ho'o ngaahi faka'ilonga'
- tokoni'i ho'o fānauu/mēmipa e fāmili'
- tokoni mo e me'a ngāue ke tokoni'i koe ke nofo fiemālie 'i 'api'
- tokoni ke fakafetaulaki ho'o 'ū fiema'u fakalaumālie', fakalotu' pe 'ulungaanga fakafonua'
- 'a'ahi tu'uma'u mei he kau ngāue mo'uilelei' pea mo e kau tokoni kehe pē

'Oku 'ikai ke 'uhinga 'a e tokoni fakafiemālie' ko e ngata'anga ia'

Ko e founa fakafiemālie ki he tokoni' 'oku lava ke ngāue'aki ia 'i ha fa'ahinga taimi pē 'i ho'o puke', 'o 'ikai 'i he taimi 'oku ke 'i he ngata'anga ho'o mo'ui'. 'Oku 'ikai ke 'uhinga 'a e ngāue'aki 'o e tokoni fakafiemālie ia 'oku 'ikai ha toe 'amanaki', kuo ke 'li tauveli' pe 'oku 'ikai ke toe tokanga atu ho'o fāmili'.

Lolotonga e faito'o', hangē ko e hulu' pe ko e kimo', 'oku fa'a lava pe ke hoko atu e fakapatonu 'a e tokanga' ke fakasi'isi'i e 'ū faka'ilonga' pea mo tauhi e lelei ho'o mo'ui'. 'Oku lava pē 'a e 'ū faito'o fakapalanisi' pe 'ū faito'o tukufakaholo' ko e kongia ia ho'o tokanga'i'.

Ko hai 'oku ne 'oatu e tokoni fakafiemālie'?

'Oku fa'a 'oatu e tokoni' 'e ha timi 'o e kau polofesinale he mo'uilelei', tataki 'e ho'o toketā fakafāmili' pe 'ofisa mo'uilelei fakalukufua'. Ko e fa'ufa'u 'o e timi' ni' 'oku makatu'unga ia 'i ho'o 'ū fiema'u tefito' pea 'oku lava ke kau ai e:

- 'ofisa mo'uilelei fakalukufua'
- kau mataotao he tokoni fakafiemālie'
- kau neesi'
- kau ngāue tokoni'api'
- kau polofesinale 'oku nau fetakinima he mo'uilelei' - kau ai e kau ngāue fakasōsiale', kau mataotao he me'atokoni', mo e kau mataotao ke faito'o e 'ū kafo fakasino'
- kau fai fale'i' mo e kau tokoni fakatauhi kakai'

'E ngāue mo koe' pea mo ho'o tauhi' 'a e timi polofesinale mo'uilelei 'oku nau fakahoko e tokoni' 'i he feitu'u 'oku ke nofo ai' pe feitu'u 'oku fai ai ho faito'o'. 'Oku lava ke fai 'eni' 'i 'api' pe nofo'anga 'oku fai ai e tokoni'. 'Oku toe lava foki ke fai 'i ha falemahaki' pe falemahaki talimate'.

Ki ha toe fakamatala fekau'aki mo e tokoni fakafiemālie' 'alu ki he www.healthnavigator.org.nz

