

I vola tukutuku vakarautaki baleta na kena qaravi na tauvi mate kei na tiko bulabula vei ira na lewe ni lakolako era gole iko mai vavalagi

Keitou sa biuta vata toka oqo eso na vakamacala ni qaravi ni tauvimate veitauvi kei na tiko bulabula. Keitou kerea me maroroi vakalivaliva na tukutuku oqo, oya me “save” taki se “download” taki, baleta me rawarawa na kena kunei ena gauna e na mani gadrevi kina.

Sa kerei mo ni nanuma vinaka tiko ni I vola oqo e sega ni veisosomitaki ni vuniwai. Kevaka e gadreva na veiqaravi vakatabakidua edua e mavoa se tauvi mate bibi ena vinaka me na laurai vakavuniwai.

Tukutuku ni na kunei ena I vola oqo:

1. Na veiqaravi vakavuniwai e Ositerelia
2. Bo
3. Mate ni suasua
4. Mavoa, mavoa dola kei na drakusi
5. Tiko bulabula
6. Kakana
7. Mate veitauvi mai tikovata
8. Qaravi ni vakasama

nib

1. Na veiqaravi vakavuniwai e Ositerelia

Ena via duidui toka na qaravi ni tauvimate kei na mavoia e Ositerelia mai na nomuni vanua. E Ositerelia, era na laurai ga e vale ni bula levu o ira e bibi sara nodra kisi ni tauvi mate se mavoia.

Ni muria nai tuvatuva oqo mo ni kua kina ni laki wawa balavu tu e valenibula levu.



Kevaka ni tauvimate

Vakayagataka nai vola oqo mo kila kina na cava mo cakava mo na vukei kina



Kevaka ni tauvimate, ena gadrevi me lokuci edua na gauna mo na laurai kina vakavuniwai (na vuniwai, e kilai ena yaca "General Practitioner se GP") ena nodra vale ni laurai.

E rawa ni kunei edua na vuniwai ena nodratou soqosoqo ni GP ni "nib" ena [Find a Provider network](#)



Lako ga ki valenibula levu kevaka ko mavoia bibi se tauvimate bibi okati kina na mosi ni sere, lekaleka ni cegu se lako sivia ni dra.

Kevaka ni gadreva na lori ni valenibula se "ambulance" mo ni qirita na naba "000"

2. Bo

Na cava na bo?

Na bo e mate mosimosi, e dau wadadamu ka tauvi nana ena kuli ni yago. E dau vakavuna na bo na kena dau curuma na manumanu ni mate na vanua dau tubu mai kina na drau ni ulu.

Na bo lalai ena sega beka ni gadrevi me laurai vakavuniwai ka rawa ni qaravi ga e vale. Ia ena vinaka mo [raici vakavuniwai](#) kevaka ko katakata sivia se kalevu nomu bo.

Au na kila vakacava keu tauvi bo?

- Ena vuca cake mai ka damudamu qai vulavula se dromodromo na loma donu ni vanua e vuca tiko mai
- E mosi na vanua e vuca toka mai
- Ko na via tauvimate ka katakata sivia (vakabibi levu toka na bo)



Edau qaravi vakacava na bo?

Matai ni ka:

Me savasava na bo ka ubi toka edua na I sulu savasava se vadreti.

ME KAKUA ni dau boboki na bo. Ena sivia na kena mosi ka rawa ni vakavuna me tete na mate.

Karua ni ka:

Ke bo lailai, sovara na wai me katakata toka vakarauta (sega ni katakata sivia) va na dua na tiki ni sulu savasava se vadreti qai tabaka na dela ni bo. Mo na tabaka toka vakavica ena loma ni dua na siga me vukea na kena lako tani mai na nana.

Katolu ni ka:

Kevaka e sega ni nana mai vakataki koya na bo ena vinaka me laki raici vakavuniwai. Ena qai mavu ga na bo na gauna sa lako tani kece mai tuba na nana. Kevaka e nana vakataki koya na bo, savata vinaka na vanua taucoko e tete kina qai biuta na vadreti vou se dua na tiki ni sulu.

Kava ni ka:

Raici nomu vuniwai

- Kevaka a kalevu nomu bo (sivia na 5cm)
- Kevaka e cokovata kece tu e vica vata na matana na bo ena ruku ni kuli ni yagomu
- Ke tubu na bo e matamu
- E totolo na tubu ni bo
- Sivia na mosi
- Ke sebera na ruru na bo ena loma ni rua na macawa

Na vuniwai ena kauta laivi mai na nana ka solia talega na wainimate me gunuvi me vakatotolo taka na kena mavu na bo.

Bo

Na cava meu na cakava me tarova na kena tauvi au
se veitauvi na bo?



Mo dau savata vakawasoma na ligamu
vakabibi ke ko vakatara tiko nomu bo



Sili ena gauna taucoko ni sili



Me dau vakasavasava tikoga ka maroroi vinaka
edua na mavoa ena dela ni kuli ni yago



Kua na veivakayagataki yaya lailai
me vaka na I toro se tauwelu



Me dau sava na I sulu, ubi ni moce
kei na tauwelu ena wai katakata

3. Mate ni gaunisala ni suasua

Na cava na mate ni gaunisala ni suasua?

Na mate ni gaunisala ni suasua e mate ni gaunisala ni suasua, yaya ni suasua, kato ni suasua kei na ivi.

Au na kila vakacava ke tauvi au na mate ni gaunisala ni suasua?

Eso na vakatakarekare dau kilai rawarawa kina na mate oqo oya na:

- Mosi se vaka e kamakama ni ko dau suasua
- Na via suasua vakalalai wasoma se via suasua vakatotolo
- Kevaka ko sa suasua oti ia ko vakila ni se tawa tikoga nomu taga ni suasua
- E laurai na dra ena nomu suasua
- E sega ni tiko vinaka na batibati ne ketemu e ra



Na cava meu cakava me valata na mate ni gaunisalani suasua?

Na mate oqo e dau veitauvi ga vakaadua vei levu na tamata ka kena I wali na wanimata soli vakavuniwai. E tiko eso edau tauvi ira wasoma toka.

Kevaka esega ni qaravi na mate ni gaunisala ni suasua ena rawa ni vakavuna me laki tauvimate na nomu ivi ka rawa ni bibi sara, ena vinaka me laurai vakavuniwai ena kena gauna totolo tuaudua

Na cava meu cakava me kakua ni tauvi au na mate ni gaunisala ni suasua?

Na ko mo qaqarauni kina me kua ni tauvi iko na mate oqo:



Gunuva vakalevu na wai me kauta tani mai ki tuba na manumanu ni mate oqo



Laki suasua ni oti na tikovata



Ni oti nomu gole ki vale lailai mo qusiqusi vakamalua mai na yasana ki liu yaco sara yani ki muri



Dara na sulu l loma caka mai na vauvau kei the tarausese era via galala toka



Vaqara tale edua na gaunisala ni tatarovi ni bukete kevaka ni vakayagataka tiko na spermicides.

4. Mavoa , mavoa dola kei na drakusi

Na cava na mavoa levu?

Kevaka e dra nomu mavoa, ramusu nomu sui, kama, mavoa na ulumu, se mavoa me baleta ko lutu, qiritaka na naba saiva, saiva, saiva (000) na lori ni valenibula. Na mavoa vakaoqo era mavoa bibi ka na vinakati me laurai vakavuniwai na kena gauna totolo taudua.

Na cava meu cakava ke mavoa lailai toka?

Matai, kevaka e titobu na mavoa ka sega ni mudu na lako na dra ni sogoti yani vana l sulu se vadreti, ena vinaka me na kau ki valenibula levu.

E rawa ni ko qaravi iko ga vakai iko kevaka e mavoa lailai. Savata na mavoa ena wai ni mate dau sava kina na mavoa (vaka na Betadine) me vakamatei kina na manumanu lalai, vakawaisavasava ena wai mai na paipo me lima na miniti. Qai ubia na vanua e mavoa vana kena ubi se vadreti me rawa ni taqomaki na mate.



E levu na mavoa e dau mavu vakataki ira, ia mo na [laurai vaka vuniwai](#) ke:

- E titobu na mavoa
- E levu na duka, qele, kasivi se qereqere ena mavoa
- Iko raica eso na veisau e wavokita na mavoa me vaka e wadadamu mai, se mosi se vuce
- E volekata na yaloka ni matamu na mavoa
- E katakata mai na yagomu
- Na vu ni mavoa nai kati
- E tauvi iko na mate ni suka
- Na nomu l cula, tetanus shot, e se bera ni vakaoti

Kevaka e vinakati me laurai vakatotolo vakavuniwai nomu mavoa, qiria na **000**. Kevaka o lomaloma rua taka na lako ki valenibula levu se mo laurai vakavuniwai, qiri na naba ni veivukei ni healthdirect e dau dola tu na 24 na aua oya na **1800 022 222**.



5. Tiko Bulabula

Na maroroi ni yago kei na tiko savasava e gaunisala vinaka ni tarovi ni tauvimate kei na kena vakadewavi vakatamata. E gaunisala vinaka taudua ni tiko bulabula mo dau savata na ligamu va na sovu me kau laivi kina na manumanu lalai dau vakavuna na tauvi mate.

Meu savata vakavinaka vakacava na yaqoqu?



- Sili ena veisiga. Savata na ruku ni kerukeruamu vata kei na nomu l yaya vakatagane kei na yaya vakayalewa vakatalega kina e muri. Na kena dau savasava na vei tiki ni yagomu oqo edau rawa ni tarovi kina eso na mate ni kuli ni yago ka savata tani na manumanu ni mate lalai eso era dau vakavuna na boi ni yago
- Vakayagataka na sovu, wai ni mate ni sovu ni sili okati talega kina koya sega ni levu kina na wainimate. Vakayagataka na waidroka se wai masima me savati kina na tiki ni yagomu e via malumalumu toka.

Meu savata vakavinaka vakacava na ligaqu?



- Vakasuasuataka na ligamu ena ruku ni paipo qai vakayagataka na sovu me vakasovusovu kina me rauta e 20 na secodi na ligamu taucoko, na maliwa ni ni ligamu kei na daku ni ligamu.
- Savata na taukuku ni liga duka va na barasi ke tiko e dua na barasi ni savasava
- Vakawaisavasavataka na yasana ruarua ni ligamu, vakabibi ke wai savasava mai na paipo
- Vakamamacataka na ligamu va na tauwelu savasava se biuta me mamaca va na cagi

Dau savata na ligamu ena veigauna taucoko:



Oti na vakayagataki ni vale lailai



Sebera ni vakarautaka na kakana se gauna ni kana



Ni oti nomu tara na koli se manumanu tale eso



Kevaka ko tiko volekata edua e via tauvimate tiko

Vakacavari na tiko bulabula..

Meu dau savata vakacava noqu I yaya vakatagane se vakayalewa?



- Kevaka ko sega ni teve mo savata nomu I yaya vakatagane me lobiki lesu na kena I ubi me rawa ni savati na rukuna ena wai e katakata vakarauta se na sovu. Tabaka eke mo wilika kina eso tale na vakavuvuli **penis care**
- Vei kemuni vakaiyaya ni yalewa, savata vakamalua na kuli ni yago wavokita na vanua oqo vana wainimate ni savasava e sega kina na sovu, se wai masima se wai vakadodonu. Kua ni vakayagataka na sovu kei na vakamataqali sovu ni sili e bui kina na kina na veivakaboivinakataki eso baleta ena rawa ni mavoia kina na tiki ni yagomu oqo. Kua ni sovara yani vakadodonu na nomu I yaya vakayalewa na wai baleta e rawa ni vakaleqa na manumanu lailai vinaka e tiko ena vanua qo.

E rawa vakacava meu tarova na boi ca ni yago?



- Ni ko sili oti vakayagataka na deodorant ena kerukeruamu
- Dara nai sulu e savasava ka mamaca
- Savata nai sulu boi bunobuno se duka ka vakaliliga e tuba kevaka e rawa, me mamaca kina
- Kevaka ko dau leqa taka nomu dau bunu vakasivia ena rawa mo kauta me laurai vakavuniwai

Meu tarova vakacava na boi ni noqu I cegu?

E dau vakavuna na boi ca ni I cegu na sega ni dau vakasavasavataki vakavinaka na gusu. Dau barasi ka floss taka na batimu vakarua ena dua na siga. Oqo ena vukea na gusumu kei na batimu ena toso ni gauna. Eso tale na ka ko rawa ni kila me vakasavasavataki na gusumu oya na:



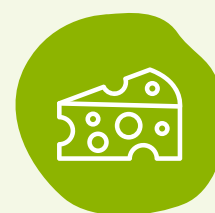
- Na barasi ni bati me dau taura e rua na miniti
- Me dau veisau na barasi ni bati ena vei vula tolu
- Gunu wai vakalevu me kakua ni mamaca na yago
- Eso na wainimate ni vakasavasavataki ni gusu ena rawa ni vukea na valuti ni manumanu ca ni bati kei na gusu

Vakayacora na veika oqo me baleta na kena dau vakasavasavataki ni bati kei na gusu ka laki raici vuniwai ni bati kevaka eso tale na leqa e kune.

6. Na Kakana

Na cava meu kania meu bulabula vinaka kina?

Ena vinaka mo na dau digia ka kania na kakana mai na lima na veimataqali kakana e dodonu me da dau kana mai kina. Kena I tuvatuva mai na vakatagedegede e cake:



1. Kakana draudrau
2. Vuata
3. Covuata
4. Iwe ni manumanu e lailai kena uro me vaka na Iwe ni manumanu, toa, ika, yaloka, kakana vakasorena, tofu kei na sore ni kakana
5. Sucu, jisi, yoghurt se kakana edau veisosomitaki vei ratou na kakana oqo



Na cava na vinaka ni kakana draudrau?

Na kakana draudrau e levu kina na veika vinaka e solia me dau cakacaka vinaka kina na noda gacagaca e loma.

E dua na gaunisala vinaka mo kania vakalevu kina na kakana draudrau oya mo vakayagataka e na salad, kakana draudrau droka se me vakabutabuta ena kemu vakasigalevu. E rawa talega mo kania kei na kemu vakayakavi me vakabutabuta se ta tavuteke na tomata lalai, vata na bean se capsicum damudamu. Na celery kei na carrot me musu vaka na kau lalai me lau kana kei na hummus e kakana vinaka



Na cava na vinaka ni vuata?

Na vuata e levu kina na veika e vinaka e yagoda oya na nutrients vaka na potassium, dietary fibre, vitamin C kei na folate ka vukea talega na kena maumau totolo na kete. Na vuata e dau vinaka me lau kana ni se bulabula ka se droka toka.

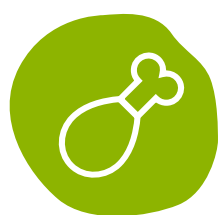
Tomani na tukutuku ni Kakana..



Na cava e vinaka kina na kakana covuata?

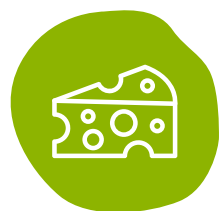
Na covuata e levu kina na fibre, carbohydrates, protein vakatalega kina na vei vitamins kei minerals eso. Na veika oqo e vinaka ena kete ka tosoga sobu na wiliwili ni cholesterol kei energy e lomada.

- Kakana okati ena "Grain Foods"
- Poreti
- Raisi kavukavu
- Madrai wholemeal kei na wholegrain
- Cracked wheat
- Barley
- Buckwheat
- Kakana ni katalau vaka na muesli



Na cava na vinaka ni lewe ni manumanu e lailai kena uro me vaka na lewe ni manumanu, toa, ika, yaloka, beans, tofu, nuts kei na kakana vakasorena?

Na kakana oqo e solia na protein, minerals kei na vitamins; oya na beans, nuts kei na kakana vakasorena vata kei na dietary fibre. Tovolea mo dau digitaki na veimataqali kakana mai na wasewase ni kakana oqo baleta na lewe ni manumanu e vinaka me kakua ni sivita na vitu nai wasewase ni 65g ena loma ni dua na macawa.



Na cava na vinaka ni sucu, cheeses kei na yoghurts?

Na sucu e solia na protein, vitamins kei na calcium. Kevaka ko vakayagata na sucu caka mai na taba ni kau me vaka na soy, qarauna me tiko kina e 100mg na calcium ena vei 100mL ni sucu oqo.



Na gunu cava e vinaka me gunuvi ena lomaloma ni dua na siga?

Na wai mai na paipo e Ositerelia e wai vinaka me dau digitaki.



Na cava tale eso na kakana e rawa ni digitaki?

Na kakana e sega ni okati mai na lima in wasewase ni kakana e okati me "discretionary choices" se "extras". Na kakana oqo e kilai me kakana e sivia kina na veitamaqali uro e ca, na suka kei na masima, ka vinaka me dau vakarauta na kena lau kana.



Kevaka ni via kila eso na veimataqali saqasaqa ni kakana bulabula rawarawa na kena vakasaqari e vale, qai tabaka ga na link oqori [visit The Check Up.](#)

7. Na tikovata kei na mate veitauvi

E dau rarawa na kena dewa na manumanu ni mate mai na tikovata se na “sexually transmitted infections (STIs)” ia na vakayagataki ni rapa e rawa ni vukea me tarovi na veitauvi ni mate dewa. Kevaka e tauvi iko edua na mate oqo e vinaka mo kakua ni leqa soti vakalevu baleta e lev una gauna e rawarawa ni qaravi ke kune totolo.



Na cava na STIs?

Na STI na mate dau dewa ena gauna ni tikovata. Na manumanu ni mate ni mate dewa qo e rawa ni vakavuna na mosi kevaka e sega qaravi ka rawa ni tini me tauvimate bibi, balavu ka levu tale na kena vereverea.

Au na kila vakacava keu tauvi STI?

Ena dau sega soti ni kilai ke sa veitauvi na mate vakaoqo ia dau kena l vakaraitaki ni tutubu mai na yaya vakatagane se vakayalewa. E vakaoqo eso na ka edau kune mai:

- Eso na ka e dau cabura mai
- Mosi na gauna ni suasua
- Mosi na gauna ni tikovata
- Vuce, tutubu, mavoia ena yaya ni tagane kei na yaya vakayalewa
- Momosi na yaya vakatagane



Na cava meu cakava meu qaqarauni mai na STIs?

Na gaunisala ni qaqarauni vinaka na kena vakayagataki na rapa ena gauna ni tikovata vata kei na nomu dau lako vakawasoma mo laurai vakavuniwai. E levu na tamata e tauvi ira na mate dewa oqo e sega ni kune vei ira e dua na vakatakilakila ni ra tauvimate. E dodonu mo na dau laurai ena vei 6 -12 na vula, ena gauna e veisau kina na tamata ni tikovata tiko se kevaka ni ko vakila ni tiko vei iko na mate qo na STI.



E rawa ni dikevu iko edua g ana vuniwai me laurai ke tauvi iko tiko na mate ni STI. Kevaka o gadreva mo vaqara e dua na vuniwai, vaqaqara ena nib.com.au/find-a-provider

8. Qaravi ni vakasama

Na tauvimate ni vakasama e tauva e voleka ni veimama na mata tamata e Ositerelia, Kevaka ko vakila ni sega ni vinaka nomu vakasama, e dodonu mo kila ni sega ni ko iko taudua ga ka ra tu e levu na veivuke era tu me vukea nomu bula vinaka tale mai.



Ivei meu na lako kina meu laki vukei ke leqa na tuvaki ni noqu vakasama?

E vinaka me da dau kerea na veivuke ena gauna da vakila kina ni tarai keda mai na osooso ni vakasama. Kevaka ko leqataka na tuvaki ni nomu vakasama, na nomu lokuca edua na gauna mo laki laurai kina vaka vuniwai e tekitekivu vinaka ni qaravi . Na vuniwai ena rawa ni vukea mo raica edua e veiganiti kei na nomu leqa.

Ia kevaka e bibi na tatara ni mate ni vakasama e tiko vei iko, e gadrevi mo na veitaratara vakatotolo kei na nomu vuniwai se qirita na 000



Veivuke sega ni saumi

E levu na veivuke e sega ni saumi e tu ka rawa ni vakamacalataki ena vei dui vosavosa me rawa ni vukei kemuni.

Lifeline


Na soqosoqo ni nib e tauyavutaka ka marautaka na nodratou veivuke kina soqosoqo vakatokari na Lifeline. Na veivuke oqo e dola tu 24/7 me dau veivuke me maroroi na bula ni tamata kei veivuke tale eso.

 Qiri na **13 11 14**  Text kina **0477 13 11 14** [lifeline.org.au](https://www.lifeline.org.au)


E tiko talega na veivuke ni vakavakadewa sega ni saumi. Kevaka da vinakata na veivuke oqo:

1. Qiri na tabana ni vakavakadewa na Translating and Interpreting Service (TIS) ena naba **131 450** qai kerea mo vosa vei Lifeline ena naba **13 11 14** vei dua e vosataka na nomu vosa.
2. Oratou na TIS eratou na qai qiri vei Lifeline ena vukumu.

Headspace

 Qiri na **1800 650 890** [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au)

Beyond Blue

 Qiri na **1300 224 636** [beyondblue.org.au](https://www.beyondblue.org.au)

Embrace Multicultural Mental Health

[embracementalhealth.org.au](https://www.embracementalhealth.org.au)

Keitou nuitaka ni veivuke na I vola oqo ena soli vakasala baleta na tabani tiko bulabula kei na nomu tiko marau ena nomu gauna e Ositerelia.

Nomu tiko veiyawaki mai na nomu matavuvale kei ira nomu I tokani e rawa ni vakavuna eso na tauvi mate ko se sebera ni sotava ka vinakati mo dau qarauna tiko na tuvaki ni nomu vakasama kei nomu bula vakayago.

Na veivuke keitou vakarautaka yani oqo me veivuke raraba ena nomu bula kei na kena maroroi ia e sega ni vakatabaki dua vei dua ga na tamata. Na ivola oqo me kakua ni sosomi taka na vakatulewa ni vuniwai.

Kevaka ko tauvi mate se ko tauvi mate oti tiko, veitaratara kei na nomu vuniwai me rawa ni solia na veivuke vakatabidua ga vei iko.

Kevaka ni vinakata eso tale na I tukutuku baleta na tiko bulabula, kei na bula e Ositerelia, mo na lako na tabaka na **this dedicated section of the The Check Up.**

