



# Fakanofonofoga ote Olalei ki tino mai nisi fenua

Ko nai tulafono e autu tonu kite olalei. Fakamolemole tausī io me fakamaua sau kopi ke mafai ne koe o faitau iei mafai e manakogina ne koe.

A fakanofonofoga konei seai ko fautuaga tonu mai te olalei. E fakataua ke fano koe kite fakaimasaki mafai koe e masaki io me pakia.

E maua ne koe a mea konei mai lalo ite tusi tenei:

1. Olalei Saukatoa i Asitalia
2. Fakafoa
3. Masaki kola e taugatonu kite livai mae
4. Mea pala, koga pakia mo magiso
5. Te tumaa saukatoa
6. Meakai Paleni
7. Te moe fakatauavaga
8. Masaki ote mafaufau

**nib**

# 1. Olalei Saukatoa | Asitalia

Te mafai o koe o asi kite olalei o Asitalia e mafai o kese mo tulafono ote olalei i tou fenua tonu. I Asitalia, koe e mafai fua o fano kite fakaimasaki o mea tupu fafuasei mafai koe e masaki io me pakia kii.

Tautali i auala konei kote mea ke mafai ne koe o maua vave te fesoasoani ka eke see leva tau faitali ite fakaimasaki.



Logologosala tou foitino?  
**Konei mai lalo mea e tau o fai ne koe.**



Kafai koe e masaki kae manakogina ke fano koe kise tokita (tokita masani o masaki valevale) kola i fakaimasaki foliki io meko kiliniki.

**Sala ki tokita masani konei i luga ite nib's**  
**[Sala tokita fesoasoani](#)**



Fano fua koe kite fakaimasaki mafai koe ko pakia io me masaki kii pela mo fatafata mae, faigata te manava io me ko uke ou toto ne galo.

**Kafai e manako ne koe se motoka fakavave,**  
**telefoni kite "000"**

## 2. Mea fakafoa

### Nea fakafoa?

Te fakafoa e mae, se mea pona kula e fakanaka i tou pakili. E mafai o mafua mafai se fulu e maunu.

Kafai se fakafoa foliki e see manakogina ke fano koe kite fakaimasaki kae mafai fua o fai ne koe ite fale. Kae e taua kii **ke fano koe kite tokita** mafai koe o velavela io meko lasi kii tou fakafoa.

### E iloa ne koe mafai koe ko fakafoa?

- Ko kamata o sae te fakasina i tou makili
- Te fakasina tena e fula
- Logologosala tou foitino kae velavela (maise a fakafoa lasi)



### E taa ne koe pefea te fakafoa?

#### **Muamua:**

Tausi ke maa tou fakafoa kae kava ne koe kise laugatu io mese peniteti. **E TAPU** te kumi ne koe tou fakafoa. E mafai o lasi atu io me mae atu mafai e kumi ne koe. .

#### **Te lua:**

Mo fakafoa foliki, fakapapa ne koe ki vai mafanafana i luga ite mata ote fakafoa fakafia ite aso.

#### **Te tolu:**

Sala fesoasoani kite fakaimasaki mafai tou fakafoa see pii. E tau o pii kote mea ke lei tou fakafoa. Kafai e pii loa ia ia, fulufulu fua ne ko eke maa fakalei.

#### **Te faa:**

**Asi ki tou Tokita** mafai:

- Ko lasi kii tou fakafoa (silia mote 5cm)
- Ma uke ou fakafoa e soko tasi mo nisi fakafoa
- E tuu te fakafoa i ou mata
- E lasi vave
- E mae kii
- See mafu i loto ite lua vaiaso

Te tokita e mafai ne ia o fakapii tou fakafoa kae talavai ne ia koe.

# Fakafoa

E puipui kae fakagata foki pefea a fakafoa?



Fulu ou lima ke maa maise mafai ne palete  
koe ki tou fakafoa



Tumau e koukou soko



Fulu ke maa kae puipui ou koga pakia



E tapu te fakaoga ne koe a solo io  
meko vele a nisi tino



Fulu ke maa ou gatu,  
mea moe mo tou solo ki vai vela

# 3. Masaki e taugatonu kite livai mae

Sea te vaega masaki tenei kote manua tou livai?

Te mimi mae e mafua mafai ko isi ne manua i tou livai mo nisi koga ote foitino kola e galue ma livai koe pela mo te taga mimi mo nonu.

E iloa ne au pefea meko pokotia au nete manua toku livai?

Nisi pokotiaga masani ote manua te livai ne:

- Mae ma livai (mimi)
- Manako o livai kae mumea fua e livai ki tua
- Tou taga mimi koi fonu ma oti koe ne livai
- Livia ki toto
- Logologo sala ou tinae



E fakalei pefea te manua ote livai?

Te lasiga o tino, te manua ote livai e mafai o taa nee fuaga ki manuteke mafai e manakogina. Nisi tino e mafai o vave pokotia malosi kii

Kafai e see saga koe o fai, te manua ote livai e mafai o pokotia ou nonu tela la e taua ke fano koe kite tokita ke asi ne ia.

# E puipui pefea koe mai te livai manua?

Ke puipui koe mai iei,  
e tau mo koe:



Inu vai ke aumai ne latou a manu ki tua



Livai fakavave ma oti ne moe fakatauavaga



Fulu ou totoga ma oti ne fakaoga te fale foliki



Pei ki tivae kola e malosia kae tai  
saosao malie



Fakaoga nisi aofaga puipuiga o  
kaiga mafai e fakaoga ne koe

## 4. Mea pala, pakia mo magiso

### Nea mea pala lasi?

Kafai ko toto, e isi se ivi ko fati, io me mae kii, pokomaloo ote ulu io me too, telefoni kite motoka ote fakaimasaki ite napa kote (000). Vaega mea pakia penei e taua kii ke fai fakavave.

### Te faiga o koga pakia foliki?

Muamua, kafai te koga pakia e poko kae see gat ate toto ma tao ne koe, e tau mo koe o fano fakavave kite fakaimasaki.

Kae e mafai loa ne koe o onono ki mea pakia io meko mea pala foliki. E tau o fulu fakalei ki vai maa (pela mo Betadine) ke taa ne latou a manu masei kae fulu foki ki vai maa pela mese 5 minute. Ko kava iei ne koe kite laugata io mene palasita fakalei.



Te lasiga o mea pakia e mafu loa ia latou, **kae asi te tokika** mafai:

- E poko tou koga pakia
- E uke a mea lailai io mene one, suavale io mene kilikili i tou koga pakia
- Mafai ko kula io me mae kae fula tafatafaga ote koga pakia
- E pili te koga pakia ki ou mata
- E vela koe
- Mafai koe nee uu nese tino mese manu
- Koe sukaa
- Mafai ou suki o foitino laga e see katoatoa

Kafai tou koga pakia e manakogina ke asi, telefoni kite **000**. Kafai koe Seiloa tonune koe me tau o asi tou koga pakia, e tau mo koe o fano kite tokita, telefoni kite healthdirect 24 itula napa telefoni kote **1800 022 222** ke maua se fesoasoani kae se togi.



## 5. Te tumaa saukatoa

Tou tumaa saukatoa se auala e tasi ke puipui koe mai i masaki valevale. Te auala e tasi ke nofo lei koe kote fulu fakalei ou lima ki sopu ke maa fakalei kae tapale foki ne latou a manu mai i ou lima.

### E fulu pefea tou foitino ke maa fakalei?



- Koukou i aso katoa. Fulu ou afiga mo ou totoga ke maa. Kafai e maa fakalei a koga konei, ka puipui foki ne latou koe mai masaki valevale maise a manu masei kola e fakamafua ne tou foitino ma lailai.
- Fulu ki soopu, soopu koukou io meko soopu fulu foitino. Fakaoga a vai maa io meko vai sualua ke fulu fakalei tou foitino

### E fulu pefea oku lima ke maa fakalei?



- Fakasiu ou lima ki vai kae kana ki soopu, kana kite laugatu mose leva e 20 sekone, fulu ou vasia lima ke oko ki ou matikao mo ou tualima.
- Fulu kae soi ou mania ke maa fakalei kise palasi mafai e isi
- Fulu katoa a feitu e lua o ou lima fakalei ki vai maa
- Fakamaloo fakalei ou lima kise sololima maa io me tuku ke maloo nete matagi

### E tau o fulu fakalei ou lima:



Ma oti ne fakaoga te falefoliki



Koi tuai o fakatoka au meakai io me kai



Ma oti ne patele koe kise kuli io meko nisi manu aka



Mafai koe ne nofo pili kise tino e logologo sala tena foitino



# Tumaa saukatoa fakasoko...

E fulu pefea oku totoga?



- E mafai ne koe o fulu tou fua mafai e futi malie ne koe ki mua kae fulu mai lalo ki vai mafanafana io meko vai soopu. E mafai ne koe o fakalauefa tou iloa mai luga ite **penis care**
- Kafai koe se fafine, e mafai ne koe o fulu tou muli fakalei mafai e fulu fakalei ne koe ki vai samu io meko vai masima a koga mai tua. Masaua ke see fakaoga ne koe a soopu fulu kola e isi ne vailakau ko oti ne faulu ki loto ona me mafai o pokotia iei tou muli

E mafai pefea ne au o puipui toku foitino ke moa e manogi masei?



- Kafai ko oti ne fulu, masaua o mamu ou afiga
- Pei ki gatu maa kae maloo
- Taa fakalei ou gatu lailai kae masaua o safe fakalei ki tua ke manogi lei
- Kafai e mau tautaatia koe, e tau mo koe o asi te tokita

E puipui ne au pefea te manogi masei o toku manava?

Te manogi masei ote manavaga e mafai o pokotia mai i nifo. E tau o palasi kae fulu ke maa ou nifo fakalua taimi ite aso. Ka lasi kii fesoasoani kite fakafolikiga ote masei o nifo moa e masei. Nisi mea e mafai o puipui ou nifo kote:



- Palasi fakalei ou nifo e tusa mote 2 minute te leva
- Sui tau palasi fulu nifo ite taki 3 masina
- Inu malosi ki vai moa koe e fiainu faeloa
- Fakaoga a soopu fulu gut uke mate a manu i tou gutu

Fakaoga a auala taua konei kae asi tou tokita nifo ke asi faeloa ne ia ou nifo.

## 6. Nutrition

E mafai pefea ne au o kai ki meakai paleni?

E taua te kai meakai paleni I aso taki tasi mai ituga te lima o itu kaiga meakai paleni. Konei e tusi atu mai lalo:



1. Lau lakau
2. Vesiapolo
3. Meakai tupu foitino – maise loa iei a falaoa mo nisi meakai kola e uke a faipa i loto
4. Meakai mai kano o manu, ika, moa, fuamoa mo nisi mea aka
5. Susu mo nisi meakai aka tai pau



### **Nea penefiti ote kai lau lakau?**

Lau lakau e aoga kite foitino me uke a vaega mea aoga i loto ite foitino.

Kafai e faopopo ne koe ne salati lau lakau i au meakai se auala e tasi ke fakauke te fagai tou foitino kite lau lakau. E mafai foki o faulu ne koe i loto i au meakai ite afiafi. Io me mafai o faulu ne koe pela mese vaiaiga ite afiafi koi tuai koe o moe.



### **Nea penefiti ote kai ki vesiapolo?**

Vesiapolo fou e aoga kii kite foitino ona me uke vaega niutilisini valevale e nofo i loto i vesiapolo. Te lasiga o vesiapolo e uke a faipa i loto kola e mafai ne latou o fai ke makona vave koe.

# Fakasokoga o niutilisini



## Nea a aoga o meakai fakatupu foitino?

Meakai fakatupu foitino pela mo falaoa mo nisi meakai aka e aoga kii ki foitino me uke a enetise e maua mai iei.

Meakai fakatupu foitino e ulu iei a:

- Peluga outi
- Laisi lanu kala
- Falaoa fakafete
- Falaoa maloo
- Barley
- Buckwheat
- Meakai ite taeao kola fakavai



## Nea penefiti ote kai ki meakai tupu malosi, kano o manu, moa, ika, fuamoa, piini, niu mo fuaga?

A vaega meakai konei e fai ne ia te foitino ke tupu malosi; piini, niu mo fuaga e uke iei a faipa. E mafai ne koe o fili a vaega meakai konei io me kai kiei moa e silia mote 65g o kano o manu paku ite vaiaso.



## Nea penefiti o susu mo nisi vaega meakai e faite ki susu?

A susu e aoga kite foitino me aumai ne ia te malosi lei kite foitino. Kafai e fakaoga ne koe a susu mai i lakau pela mo susu siau, e tau mo koe o inu e 100mg ite 100mL.



## Sea te mainu aoga kae tau o inu ite aso?

Te vai tela ite paipa o Asitalia kote vai gali loa ite inu.



## Nea meakai e see aoga kite foitino?

Meakai kola seai ne olotou aoga ki foitino pela mo lole, meakai tamaliki pela mo tisitisi. Se gata iei i meakai konei kae ke oko foki loa ki mainu kola e see aoga kite foitino pela mo fagu inu, kapainu mo nisi mainu mo meakai kola e uke iei a suka mo masima.



E mafai ne koe o maua a vaega kukaga io me fakatokaga o meakai paleni ke fai ne koe I tou fale ite, visit The Check Up.

# 7. Ko te ola lei o te moe fakatauavaga

A masaki pisi ite moe fakatauavaga (STI) e masani saale o sae, kae ko te fakaogaaga o lapa puipui e fesoasoani ki te fakafoliki neia tou pokotia I masaki konei. Kae kafai ko maua ne koe a masaki pisi I te moe fakatauavaga (STI) konei, e taua ko koe ke see manavasee, ona ko isi ne vailakau ke fakalei iei a masaki konei manafai ne maua vave ia koe.



## Nea la masaki pisi ite moe fakatauavaga STIs?

A masaki pisi ite moe fakatauavaga STIs e mafai o pokotia iei te sua tino manafai e moe fakatauavaga a tino. E fakamafua ne se manu fakamafua masaki.

A masaki pisi ite moe fakatauavaga STIs e mafai o mafua iei te tigaina io meko te nofo se toka o te foitino manafai e seai ne vailakau fakalei masaki e fai, e mafai o pokotia I se taimi leva kae ka maua mai iei vaegaa masaki tai lasi atu ki luga i te tino.

## E iloa neau pefea manafai ko pokotia au ne masaki pisi o te moe fakatauavaga STI?

E isi ne masaki pisi mai te moe fakatauavaga STIs e seai lele loa ne ana fakailoga, kae kafai ko isi, e mafua saale I kogakoga tapu o tou foitino io meko koga ki lalo o tou foitino:

- Ka isi ne sua masei e mai mai loto ia tatou fafine io meko te tagata
- Mimi mae (taimi e mimi)
- E isi ne mea mae manafai e moe fakatauavaga koe
- Koga fula, koga mae, magiso, io mene mageo i ou totoga
- Mae ite muli io meko fualaso



## E puipui au pefea mai masaki pisi o te moe fakatauavaga STIs?

Te auala lei loa ke moa koe e poko ne masaki pisi mai te moe fakatauavaga STIs ko te fakaoga ne koe a lapa puipui I taimi ko moe fakatauavaga iei koe (gutu, muli, muli tiko) pena foki mo te fakamaoni o asi I masaki pisi mai te moe fakatauavaga (STI). Te lasiga o tino ko pokotia i masaki pisi faka tauavaga STI e seai ne fakailoga e mafua mai ia latou, e mafai foki latou o seiloa ne latou me ia latou e pokotia. E tau faeloa mo koe o fano o asi i loto ite 6-12 masina mafai ko mafuli tou taugasoa moe fakatauavaga, io me mafai tou taugasoa tena e isi aka foki ne nisii tino e moe fakatauavaga moia io me mafai e lagona ifo ne koe me iaa koe ko pokotia ne masaki pisi ote moe fakatauavaga STI.



E mafai ne koe o asi i masaki pisi mai te moe fakatauavaga STI I tau GP. Ke maina atu koe, onono kite: [nib.com.au/find-a-provider](https://nib.com.au/find-a-provider)

## 8. Te ola lei o te mafaufau

A te masaki kit e mafaufau se mea tela e pokotia iei toe tiitii ko tea fa o tini Ausitalia i se taimi e tasi. Tela la kafai koe e fakatau ifo ko logologosala te olalei o tou mafaufau, e tauaa ke iloa ne koe me ia koe e see fano tokotasi i te pokotiaga tena kae ke iloa ne koe me uke a nisi o sevesi fesoasoani ke mafai o toe fakafoki te ola lei o tou mafaufau.



### E maua neau i fea se fesoasoani ki tulaga o pokotiaga ki te ola lei o te mafaufau?

E lei katoatoa mafai e sala koe ki se fesoasoani i taimi ko lagona iei ne koe te tigaina io mese puapuaga. Kafai e isi ne pokotiaga ki te ola lei o tou mafaufau, faipati ki tau tokita GP se aofaga e gali ke kamata iei. A te GP e mafai neia o fesoasoani i te taimi tena kia koe i te auala tela e fakatau ifo aia e manakogina ne koe ke lei iei koe.

Kafai loa e lasi kii te fakalavelave ki te olalei o te mafaufau, e tau mo koe o sala ki se fesoasoani fakavave mai te tokita GP io me **telefoni kit e 000**



### Sevesi fesoasoani kola se togi

E isi ne sevesi fesoasoani kola se togi e mafai o maua ne koe i vaegaa gana kesekese.

#### Lifeline

Nib foundation e fiafia o lagoon maloo kit e Lifeline. Mo fakalavelave tupu i loto ite 24/7 mo sevesi ki fakaseaiga ne fakalave tupu mai tino kola e puke ne latou olotou ola, Lifeline e avanoa o fesoasoani.



Telefoni kit e **13 11 14**



Ave tau fekau i te telefoni ki te **0477 13 11 14** [lifeline.org.au](https://www.lifeline.org.au)

E isi foki se **sevesi fakamatala gana valevale** ka maua ne koe. Ke mafai koe o fakaoga sevesi konei:

1. Telefoni ki te koga e maua iei sevesi fuli gana io me fakamatala (TIS) i te napa **131 450** kae fakatagi ke faipati koe ki te Lifeline ite napa **13 11 14** i te gana tela e manakogina.
2. TIS ka telefoni kite Lifeline i tou tulaga.

#### Headspace



Telefoni kit e **1800 650 890** [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au)

#### Beyond Blue



Telefoni kit e **1300 224 636** [beyondblue.org.au](https://www.beyondblue.org.au)

**Ke fakataua ne tatou a vaega tuu mo aganuu kesekese**  
[embracementalhealth.org.au](https://www.embracementalhealth.org.au)

Te fakatau maluga ne maua ne koe i loto i te tusi fesoasoani tenei a fakamatalaga kola e fesoasoani ke tausi iei tou olalei kae ke fiafia koe a koi nofo koe i Ausitalia.

Te nofo vaivasa mo tou fenua, tou kaiga mo taugasoa ka takitaki neia koe ke isi ne ou masaki kola e seki fepaki aka loa mo koe i tou olaga muamua, tela la tausi kae ke iloa ne koe manafai koe ko pokotia tou ola lei i te mafaufau pena foki tou foitino.

The fesoasoani tenei ne fakamaua atu ne matou se fesoasoani ki luga ia koe ke tausi fakalei tou ola lei e auala i puipuiga faka te ola lei sau katoa mo vailakau kola e taugatonu ki tou masaki. Te tusi fesoasoani tenei e see koia se sui o niisi fesoasoani mai luga i sose sevesi kola e fakamaua atu ne tokita io me ko tino kola e isi ne lotou pepa i te ola lei.

Kafai e isi sou masaki fou io mese masaki tutumau, fakamolemole fesokotaki ki tau tokita ke avatu neia se fesoasoani lei kae tonu.

Mo fakamatalaga tai uke atu e uiga ki tou ola lei, mo tou nofo lei i loto i Ausitalia, asi ki te [this dedicated section of The Check Up](#).

