



Close to Home



Litaea ua faatumulia i galuega tāua mo le pisi o Rose



O Rose, ua 80 ona tausaga, ma ua ia avea ma ana misiona faaleolaga le fesoasoani atu ia i latou e lē tagolima. E oo lava ina litaea, e ofo mai lava e galue fua i faalapotopotoga charities i Aukilani, toetoe lava o aso uma.

O a’afiaga lelei o galuega a Rose i lona afio’aga e ala i ana galuega ofofua atu, e matuā telē lava - pe o le fesoasoani atu mo le sauniaina o pusa meaa i poo le a’oa’oina o tagata matutua i le fa’aaogāina o a latou telefoni fe’aveai, ua fai lea ma faataitaiga lelei e Rose.

Ma o se fiafiaga ia te ia le fesoasoani mo isi tagata, lea e fa’aaau ai pea e ia.

“O lo’u fiafiaga le faia o mea e fiafia ai tagata. O se avanoa lelei ma e tāua ia te a’u le mafai ona ou toe avatu i le atunuu mea sa ou maua mai ai,” o le tala lea a Rose.

Na alu atu Rose i lona maota i fale a Kāinga Ora i le tausaga na tea nei ma na matuā faate’ia lona Pule o le Housing Support, o Bernadette, ina ua ia iloa le tele o galuega volentia o loo faia e Rose.

“Na ou feiloa’i atu muamua ia Rose ina ua fai se matou faatasiga e va’ai ai pe na faapefea mai lana nofo i lona fale fou. I le matua o tasaga o Rose, ae o loo faatasi atu pea o Rose i le

afio’aga e fai ni galuega tāua e fesoasoani ai i tagata e alofa i ai, ma fiafia i ai... o lo’u iloa o Rose e matuā faaosofia lagona lava,” o le tala lea a Bernadette.

Talu ai o na o le pisi tele ma le leai o se fuafuaga e faifai mālie le olaga, o le fale o Rose ua faatulaga lelei lava ina ia fesoasoani ia te ia i le faia o galuega ofoofogia o loo ia faia i lea aso ma lea aso, faatasi ai ma se fale faatali pasi i fafo atu lava o lona fale.

O le tala a Rose, “O lo’u fale e matuā filemu lava ma to’afimalie ma o le lelei ia o tua’oi.”

“O le mea ou te nofo ai e matuā faigofie lava. Ou te le ave taavale, ae o le iai o se fale faatali pasi e latalata i lo’u fale e mafai ai ona ou faatinoina la’u galuega volentia e maua ai lo’u fiafiaga tele ma le fiafia moni,” o le tala lea a Rose.

O faalapotopotoga e volentia ai Rose e leai se isi mea e sili atu i le fiafia i le avea ai o Rose ma se tagata o le latou au volentia masani - e aofia ai le Humanitarian Organization for Poverty Eradication (H.O.P.E), o se faalapotopotoga e le maua ai ni tupe mama o loo galulue e faaleleia olaga o tagata sulufa’i,

FA’AAUUAU I LE ITULAU 06

FA'AAUUAU MAI I LE ITULAU 05

Litaea ua faatumulia i galuega tāua mo le pisi o Rose

tagata sulufa'i asylum, ma tagata faimalaga fai mai, a'o su'eina ni o latou nofoaga i totonu o le afio'aga matagofie o Aukilani.

Fai mai le Faatonu Sili o le H.O.P.E Dr Khurram Malik, o le faanaunaga ma le naunauta'iga a Rose na faamaonia i le taimi lava na ia fesoota'i atu ai e fia iloa pe mafai ona volenitia lana auunaga.

“Ua silia nei ma le lua tausaga talu ona ou iloa Rose ma lona faamaoni ma lona filifiliga e fesoasoani atu i isi o le mea sili lea ia Rose,” o le tala lea a Dr Malik.

“O Rose foi o se tagata lelei tele i mea tau fesoota'iga ma soo se ituaiga matāfaio eseese, ma e le gata mai le malosi ma lana taula'i i mea uma na te faia. O lona malamalama i mana'oga faapitoa o tagata matutua e mautinoa ai foi matou te tuuina atu auunaga e fetauti ma mana'oga o le tele o tagata matou te lagolagoina.”

O le sao o Rose e mātua tāua tele ma o le tausaga na te'a nei na ia mauaina ai le Certificate of Appreciation mai le H.O.P.E, o se tasi o isi faalapotopotoga sa volenitia ai. Shanti Niwas Trust, na ia faamanuaina foi Rose i le Letter of Appreciation mo ana taumafaiga volenitia.

“O le mauaina o nei ituaiga o faailoga aloa'ia i o'u tausaga mo galuega o loo o'u faia, ua faia lea ma fiafiaga sili ia te a'u.

Siaki le matou vitio o loo fa'aalia ai Rose
kaingaora.govt.nz/our-customer-stories



Soifua maloloina i le taumālulu mo le aiga

O auala tatou te tausia ai i tatou lava e sili atu ona taua pe a oo mai le taumālulu. E mafai ona tatou tausia le soifua maloloina e ala i le 'ai lelei, faamalosi tino, malolo pe a tatou mana'omia ma faamāfanafana pe a tatou maalilili pe le malolosi. O nisi nei o fautuaga aogā e faatumaaina ai oe ma lou āiga o loo tauivi pea i le vaitau mālulu.

Fai se fuafuaga mo le āiga

E mafai ona aofia ai le auala e te taofia ai le pepesi atu o ma'i i isi tagata o loo aigā, soo se fesoasoani e maua i fafo atu o loo aiga ma le mea e tupu pe a mana'omia se taimi malolo mai galuega.

Pusa fa'aaogā o le winter wellness

Ia faamautu ua iai ni fuāla'au meatigā, se fuavevela, pepa solo ma fuāla'au talavai e fa'aaauu ai. Faamautu lelei ia lava mea'ai ma meāfale e fa'aaauu ai mo ni nai aso. Aisea e lē tuu iai fo'i ni nai mea faafiafia?

Soifua manuia Faalemafau

O loo soifua maloloina faalemafau ma le faaletino e tutusa le tāua, aemaise lava i le taumālulu. Atonu o masina o le taumālulu o taimi leaga ia i nisi tagata, ma e tā'ua lea o le Seasonal Affective Disorder. E mafai ona maua nisi faamatalaga ma fautuaga mo le tausiga lelei i le Healthify (healthify.nz/health-a-z/s/seasonal-affective-disorder/)

E iai le fesoasoani e avanoa pe a fai o oe poo se tasi e pele ia te oe o loo tauivi ma le gasegase o le mafafau i lenei taumālulu.

Afai e te fia talanoa i se tasi, e mafai ona e vili le 0800 111 757 pe text le 4202. O loo avanoa fo'i manatu ma fesoasoani lagolago i luga o le initaneti e fesoasoani ai mo le tauiga o oe ma isi: depression.org.nz poo le SPARX.org.nz

Tuipuiuia

O le tuipuiuia e sefe ai ola. O le faia o tuipuiuia o se tasi lea o auala sili e mafai ona tatou faia e puipuia ai i tatou, o tatou āiga ma o tatou afio'aga mai gasegase. E mafai fo'i ona taofia ai faama'i o loo sosolo atu i āiga poo tagata e sili atu ona a'afiagofie.

E fautuaina tui puipuia mo tagata uma e tā'i 6 masina ma matutua atu, ma e leai se totogi mo:

- tamāiti e 6 masina e oo atu i le 12 tausaga
- Maori mā tagata Pasefika ua silia i le 55 tausaga
- tagata ua 65 tausaga ma luga atu
- tagata mā'itaga
- tagata e iai gasegase tausojfua maloloina
- tagata e iai gasegase ogaoga faalemafau

immunise.health.nz/flu

O nisi faamatalaga e maua i le NZ immunisations | Te Whatu Ora – Health NZ
immunise.health.nz



Filifili lelei mo oe ma lou aiga

- Siaki le healthpoint.co.nz mo se filifiliga sili e lata ane ia te oe
- O le Healthify.nz e tuuina atu ia te oe faamatalaga faatuatuaina i le initaneti mo le soifua maloloina ma vaila'au o togafitiga, mea fa'aaogā mo le tausiga o oe lava ma ata videos e mafai ona maua i le Healthify.nz (previously Healthnavigator.org.nz)

Nisi faamatalaga e faatatatu i le auala e maua ai fesoasoani i le health.govt.nz/your-health/services-and-support/where-go-help

Vaavaai lelei au fagafao pe a oso mai le mālulu

Tatou te fiafia uma e tapulupulu ma faamafanafana pe a oo mai le taumālulu ma tausūsū, ma e faapena foi a tatou fagafao. O nei fautuaga pito i aogā o le a maua ai e au fagafao le fiafia ma le ola maloloina i le taumālulu:

Malutaga ma le mafanafana

Afai e te lagona le maalili, e foliga mai e faapena fo'i au fagafaoi. Tausi ia saogalemu i latou mai le leaga o le tau e ala i le aumaia i totonu o le fale pe a mafai. Afai e nofo lau fagafao i fafo, ia mautinoa e mafai ona ia maua se malutaga e mafanafana, pui puia lelei, e lē sao iai le susū ma le matagi.

Mea'ai ma le vai

O meaola e tau lē o i fafo i le taumālulu, o le fa'aaogāina o meataalo ma paso i taimi o mea'ai e mafai ona lelei mo lo latou ola maloloina faalemafaufau ma le faaletino. Ose manatu lelei fo'i le siaki o ipu vai i fafo i aso ta'itasi, ia mautinoa e le'i malō i le aisa, poo le ta'e fo'i o ni aisa pe a iai.

Faamalositino saogalemu

E fiafia a tatou tama'i fagafao ia latou savaliga, tusa lava pe mālulu pe timu. Taumafai e ave pea i fafo i aso taitasi e tausia ai i latou ia maloloina ma faaosofia ai o latou mafau. O ta'ita'i ma faamau iila e faafaigofie ai le mata'ituina o fagafao i taeao poo afiafi pogisa.

Asiasi i le spca.nz mo nisi fautuaga o le taumālulu.



O tausaga ta'itasi, o le taumālulu o lona uiga e tele atu ai fale mu e lipotia i le Tinei Mu ma Faalavelave Faafuase'i

SAOGALEMU MAI AFI O LE TAUMĀLULU

Va'ai se afi a'o le'i mumū

la tausisi i le mamao saogalemu – e mita le mamao mai le heater

- E taufaaoso le tautau o tagamea o le taumālulu i tafatafa o se heater. Ae se'i vagana se mita le mamao ese, o ou lavalava o se afi o loo faatali e tupu.

O se masini faamago e mamā e alofia ai le afi – faamamā lelei ae le'i fa'aogāina i taimi ta'itasi

- Afai e tumu le faamamā o le masini i le pefu (lint), e faigofie lava ona mu. Ave'ese le lamatiaga e ala i le faamamāina o le pefu (lint) faaputupu a'o le'i fa'aogāina i taimi ta'itasi.

Faamaalili le pefu ae e te le'i lafoa'iina – o le pefu o le ta'inafi e taofia le vevela mo le lima aso ma e mafai ona faatupu ai ni afi fou

- Fui i taimi uma i le vai i totonu o se pakete u'amea a'o le'i tapunia.

Mo nisi faamatalaga asiasi i le fireandemergency.nz/



O taumālulu uma lava, o falemū i totonu o Niu Sila ua si'itia i le 30%.

Taofi se afi i lenei taumālulu - tausisi i se mita e tasi mai le heater.

Afai e iai ni au meāfale e lata ane i lau heater, aemaise lava pe afai na fausia mai se mea faatekonolosi, e ono mumū gofie ma pupusa ae e te le'i iloaina. E le gata i lea, o le suluina o ni heater e silia atu ma le tasi ise palaka umi e faatupula'ia ai lamatiaga o se faalavelave e tupu ai se afi mai le eletise.

Tulimata'i se afi a'o le'i amata mū - tu'u mea uma i se mamao saogalemu.

