

Mo'uilelei faka'atamai mo fakasino

Ko hono tokanga'i lelei ko ia 'a e mo'ui lelei ho 'atamai 'oku na mahu'inga tataau pe mo hono tokanga'i ko ia 'o ho'o mo'ui fakasino



Ko 'ete mo'uilelei faka'atamai 'oku mahino:

- 'oku malava ke tau feohi fakafiemalie
- 'oku tau malava 'o matu'uaki 'a e tukunga fakamafasia
- te tau lava 'o sio ki he kaha'u mo e tu'amelie.



Ka 'oku 'i ai e taimi 'e ni'ihii 'oku tau fekuki ai mo 'etau mo'ui faka'atamai. 'Oku lava 'eni ke 'uhinga:

- 'oku te ongo'i tailiili
- 'oku te ongo'i ta'elata pe li'ekina
- 'oku te ongo'i hela'ia mo loto mamahi

Kuo pau pe ia ke 'ai pe mo tau ongo'i pehe. Mahalo pe 'e langa'ia eni 'e ha'ate ongo'i manatu ki 'api, mafasia pe he ngaue, ongo'i ta'elata mo pea na'a 'oku 'ikai ha me'a ia. 'I he taimi 'oku hoko mai ai ha me'a pehe, 'oku tonu leva ke ke talanoa ki ha taha ki he anga 'a ho'o ongo'i pehee. 'Oku malava heni ke te huhua atu hoto mafasia 'oku fata 'i hoto 'atamai pea tokoni kiate kitautolu ke 'oua te tau fu'u ongo'i 'oku te li'ekina.

Ko 'eni ha ngaahi fokotu'u fakakaukau ki ha founga ke lava ai 'a e nofo mo'uilelei faka'atamai mo e founga ke lava 'a e fakatalanoa ki ha taha 'i he taimi 'oku ke fiema'u ai ha tokoni.



Ngaahi me'a te ke lava 'o fai faka'aho ke ke nofo mo'uilelei faka'atamai

'Oua 'e tuku e fetu'utaki mo e ngaahi feleni, famili, kaungaa ngaue pea mo e komiuniti, he koe me'a lelei taha ia te ne tokoni ki he mo'ui lelei 'a hotau 'atamai.

FEOHI MO KINAUTOLU 'OKU MOU NOFO FAKATAHA



Feohi mo kinautolu 'oku mou nofo fakataha 'o mou fakamalohisino fakataha, ako hiva 'aki ha kita, fokotu'utu'u ha'amou ngaahi faiva fakafonua, mou sio faiva fakataha mo mou kai me'akai fakataha. 'E lava pe ke mou alea'i ha mou po feohi fakafonua 'o kole ke takitaha ngaahi mai ha'anau ngaahi fo'i tisi me'akai mei ho nau ngaahi fonua.

FAKAHEOHI MO E NGAAGHI MATAKALI OFI



Faka'eke'eke pe 'oku 'i ai ha ni'ihii mei he ngaahi motu Pasifiki pe ko e kau Timoa 'i ho komiuniti. 'I ho'o fakafeohi mo kinautolu 'i he ngaahi matakali ofi ki ho matakali 'e lava pe ke ki'i molea atu ai 'a ho'o fu'u ongo'i ta'elata. Te ke lava 'o 'ilo 'a e fa'ahinga ko 'eni 'i ha'o 'eke ki ho'o Pulengaue, 'ofisa ngaue 'oku ne tokanga'i koe pe ko e kaunisolo 'i ho feitu'u, pe ko ha'o kumi pe 'i he Feisipuka.

FAKAFETU'UTAKI KI HO FAMILI 'I 'API



Telefoni 'o vitio, tohi ha'o ki'i fekau pe fa'u ha'amou peesi fakafamili 'i he Feisipuka ke mou fe'aveaki holo ai e ngaahi 'ata mo e ngaahi fepotalanoa'aki e me'a 'oku hoko 'i he famili faka'aho.

FAKAFETU'UTAKI/FAKAHEOHI KI HO NGAAGHI KAUNGAA NGAUE MO E NGAAGHI FELENI 'I 'AOSITELELIA NI



Mou 'alu 'o kai ho'ata fakataha, fakamalohisino ki mu'a pe 'i he 'osi 'a e ngaue, pe ko ha'o fakafe'iloaki pe kiate kinautolu he pongipongi 'o 'eke pe 'oku nau fefe.

FAKAHEOHI FAKALAUMALIE



Kapau ko ha tokotaha lotu koe, ma'u lotu pe 'i he 'initaneti pe 'i he ngaahi fai'anga lotu loukolo, ngaahi ako tohitapu pe kulupu lotu ke nau tokoni 'o tatakai koe mo 'atu ha 'amanaki. Hu ki he lisi 'o e ngaahi sevesi fakalotu ta'etotongi 'i 'Aositelelia ni pea mo e Pasifiki 'i heni: <https://bit.ly/3i5prgl>. Te ke toe lava pe foki 'o ma'u ha ngaahi sevesi anga tataau 'i ho'o lea-tu'ufonua 'i he YouTube pe ko ha'o fekumi ki ho siasi 'i ho fonua 'i he Feisipuka.

FEOHI MO NATULA



Kapau 'oku 'ikai te ke sai'ia ke ke talanoa, ko e feohi mo natula, ma'u ha 'ea fo'ou, fakalaulauloto fakalongolongo, ki'i sioloto ki ho'o mo'ui pea ke 'alu 'o luelue 'e tokoni 'aupito ia ki ho'o mo'uilelei faka'atamai.



Fakamalohi sino pea kai fakapotopoto

NGAUNGAUE'I HO SINO

Ko ho sino mo ho 'atamai 'oku na fengae'aki, 'a ia koe 'uhinga ia kapau 'e ngauengae 'a ho sino 'e tokoni ia ke mo'uilelei mo ongo'i saiangae ai ho 'atamai. 'Oku 'i ai pe ha ngaahi tokoni ki he anga 'a ho'o tauhi ho sino ke 'longo mo'ui' 'oku 'atu 'i he sekisoni 'i lalo.

KAI FAKAPOTOPOTO

Ko e me'akai mo e vai 'oku ne fakaivia 'a hotau sino. Ko e fua'akau, vesitapolo, kakano'i manu mo e vai 'oku nau ngaue lelei ange 'i he ngaahi me'akai vave (fast food) mo e ngaahi me'akai fakatau mei he ngaahi falekai (takeaway) he 'oku lahi ange 'a e ngaahi ivi 'oku 'i ai. 'Oku 'uhinga leva ia te ke toe ma'u ange ha ivi lahi ki ho'o ngaue pea mo ho'o mo'ui.



Taimi te ke fiema'u ai ke ke talanoa

TALANOA KI HO KAUNGA NOFO FAKATAHA

Kapau 'oku ke fie talanoa mo kinautolu 'oku mou nofo fakataha, ko e nofo loki tokotaha 'e 'ikai lava ai ha potalanoa ia. Feinga ke ke kole tokoni ki ho kaunga nofo 'i he lolotonga ha'amou kuki, mou lue 'o 'eva, 'alu 'o fai ha'amou fakatau pe 'i ha'amou ipu kofi.

TALANOA KI HO'O PULENGAUE PE KI HE KAUNGAUE 'O E KAUTAHA LEIPA 'A E PASIFIKI

Ko e mafasia fakapa'anga, nofo'anga pe koe ngaue 'oku ne lava 'o uesia lahi 'a ho'o mo'uilelei faka'atamai. Kapau 'oku ke fekuki mo e ngaahi me'a ni, 'oku 'i ai pe 'a e kakai te nau lava 'o tokoni atu. 'Uluaki, 'oku ke lava ke talanoa ki ho'o ngaue'anga, 'oku nau 'i ai ke tokoni'i koe. Kapau 'oku 'ikai te ke ongo'i tau'ataina ke fai ia, talanoa ki ho'o taki ngaue, 'Ofisa fakafehokotaki (LO), 'ofisa tokanga'i 'o 'ou 'o kapau 'oku 'i ai ha taha, pe ko ha'o telefoni ki he sevesi tokoni 'a e PALM 'i he laine koe: 1800 51 51 31.

TALANOA KI HA TAHA FALALA'ANGA 'I HO KOMIUNITI FO'OU

'E malava pe ko ha tokotaha mei ha siasi, ho komiuniti sipoti, ho matakali pe hao kaungame'a fo'ou. 'Oku 'ikai ke kovi ia ke ke kole tokoni ki he kakai ko ia kuo ke toki fetaulaki mo ia.

TELEFONI KI HA PALOFESINALE MO'UI TA'ETOTONGI

'Oku 'ikai ke kovi 'o kapau te ke talanoa ki ha palofesinale 'i he mo'uilelei faka'atamai. 'Oku 'i ai 'a e ngaahi sevesi ta'etotongi 'i 'Aositelelia ni ma'au - 'oku 'ikai fiema'u ia ke ke 'ave ho hingoa pe ngaahi fakaikiiki fakafo'ituitui, pea 'e 'ikai ha taha ia te ne 'ilo kapau te ke telefoni kiate kinautolu. fakatataa, kapau 'oku ke ongo'i mafasia pe taiiili 'oku ke lava 'o ta ki he 'Beyond Blue' 'o talanoa ki he taha fekau'aki mo ho'o ongo'i: 1300 22 4636.

Kapau 'oku ke faingata'a'ia 'i he lea fakapalangi, te ke lava 'o kole ki ha taha falala'anga ke mo telefoni fakataha ki ai.

Ngaahi fetu'utaki'anga 'i ha faingata'a fakavavevave

Sevesi 'Imeesenisi' 24/7
(ki ha vela, 'emipulenisi pe kau polisi) 000

Lailaine (Lifeline) 24/7
(ta'ofi e suisaiti pe ha faingata'a) 13 11 14 pe 1300 659 467

PALM ngaahi laine ki ha sevesi tokoni 24/7
1800 51 51 31

Telefoni tokoni 'a e Fakamamahi 'o e nofo famili 24/7
1800 737 732

Mo'uilelei fakasino



Ko e fakamalohi sino 'oku tokoni lahi ki tau mo'ui lelei. Ko hono mo'oni, 'oku tau fiema'u ha ki'i fakamalohi sino miniti 'e 30 'i he 'aho nai 'e 5 pe lahi hake 'i he uike kotoa - kapau foki ko ho'o ngaue 'oku ke 'osi longomo'ui pe koe ai, mahalo pe 'oku 'osi fe'unga pe ia. 'Oku lahi pe 'a e ngaahi founa ke ke longomo'ui ai, pea kapau 'oku 'ikai ke ke 'osi longomo'ui pe koe, pea 'oku 'ikai pe ha taimi ia 'e tomui ai ke kamata.

Ko e ha pe ha fa'ahinga me'a 'oku ke lava 'o fai ke ngaungae ai ho sino 'oku 'osi fakamalohi sino fe'unga pe ia!

NGAAHI FOKOTU'U FAKAKAUKAU ATU:

- hu kitu'a 'o lue mo e ngaahi feleni pe kaunga nofo kimu'a/'osi 'a e ngaue, 'o 'ikai ke mo ta'utu pe 'i fale.
- po tau'olunga
- na'a mo e fai 'o e ngaahi fatongia faka'aho 'oku kau pe ia he lau 'o e longomo'ui - fakatataa, fakama'a pe tau e fo ki tu'a

Ke toe ma'u ha lelei lahi ange ki he mo'ui fakasino, feinga ke toe malohi ange 'a ho'o ngaungae 'oku fai.

NGAAHI FOKOTU'U FAKAKAUKAU ATU:

- ngaahi fakamalohi sino pe 'i 'api - 'oku lahi pe 'a e ngaahi 'epi mo e ngaahi vitio 'i he YouTube 'oku ke ala ma'u ta'etotongi pe.
- 'eke ki ho'o ngaue'anga ki ha timi sipoti loukolo te ke ala kau ki ai - 'akapulu iunioni, liiki, soka, volipolo mo e netipolo 'oku manakoa 'aupito 'i 'Aositelelia ni
- fai ha ngaahi fo'i lepi kakau 'i he vai kaukau loukolo pe lele.

Kapau 'oku ke manako ange ke fakamalohi sino fakakulupu 'oku lelei 'aupito ia! Kumi leva ha ni'ihi 'o mu fa'u leva ke hoko ko ha'amou polokalama tu'u pau. Fili 'a e fa'ahinga me'a ko ia te ke fakalata'ia ai pea ke ongo'i fiefia ai.



Manatu'i: ko ho'o fu'u 'ohofi ko ia ho sino 'o fu'u lahi pea 'e tupu ai ha felangaaki ho uoua, ko ia manatu'i ke 'uluaki falamamaafana pea faofao 'i he hili ko ia 'a ho'o fakamalohi sino lahi.



Australian Government

palmscheme.gov.au