

# Te ola lei tulaga o te mafaufau ma te foitino katoa

Ke tausi fakalei te malosi mafaufau o koe e pau loa mo te taua mo tou ola lei saukatoa.



## Te malosi te mafaufau e pau loa mo te:

- e mafai o isi ne mafautaga gali
- e mafai o fakatoka ne tatou tulaga faigata
- e mafai tatou o malosi te tou kiloga mo te ataeao.



## Kae e i nisi taimi e faigata tulaga o te tou mafaufau. E mafai tenei o fakauiga:

- lagona manavasee
- lagona se sologa io me fakatauatea
- lagona fita kae fanoanoa

Se masani ke mafai koe o oko ki se tulaga o lagona penei. E mafua mai te manatu ki kaiga, fita mai te galuega, se sologa io me seai lagona konei katoa. Kafai e tupu tenei, e tau mo koe o faipati ki se tino i ou lagona. Tenei e fesoasoani kia tatou ke mafai o fakamama a mafaufauga i tou ulu kae iloa ne tatou ia tatou se nofo loa ia tatou taki tokotasi.

Konei nisi mafaufauga ke mafai iei o tumau te lei o te ola lei tou mafaufau kae pefea o faipati koe ki tino mo se fesoasoani.



## Mea tau o fai ne koe ke tumau te ola lei tou mafaufau

Ke tumau te soko o koe ki taugasoa, kaiga, tino galue tasi mo koe pena foki te koga e nofo ei koe se tasi o auala taua e mafai o fakaaoga ne koe ke tumau te ola lei tou mafaufau.

### KE TUMAU TE SOKOGA LEI O KOE KI TINO NOFO TASI I TE FALE



Soko ki tino e nofo tasi mo koe i te fale i te fai a fakamalosilosi o te foitino fakatasi, tauloto pese i te tata kitala, fakatoka mo ne faigamea o fakaasi tuu mo faifaiga, onono i se ata fakatasi io me kai fakatasi. E mafai o fakatoka ke fai

se fakaasiga o tuu mo faifaiga kola a tino katoa ka meka mai olotou fenua.

### SOKO KI TINO O TOU FENUA KONEI KO OLA I KONEI



Sala manafai e isi ne tino Pasefika io me ne tino Timoa Lesi i te koga koga e nofo ei koe. Kafai ko soko koe mo latou ko mafai ei koe fakasologa manafai koe ko manatu ki ou kaiga. I te salaga o tino konei sili ki te tino fakagalue ne ia koe, ki te kaupule o te koga e nofo ei koe, te tino e fesoasoani ki au fakalavelave, io me ke sala i luga i te Facebook.

### KE TUMAU TE SOKOGA LEI O KOE KI TINO NOFO TASI I TE FALE



Video call, ave a fekau ki kaiga io me faite se potukau a tou kaiga ke mafai ei o fetufaaki a ata mo tala a koe i aso taki tasi.

### KE TUMAU TE SOKOGA LEI O KOE KI TINO GALUE TASI IO ME KO TAUGASOA I AUSITALIA



Kai fakatasi i te tutonu, fai fakamalosilosi foitino fakatasi mai mua io me ma oti galuega, io sili ki ou taugasoa galue mea latou manafai ko oko atu koe ki te galuega te taeao tena.

### SOKOTAKI I TE AGAGA



Kafai koe se tino lotu, io me kaufakatasi i luga i te neti io me fano ki lotu e pili atu, sukesukega mai tusi tapu mo talosaga fai e fesoasoani o fakasino tou auala pena foki se fakamoemoega. Ke kau atu koe ki se fakasologa o ekalesia se togi, i luga i te neti i Ausitalia io me i te Pasefika i konei: <https://bit.ly/3i5prgl>. E mafai foki ne koe o maua tulaga pau i gana i luga i te You Tube io me sala ki tau ekalesia mo te ekalesia i kona io me ko tou ekalesia i tou fenua i luga i te Facebook.

### SOKOGA MO TE NATULA



Kafai se manako koe o faipati, sokotaki mo te natual, saa ke maua se ea fou, fai talosaga loa ia koe, toe fakafou te kiloga o sasale o fesoasoani ki tou lei o tou mafaufau.



## Fai fakamalosi- losiga o te foitino kae kai fakalei

### FAKAGASUESUE TOU FOITINO

Tou foitinoasi te foitino o se kaaiga mai mua o te tanuga manafai ko se mafai ne koe o asi atu ki te foitino mai tua o te taimi nofo fakamavae. E isi ne mafaufauga foliki ko koe ke malosi i te 'ola lei' i vaega kone mai lalo.

### KAI FAKALEI

Meakai mo vai e utu ei te tou foitino. Fuaga lakau, vesipolo, mea kiki mo vai ko vaega taua kona mo utu te foitino i lo meakai mai falekai ona me uke niutisilini. Tona uiga e mafai o aumai ne latou te malosi kia tatou mo galuega pena foki te olaga.



## Kafai e manako koe o faipati

### FAIPATI KI TINO E NOFO TASI TE FALE

Kafai koe e manako o faipati ki tino e nofo tasi koutou, ka nofo koe i tou potu se mafai o isi ne sautalaga e fai. Faipati ki tino e nofo tasi koutou i taimi e fai au kuka, fano o sasale, fano togi mea i e sitoa io me inu sau kofe.

### FAIPATI KI TE TINO FAKAGALUE NE IA KOE IO ME KO TE LEIPA PASEFIKA KOGA KOGA

Sene, te fale io me ko te fita i te galuega e mafai o pokotia kii tou mafaufau. Kafai e tai faigata mea konei, e isi ne tino e fesoasoani atu kia koe. Muamua, e lei mafai koe e faipati ki te tino fakagalue ne ia koe, e toka o fesoasoani kia koe. Kafai se lei te fakalogo a koe iei, faipati ki te takitaki, Sui tou fenua (LO), tino tausi ia koe mafa e isi, io me telefoni ki te PALM lina fesoasoani i te: 1800 51 51 31.

### FAIPATI KI SE TINO TELA E FAKATUAGAGINE I TOU KOGA NOFO

E mafai se tino mai tau ekalesia, te koga tafao i te koga nofo o koe, io me ko tino tou fenua nofo vasa io me ne taugasoa fou. Seai se mea e see manafai e fakaoko koe ki tino ne toa fetau mo koe.

### TELEFONI SE TOGI KI SE TINO O TE OLA LEI

Seai se mea e afaina iei ma faipati koe ki tino galue e uiga mo te ola lei te mafaufau. E uke sevesi se togi i Ausitalia mo te mea nei - e se tau o tuku tou igoa io me ko nisi fakamatalaga o koe totino, kae seai se tino e mafai o maua neia manafai e telefoni kia latou. Pela mo, kafai koe e se malosi te io me manavasee e mafai koe o telefoni ki te Beyond Blue kae faipati ki se tino e uiga mo ou lagona kona:

Kafai se lei tau gana palagi, e mafai koe o sili ki se tino fakatuagagina ke kau atu ki te telefoni tena.

## Telefoni i taimi o taimi o fakalavelave fakavave

**Fakalavelave fakavave 24/7**  
(galuega tau afi, amiupulenisi  
io me ko te pulusmani) 000

**Laina mo te ola 24/7**  
(puipui te fakalavelave taa  
loa tino ia ia) 13 11 14 io me  
1300 659 467

**PALM fesoasoani i  
telefoni 24/7**  
1800 51 51 31

**Telefoni 24/7 mo  
fakalavelave tupu i te fale**  
1800 737 732

## Te ola lei tulaga



Fakamalosi fesoasoani ko tau ke tumau te malosi. Te leiga loa, e tau i se 30 minute e fai ei au galuega i aso e 5 io me silia atu o te vaiaso - kafai tau galuega e fai ki tou malosi, ko lava loa iei. E uke auala e mafai koe o

malosi, kafai koe se toka, se tuai te kamata.

**Sose mea e fai ne koe tela e fai ne koe ke gasuesue tou  
foitino se fakamalosi loa foitino!**

### NISI MAFAUFAUGA KO:

- sasale tasi mo taugasoa io me ko tino nofo tasi i fale mai mua/io me ma oti te galuega, io lo te sagasaga fua i te fale
- saka
- i aso taki tasi a galuega i fale ko lau loa me ne galuega fai – pela mo, teu io me tautau gatu i tua.

**Mo nisi penefiti o tou ola lei, taumafai o gasuesuega malosi  
atu.**

### NISI MAFAUFAUGA KO:

- fakamalosi i fale - e isi ne apps mo te You Tube vitio e mafai ne koe o oko ki ei se togi
- sili ki te tino fakagalue ne ia koe e uiga mo se tiimu i tafaoga e mafai koe o kau ki ei - lakapi uniuni, liki, futipolo, volipolo mo te netipolo me lausa i Ausitalia
- koga kougou i se koga koga e nofo e koe io me tele.

Kafai e manakokoe ke fai fakamalosi i se potukau e lei foki! Sala se potukau o tino kae fakamasani ke fai faeloa ne koe. Fili se galuega e mafai ne koe o fai kae fiafi koe ki ei kae fiafia faeloa koe i ei.



Masaua: kafai ko too fakafita ne koe tou foitino ka mae tou foitino, mantua o fai ne au fakamalosi mama mai tua ne fai ne koe se fakamalosi malosi kii.



Australian Government

[palmscheme.gov.au](http://palmscheme.gov.au)