



'Ilo'i 'a ho'o ngaahi totonu mo ho ngaahi fatongia totonu: ki he anga 'o ho'o feohi fakamali mo'uilelei

Oku tau ma'u kotoa pe 'etau totonu mo e ngaahi fatongia totonu mo fiema'u 'a e malu, faka'apa'apa, mo e mo'uilelei ngaahi va fenofa'aki 'Oku tau ma'u kotoa pe 'a e totonu ke tau fili 'a e taimi, feitu'u, 'i ha fa'ahinga tukunga, pea mo hai 'oku tau loto ke tau feohi fakamali. Kapau 'oku ke pehe kuo ke 'osi maau ke kamata leva ke ke nonofo mo ha taha, 'oku mahu'inga ke ke tokanga ki he mo'uilelei 'a ho'o feohi fakamali pea ke 'ilo ki he lao ki he lotolelei ki ai 'i 'Aositelelia. 'Oku mahu'inga ke manatu'i ko e fai 'o ha to'onga feohi fakamali kae 'ikai ha lotolelei ki ai 'oku tapu ia 'i he lao 'a 'Aositelelia.

Kapau leva 'oku ke lolotonga fai ha nonofo fakamali, 'oku mahu'inga kiate koe ke ke 'a'ahi leva ki ha toketa ma'u pe 'o fai hao sivi mo'uilelei ki he feohi fakamali mo ke 'eke ange ki ho'o toketa fekau'aki mo e tukunga 'o e mo'uilelei 'o ho ngaahi kongia ki he feohi fakamali mo e fakafanau mo e ngaahi totonu fekau'aki mo ia.

FAKAMA'OPO'OPO

- 'Oku matu'aki mahu'inga ke fakamatala'i mahino lelei atu kiate koe 'a e anga 'a ho'o feohi fakamali mo'uilelei.
- Ki he taha kotoa pe 'oku nonofo fakamali 'oku totonu ke ne fai ma'upe ha sivi mo'uilelei 'o ho ngaahi kongia ko ia 'o ho sino 'oku felave'i mo e ngaahi to'onga fakamali.
- 'I ho'o fai ko ia 'a e mohe fakamali malu te ne lava 'o fakasi'isi'i 'ai ho'o ma'u 'a e ngaahi mahaki pipihi tufaki 'e he mohe fakamali pe ko ha faitama 'ikai ke palani'i.

Koeha 'a e to'onga fakamali mo'uilelei?

Kapau leva 'oku ke lolotonga fai ha nonofo fakamali, 'oku mahu'inga ke 'osi fakamatala'i atu mo fakapapau'i ko ho hoa 'oku malu, mo'uilelei mo mo'ui faka'apa'apa. Ko e mo'uilelei 'i he feohi fakamali 'oku kau ki ai 'a e ongo'i fakasino, anga 'o ho'o ongo'i fakaeloto mo e tukunga faka'atamai mo lelei fakalukufua 'a ho'omo felave'i 'i he ngaahi feohi fakasino fakamali.

?

Ko e mo'uilelei 'i he feohi fakamali 'oku fakatonulea'i 'e he World Health Organization ko ha tukunga fakasino, fakaeongo'i, faka'atamai mo fakasosiale mo'uilelei fakalukufua 'i ha va fenofa'aki ke feohi fakamali. 'Oku 'ikai ngata pe 'i he 'ikai ha mahaki fakasino, pe kongia 'oku 'ikai ngaue lelei, pe ta'ekakato. Ko e mo'uilelei 'i he feohi fakamali 'oku fiema'u ke fai 'i ha founa fakafiefia mo faka'apa'apa ki he fakakaukau mo e ngaahi va fekau'aki fakamali. pehe foki mo ha faingamalie 'o ha ma'uha feohi fakalata mo malu. 'a ia 'oku 'ata'ata mei ha fakamalohi'i, filifilimanako, mo e fakamamahi.'

Soosi: World Health Organisation

Ko e ha 'a e sivi mo'uilelei 'o e feoHI fakamali?

Ko e fai 'o ha sivi mo'uilelei 'o e ngaahi konga 'oe sino 'oku felave'i mo e feoHI fakamali ko ha me'a faingofua mo ha konga nomolo pe ia 'o ha feoHI fakamali mo'uilelei. Kapau 'oku ke lolotonga nonofo fakamali, 'oku mahu'inga e 'a'ahi ma'u pe ki ha toketa ke fai ha sivi mo'uilelei 'o e ngaahi konga 'o ho sino ko ia 'oku felave'i mo e feoHI fakamali. Lolotonga ko ia 'a ho'o sivi mo'uilelei 'o o ngaahi konga felave'i mo e feoHI fakamali, 'e faka'eke'eke 'e he toketa ha ngaahi fakaikiiki fekau'aki mo ho'o feoHI fakamali he kuo hili ke tokoni ki hono fakapapai 'a e ngaahi tokoni te kefiema'u. Neongo pe te ke ongo'i tailiili pe faingata'a'ia ke talanoa ki he ngaahi topiki ni, koe kau toketaa kuo 'osi ako'i kinautolu ki he ngaue ko ia pea 'oku mahu'inga ke ke 'ange 'a e tali mo'oni ki he ngaahi fehu'i he 'e makatu'unga mei ai 'a e fa'ahinga sivi pe fale'i 'e 'oatu. Ko e ngaahi me'a kotoa pe te ke talanoa ki ai mo ho'o toketa 'i 'Aositelelia kuo pau ke tauhi malu 'aupito ia.

Ko e sivi mo'uilelei ko ia 'o ho ngaahi kupu 'oku felave'i mo e feoHI fakamali 'e ala kau ki ai 'a e:



- ngaahi fakatalanoaki ho'o ngaahi to'onga fakamali 'i he kuohili pea mo ho'o totonu 'i he ngaahi feoHI fakamali



- fai ha ngaahi sivi (tu'uofi, toto, ngaahi sivi pae pe sivi pe)



- fetalanoa'aki ki he ngaahi me'a fakavaha fanau 'oku lava ke ke ngaue'aki ke ta'ofi 'a e fakapipihi holo 'o e ngaahi mahaki 'i he mohe pea mo ha feitama



- 'Ilo'i ha palopalema 'o e taunga fanau pe ko ha tonounou 'o e ngaahi kupu fai feoHI fakamali.

Mohe fakamali malu - fakasi'isi'i 'a e matu'utamaki ke fakamafola e ngaahi mahakipihi 'i he mohe (STIs) mo e feitama ta'epalani

Ko e founga lelei taha ke fakasi'isi'i ha faingamalie ke pihia 'i he STI pe ko ha'o feitama 'ikai palani ko e ngaue'aki 'a e 'mohe fakamali malu' (safe sex). Ko e mohe fakamali malu 'oku 'uhinga ki he ngaahi me'a 'oku te fai ke fakasi'isi'i 'a 'ete pihia 'i ha mahaki 'i ha'ave ki ha huhu'a mei ho hoo, pea 'e lava pe ia 'i ha'o ngaue'aki ha me'a fakavaha fanau lolotonga ha'a mo feoHI fakamali.

Fakavahavaha fanau



Ko e fakavahavaha fanau 'oku ngaue ia ki hono ta'ofi 'o e feitama, 'o lava pe 'e he kakai 'o mohe fakamali kae ta'ofi pe ha feitama 'ikai palani. 'Oku mahu'inga ke talanoa' 'a e fakavahavaha fanau mo ho hoo fo'ou kimu'a pea mo toki felotoi ke mo mohe fakamali. Ko e fakavahavaha fanau 'oku ne uesia lo ua 'a koe mo ho hoo, koia ai ko homo fatongia totonu lo ua pe ke tauhi ki ai. Lo ua koe mo e hoo 'oku totonu ke mo felotoi ke fai ha fa'ahinga to'onga feoHI fakamali. 'I 'Aositelelia, kapau 'e fakafisi e hoo ke ne ngaue'aki ha me'a fakavaha fanau, pe te ne fai ha fa'ahinga to'onga fakamalohi, pe fakamana ke ngaue'aki 'o e fakavaha, ko ha fakamalohi'ia.

'Oku lahi 'a e ngaahi founga kehekehe 'o e fakavahavaha fanau. Fakataata, 'e lava 'e he kau fefine 'o fakakaukau'i ke ngaue'aki hafakavahavaha fanau 'oku fakahu, ko ha fiema'u mahu'inga fo'i 'akau fakavaha fanau pe ko e fo'i 'akau 'ololo 'a ia 'oku ne fakasi'isi'i ange ai 'a e hoko ha feitama: kai kehe 'oku 'ikai ke ne hanga 'o malu'i ai koe mei he ma'u 'e he STIs. Ko e ni'ihi 'o e ngaahi me'a fakavahavaha fanau ko 'eni 'oku fiema'u ha tohi fakangofua mei ha toketa pe ko ha kiliniki fakakaukau'i 'o e famili 'i 'Aositelelia.

Ka ngaue tonu 'aki, ko e konitomu pe 'a e founga fakavaha 'e tokoni ke malu'i mei he STIs mo e feitama. 'Oku ma'u ngofua pe, si'isi'i pea faingofua ke to'o holo. 'Oku 'ikai fiema'u ke ke 'alu 'o siotoketa ke ma'u mai - 'oku ke lava pe 'o fakatau mei he kemisi pe supamaketi pe ko ho'o ma'u ta'etotongi mei he kiliniti ko ia 'o e Fakakaukau'i 'a e famili.

Ko e fakakaukau lelei 'aupito ke sio leva ki ho'o toketa pekiliniki Fakakaukau'i 'o e famili 'o kapau 'oku ke fifili ki ha fa'ahinga founga fakavahavaha fanau. Te nau lava 'o fale'i koe ki he founga fe'unga lelei taha mo koe 'o makatu'unga 'i ho'o tukunga mo'ui lelei fakasino pea mo e anga 'o ho'o mo'ui faka'aho.

STIs (Ngaahi mahaki pipihi fakamafola 'i he fehi fakamali)



STIs 'e lava pe 'o paasi atu mei he taha ki he taha lolotonga ko ia e fai 'o ha ngaahi to'onga fakamali. Ko e ni'ihii 'o e STIs 'oku 'ikai ke 'i ai hanau fa'ahinga faka'ilonga, ko ia ai 'e lava pe ia ke 'ikai ke ke 'ilo 'e koe pe ko ho hoa 'oku ke ma'u ha STI.

'Oku lahi 'aupito 'a e ngaahi fa'ahinga kalasi kehekehe 'o e STIs pea 'oku lava pe ke fakatupu 'e ha ngaahi vailasi (fakatata, vailasi human immunodeficiency (HIV), herpes), pekitelia (fakatata, gonorrhoea, syphilis) pe ko e palasaiti (fakatata, kutua) Ngaahi faka'ilonga angamaheni 'o e STI 'e lava pe ko e 'asi ha mahaki kili pe pepete, veli, langa 'i he kona pe ko e fakatangata/fakafefine, pe ko ha ongo'i vevela 'i ho'o 'alu ki he toileti.

Kapau 'oku 'i ai ha mahaki'ia, 'oku mahu'inga ke fai leva hano faito'o mo ha fale'i ki ha founa 'o ho'o tauhi koe ke mo'uillelei. Lolotonga 'oku 'i ai ha ngaahi mahaki'ia 'e ngali kuo sai neongo te'eki ke fai hano faito'o, te nau kei longomo'ui pe kinautolu ia 'i he sino. 'Oku 'uhinga leva 'eni koe mahaki 'e kei lava pe ia ke fakamafola atu ki he tokotaha ko ia te mo mohe fakamali pea te ne/pe fakatupunga ha mahaki'ia 'a mui ange.

Teu 'alu ki fe ke fai haku sivi mo'uillelei 'i he fehi fakamali?

'E lava pe ke fai hao sivi 'i ho'o toketa loukolo, 'i ha kiliniki ki he mo'uillelei 'i he fehi fakamali pe ko ha kiliniki fakakaukau 'i 'o e famili. Manatu'i, 'e 'ikai lava 'e ho'o toketa ke ne fakamafola holo 'a e ngaahi ola 'o ha'o sivi ki ha toe taha kehe kapau 'oku 'ikai te ke fakangofua.

Ko he taimi teu fiema'u ai keu fai ha sivi mo'uillelei 'i he fehi fakamali?

Ko e taha kotoa pe 'oku lolotonga fai 'a e ngaahi to'onga fehi fakamali 'oku totonu ke ne fai ma'u pe ha sivi mo'uillelei 'i he fehi fakamali. Kapau 'oku hu malie 'a e ngaahi me'a ni mo koe, 'oku fokotu'u malohi atu leva ke ke 'alu 'o fai sivi mo'uillelei 'i he fehi fakamali:



- Kapau 'oku ke fakakaukau 'oku ke mo'ua 'i he STI



- Kapau ne ke mohe fakamali mo ha taha 'o 'ikai ngaue'aki ha me'a malu'i



- kapau ne mahae 'a e konitomu pe homo ia lolotonga 'a ho'omo fai



- kapau ko koe pe ko ho hoa 'oku toe 'i ai pe ha toe ni'ihii 'oku nau toe mohe fakamali mo kinautolu



- kapau 'oku ke toki kamata ke fehi fakamali mo ha taha fo'ou.



Feitu'u te ke ma'u tokoni mei ai pe ko ha taha ke ke talanoa ki ai

Kapau kuo pa'usi'i fakalielia'i koe pea 'oku ke fiema'u ke faka'ilo, 'oku totonu leva ke ke lipooti ki he polisi 'i he vave taha. Kapau 'oku ke lolotonga 'i ha tukunga fakatu'utamaki pe fiema'u tokoni he vave taha pea ke telefoni ki he 000. 'Oku toe lava pe foki ke fai tokonia koe 'i hano pa'usi'i fakalielia'i mei ha ngaahi sevesi, 'o hange ko e 1800RESPECT 'i he 1800 737 732.

'Oku lava 'e ha taha mei he kautaha PALM 'o tokoni mai kiate au?

Ko e feinga ko ia ke te lava 'o fakafe'unga kita ki he anga 'o e nofo 'i ha toe fonua kehe 'oku malava pe ke faingata'a ka 'oku 'i ai pe ha ngaahi ma'u'anga tokoni 'oku 'ataa ke tokoni atu. Kapau 'oku 'i ai ha'o ngaahi fehu'i fekau'aki mo e nofo ko ia 'i 'Aositelelia 'o te fakafe'unga kita ki ai, fehu'i ange pe ki ho'o ngaue'anga. Kapau 'e 'ikai ke nau 'ilo ki hano tali, pea te nau tala atu pe kinautolu ko ia te ke lava ke fakatalanoa ki ai, 'o kau pe ki ai ha toe va'a tokoni 'e taha 'o e PALM 'o hange ko e:



Country liaison officer (CLO)
Tokotaha fakafehokotaki 'i ho fonua pe ko e fakafofonga fakapule'anga ho fonua)

'Oku lava pe ke ke ma'u 'a e kotoa 'o he ngaahi CLO lolotonga 'i he ngaahi fetu'utaki'anga fakaikiiki 'i he uepisaiti 'a e PALM (<https://www.palmscheme.gov.au/contact>).










sevesi tokoni 'a e PALM 'i he telefoni
(1800 51 51 31), pe 'imeili
(palm@dewr.gov.au)

Kataki 'o fakatokanga'i ange ko e laine sevesi tokoni mo e 'imeili 'oku tokanga'i ia 'i he vaha'a taimi 'o e 8.30 pongipongi - 6.30 efiaki AEST - pea mo e ngaahi telefoni tu'ataimi ke toki fai mai pe 'okapau ko ha fakatu'utamaki lahi.

Teu lava fefe ke ma'u ha toe ngaahi fakamatala pe ha tokoni fakapalofesinolo 'oku malu'i?



Kapau 'oku ke pe ko ha taha 'oku ke 'ilo 'oku ne fiema'u ke toe ma'u ha ngaahi fakamatala fekau'aki mo e feohi fakamali mo'uillelei mo lelei fakalukufua lolotonga 'ene 'i 'Aositelelia, te ke lava pe 'o fetu'utaki ki he ngaahi ma'unga tala ni mo e ngaahi sevesi tokoni 'oku ha atu 'i he tepile ko 'eni 'i lalo. Ko e ngaahi sevesi ni te nau lava 'o tokoni'i koe 'i he halafononga totonu ko ia te ke ma'u ai ha sevesi fe'unga malie mo ho'o ngaahi fiema'u pea 'oku faingamalie foki kiate koe.

NGAAHI TEFITO'I KAUTAHA TE NAU LAVA 'O FAKAFE'ILOAKI KOE MO E NGAahi SEVESI TOKONI 'I 'AOSITELELIA NI		
KO E SEVESI	KOE HA E ME'A TE NAU FAI?	NGAAHI FAKAIKIKI 'O E FETU'UTAKI
Kole tokoni	<p>Nima Tokoni ko ha polokalama tokoni'i-koe-'e-koe fakamatala 'onilaine, fetokoni'aki mo ha me'angaue ke fakafe'iloaki mo tokoni'i e kakai ke nau nofo lelei mo fiemalie.</p> <p>Kapau 'oku ke fiema'u ha toe ngaahi fakamatala 'i ha founa ke ke ma'u ai ha sivi mo'uillelei 'i he feohi fakamali, mo e ha e me'a 'oku fai 'i ha sivi mo'uillelei 'i he feohi fakamali mo e kumi 'o ha sevesi) 'a'ahi ki he uepisaiti 'a e Reach Out (Nima Tokoni)</p>	<p> 'A'ahi ki he uepisaiti https://au.reachout.com fakamatala 'i he: Founa ke fai ai 'a e Sivi Mo'uillelei Founa ki hano talanoa'i e feohi fakamali mo'uillelei mo ho hoa Ngaahi sevesi ma'ae ngaahi Matakali ki he feohi fakamali mo'uillelei</p>
Fakahinohino Ki-he Mo'uillelei	<p>Ko e founa lelei taha ke 'ilo ha sevesi ki he feohi fakamali mo'uillelei ofi atu kiate koe ko ha'o 'alu ki ho'o toketa pe 'a'ahi ki he uepisaiti 'a e Fakahinohino Ki-he Mo'uillelei (Health Direct) Te ke lava 'o ngaue'aki 'a 'enau me'akumi sevesi ke kumi ha tokoni ofi atu kiate koe - fili'i 'feohi fakamali mo'uillelei' 'i he ngaahi sevesi pea fakahu 'a ho pousikouti ke ma'u e sevesi ofi taha kiate koe.</p>	<p> Telefoni 1800 022 222</p> <p> Uepi: https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services</p>
'Alaienis Fakakaukau'i Famili 'a 'Aositelelia (Fakafonua mo fakavahenga)	<p>Ko e 'Alaienis Fakakaukau'i e Famili ko ha fo'i sino ma'olunga ia 'i he mo'uillelei 'o e fakafanau mo e feohi fakamali. 'Oku nefaka'ai'ai 'a e mo'uillelei 'a e kakai 'i ha fa'u 'o ha founa mahu'inga mo taukapo'i.</p> <p>Kapau te ke fiema'u ke ke 'a'ahi ki ha kiliniki fakakaukau'i 'o e famili pe 'eke fekau'aki mo e ako ki ai, 'a'ahi ki he sevesi 'i he peesi kumi ha 'okanaisisoni ki he fakakaukau'i 'o e famili 'i ho feitu'u, pe fetu'utaki ki he 'asosieisoni 'i ho vahefonua.</p> <p>'A'ahi ki he uepisaiti 'a e 'Alaienis Fakakaukau'i Famili 'a 'Aositelelia https://www.familyplanningallianceaustralia.org.au/services/</p>	<p>Ngaahi 'asosieisoni fakavahefonua moe telitoli:</p> <p>ACT - Sexual Health and Family Planning ACT  Telefoni: 02 6247 3077  Uepi: https://www.shfpact.org.au/</p> <hr/> <p>NSW – Family Planning NSW  Telefoni: 1300 658 886  Uepi: https://www.fpnsw.org.au/</p> <hr/> <p>(hokoatu ki he peesi hoko)</p>

NGAAHI TEFITO'I KAUTAHA TE NAU LAVA 'O FAKAFE'ILOAKI KOE MO E NGAHI SEVESI TOKONI 'I 'AOSITELELIA NI

KO E SEVESI	KOE HA E ME'A TE NAU FAI?	NGAAHI FAKAIKIKI 'O E FETU'UTAKI
<p>'Alaienisi Fakakaukau'i Famili 'a 'Aositelelia Fakafonua mo fakavahenga)</p>	<p>Hoko atu mei he peesi kuo 'osi</p> <p>Ko e 'Alaienisi Fakakaukau'i e Familiko ha fo'i sino ma'olunga ia 'i he mo'uillelei 'o e fakafanau mo e fehi fakamali. 'Oku nefaka'ai'ai 'a e mo'uillelei 'a e kakai 'i ha fa'u 'o ha founga mahu'inga mo taukapo'i.</p> <p>Kapau 'oku ke faka'amu ke ke 'a'ahi ki ha kiliniki fakakaukau'i famili pe fakafehu'i ki he ako ki ai, 'alu ki he sevesi 'i he peesi kumi 'a e 'okanaiseisoni fakakaukau'i famili 'i ho feitu'u, pe fetu'utaki ki he 'asosieisoni 'i ho vahefonua.</p> <p>'Aahi ki he uepisaiti 'a e Family Planning Alliance Australia:</p> <p>https://www.familyplanningallianceaustralia.org.au/services/</p>	<p>Ngaahi 'asosieisoni fakavahefonua moe telitoli:</p> <p><u>NT – Family Planning Welfare Association of NT Inc.</u></p> <p> Telefoni: (08) 8948 0144  Uepi: http://www.fpwnt.com.au/</p> <hr/> <p><u>QLD - True: Relationships and Reproductive Health</u></p> <p> Telefoni: (07) 3250 0200  Uepi: https://www.true.org.au/</p> <hr/> <p><u>SA – Shine SA</u></p> <p> Telefoni: 1300 883 793  Uepisaiti: https://shinesa.org.au/</p> <hr/> <p><u>TAS – Family Planning Tasmania</u></p> <p> Telefoni: (03) 6273 9117  Uepi: https://fpt.org.au/</p> <hr/> <p><u>VIC – Family Planning Victoria</u></p> <p> Telefoni: 03 9257 0100  Uepi: https://shvic.org.au/</p> <hr/> <p><u>WA - Sexual Health Quarters Western Australia</u></p> <p> Telefoni: (08) 9227 6177  Uepi: https://shq.org.au/</p>

Neongo ne 'osi fai pe 'a e tokanga lahi ki hono teuteu'i 'o e fakamatalani, 'e 'ikai ke ha tukuaki'i 'o e PALM scheme, 'a hono kau ngaue, kau volenitia, ki ha fehalaaki, me'a 'oku 'ikai ke fakakau atu, ha fehalaaki 'oku fakahoko atu 'i he ngaahi fakamatalani pe ko ha mole pe maumau ne tupu mei ki ha tokotaha nene tali 'a e fakamatala 'i he tohi ko 'eni. Ko e ngaahi fakamatala kotoa 'oku ha atu 'i he Tohi Fakamatala ni ne 'osi teuteu'i pe ke 'oatu ha ngaahi fakamatala fakalukufua pe. 'Oku 'ikai fakataumu'a 'eni ke ke falala taafataha ki ai ko e totonu ia pe ko ha'ane fetongi ha ngaahi fale'i fakalao pe mei ha toe fakamatala fakapolofesinale kehe. 'E 'ikai lava ke tukuaki'i 'a e PALM scheme pe ko hono ngaahi kautaha ngaue fakataha ki ha nunu'a 'ilao pe te'eki 'ilao 'a ia ne ngali ko e tupu'anga mei ha falala ki he ngaahi fakamatala ko 'eni kuo ha atu ki he tohi fakamatalani.

