

Ke iloa ne koe ou saolotoga mo tiute: mo tou ola lei



ke moa e nofo matakū, ola lei, kae ke fakaalooalogina i loto i vāsia o tino e mafai o isi ne mafautaga gali. Tātou katoa e isi ne saolotoga ke fai ne tātou a ikuga me ko te koga fea, i te taimi fea me kooi foki te tino e manako o fakatasi mo koe. Kafai koe ko toka o fakatasi mo te tino tela e isi se lua mafutaga gali, e tāua ke tausi ne koe tou ola lei kae ke iloa foki ne koe tulafono o te talia ne koe ke fakatasi koulua i Ausitalia. E taua 'ki ke masaua ne koe me i Ausitalia, e tapu i lalo o tulafono te fakatasi mo se tino e aunoa mo se taliaga mai sua tino.

Kafai koe ne moe fakatau avaga, e tāua ke fano koe ki se tokita o asi ou tōtōga tōtino kae mafai foki o fesili koe ki tou tokita e uiga mo ou saolotoga mo tiute e uiga mo te moe fakatau avaga mo mataupu e tau kiei.

FAKAMATALAGA TOETOE

- E taua 'ki ke iloa me pefea tulaga o tou fanafanau mo tōtōga tōtino.
- Sose tino tela ko masani ki te moe fakatau avaga e tāua ke asiasi saale koe ki te fakaimasaki.
- Te fakaaoga ne koe lapa puipui e fakafoliki ei te mafai o maua koe ne masaki pisi (STI) kola e maua mai luga i te moe fakatau avaga io me ko te faitama.

Sea te ola lei e uiga mo ou tōtōga tōtino?

Kafai koe masani ki te moe fakatau avaga soko, e tāua ke iloa ne koe ia koe mo tou taugasoa e puipui mai masaki pisi, e se pokotia lua ola lei kae fakaalooalogina te lua vāsia. Te lei o tou foitino ke mafai ne koe o moe fakatau avaga e aofia iei te ola lei o te foitino, lagona mo tulaga o te mafaufau e uiga mo te moe fakatau avaga.



Te lei o tou foitino ke mafai ne koe o moe fakatau avaga ne fakamatala ne tino poto e galue i te fakapotopotoga saukatoa o te Ola Lei ke aofia eitou foitino, lagona mo te pokotia o tou mafaufau mo te vasia o koe ki nisi mo tou olalei saukatoa e uiga mo te moe fakatau avaga; e se gata i te sei o ne masaki pisi, io me pokotiaga ki tou mafaufau io me ko te sē mafai ne koe o faitama. Te lei o tou foitino ke mafai ne koe o moe fakatau avaga e tāua ke ava kae fakaalooalogina te mafutaga o koe mo sua tino, e pela foki me aofia ei te fakamalie ne koe te loto mo lagona, e aunoa mo se fakamatakutaku, fakasaunoaga, io me oko lima.'

Tusitusiga konei ne tusi ne: Fakapotopotoga o te Lalolagi e uiga mo te Ola Lei

Sea te ola lei e uiga mo ou tōtōga tōtino?

A te asi soko o ou tōtōga tōtino e faigofie kae se faifaiga 'tau manafai koe ko iloa ne koe te olaga moe fakatau avaga. Sose tino tela ko masani ki te moe fakatau avaga e tāua ke asiasi saale koe ki te fakaimasaki ke mafai o asi ou tōtōga tōtino. I loto i asiga o ou tōtōga tōtino, ka fakafesili likiliki ne tou tokita a koe e uiga mo tou olaga moe fakatau avagake fesoasoani kia koe ke iloa ne koe fesoasoani e manakogina ne koe. E ui loa tou manavasē io me ko tou sē masani o sautala ki mataupu pena, e tāua ke fai ne koe au fesili e aunoa mo se loi me e mafai o pokotia vaega togafiti mo fautuaga e avatu ne tokita, ona me ko oti loa ne fakaakoga tokita ke mafai o sautala euiga mo te mataupu tenei. Sose sautalaga a koe mo tou tokita i Ausitalia e se mafai neia o fakaasi ki se isi tino.

Asiga mo ou tōtōga e aofia iei:



- sautalaga e uiga mo ou saolotoga mo tino ko oti ne moe fakatau avaga mo koe



- pukega ou (mimi, toto, solo se koga o tou foitino io me asi ou mata)



- sautalaga e uga mo puipuiga moa koe poko i masaki pisi ona ko te moe fakatau avaga mo te faitama



- te salaga o masaki e uiga mo te fanafanau io me ko te se mafai ne koe o moe fakatau avaga.

Te fakaaoga ne koe lapa puipui e fakafoliki neia te poko o koe i masaki pisi (STIs) mo te faitama

Te mea tāua ke puipui koe mai masaki pisi kola e maua mai luga i te moe fakatau avaga io me ko te faitama ko te fakaaoga 'lapa puipui'. Te fakaaoga o lapa puipui e mafai ei o fakafoliki te ave o sua masei o tou taugasoa i taimi e fakatasi ei koulua.

Fuafua



Te fakaaoga o fuafua e fesoasoani ke moa e faitama koe kae ke mafai ne koe o fakatasi fakafia ke moa e faitamatio. E tāua ke sautala me nea vaega fuafua e fakaaoga ne koulua mo tou taugasoa koi tuai o fakatasi koulua. Te fakaaoga o fuafua e pokotia ei koulua mo tou taugasoa, tela io koulua tiuta ke fai se ikuga malie koulua katoa kiei. Koulua mo tou taugasoa e 'tau o malie tasi ke moe fakatauavaga I sose taimi. I Ausitalia, kafai a tou taugasoa e ita mana fakaaoga te lap puipui, io me fai malō, fakaloiloi, io me fakamatakutaku neia koe e uigamo te fakaaoga te lapa puipui, uiga kona e mafai o fakasala I lalo tulafano e pela mo te puke malo.

E uke vaega fuafua. Te ata fakaasi, e mafai ne fafine o fakaaoga a fuafua kola e faulu ki lotou lima, fuafua i fuaga fuafua i fuaga e inu i aso katoa mo nisi fuaga fuafua e fakafoliki neia te mafai o koe ke faitama; kae, fuafua konei e se mafai neia o puipui koe mai masaki pisi. Nisi o fuafua konei e manakogina ke aumai sou pepa mo ou talavai mai te tokita io me se clinic i Ausitalia.

Kafai e fakaaoga fakalei a te lapa puipui tena loa te auala e tasi e puipui ei koe mai t masaki pisi iluga ite moe fakatau avaga mo te faitama. E faigofie o maua, e foliki kae faigofie o puke. E se manakogina ke fano koe ki se tokita – e mafai o togi ne koe mai se sitoa io me puke ne koa aunoa mo se togi i sose clinic o fuafua o kāiga.

E taua ke fano koe ki tou tokita io clinic fuafua o kāiga manafai koe manako me se ke iloa ne koe me nea vaega fuafua e mafai ne koe o fakaaoga. E mafai ne lātou fautua atu me nea vaega fuafua e taugatonu mo koe.

Masaki pisi e auala i te moe fakatau avaga



Masaki pisi mai luga i te moe fakatau avaga (STIs) e mafai o pisi mai tino ki sua tino manafai ko moe fakatau avaga. E isi ne masaki pisi mai luga i te moe fakatau avaga e seai ne failoga, tela koe e se mafai loa iloa ne koe me ko tou taugasoa me nofo mo koe masaki pisi mai luga i te moe fakatau avaga.

E uke vaega masaki pisi mai tulaga o te moe fakatau avaga kae ike foki mafuaga o masaki konei (e pela mo te se lava o manu teke tela e fakaaiga ki te (SELAMATE), poloki (sifilisi) manu masei (pela mo, kutu i koga tapu). Failoga masani o masaki pisi e aofia iei mea magiso, mo mea pala i ou lalo kafa mo ou koga tapu, saisaikona, mimi mae mana livai i te fale foliki.

Kafai koe ne pisi, e tāua ke maua ne koe ne fautuaga mo fakatogafiti kiei tou masaki ke mafai o ola lei koe. E ui e isi ne masaki pisi mai luga o tulaga o te moe fakatau avaga e seai ne vailakau e manakogina ke fakalei iei, e tumau loa manu kona i loto i tou foitino. Ko tona uiga a masaki pisi konei e mafai faeloa o fakapisi ne koe ki sose tino tela e moe fakatau avaga mo koe io me faite ne ia ne masaki lasi o koe fakamuli.

E fano au ki fea ke asi oku tōtōga totino?

E mafai ne koe o asi i tokita pili kia koe, io me se clinic fuafua o kāiga io me ko clinic mo tōtōga totino. Masaua, tou tokita e se mafai neia o fai neia ki se isi tino a fakamatalaga o tou masaki e aunoa mo se taliaga mai luga ia koe

E 'tau o fai mafea ne asiga oku ki tōtōga tōtino?

Sose tino tela e masani ki te moe fakatau avaga e 'tau o asiasi soko ona tōtōga totino. Kafai sose fakamatalaga konei ne fai mai luga e tau kia koe, e 'tau o fano koe o asi ou tōtōga totino:



- manafai koe masalosalo ia koe isi sou masaki pisi mai tulaga o te moe fakatau avaga



- kafai koe ne moe fakatau avaga/aunoa mo se fakaoga o vaega puipuiga



- io me ne masae te lapa puipui io me ne tō keatea i te taimi ne fakatasi ei koulua



- io me ko koe io me ko tou taugasoa e isi se isi tino ne moe fakatau avaga mo ia



- kafai koe koi kamata te mafutaga fakatau avaga o koe mo se isi tino.



Te koga e maua ei se fesoasoani io me mafai ne koe o faipati ki se tino

Kafai koe ne puke malō kae manako o fai sau fakatagi, lipōti fakavave ki pulisimani. Kafai koe e nofo matakū io me se fakalavelave fakavave telefoni ki te napa 000. E mafai foki o maua se fesoasoani mai sevesi fesoasoani kia lātou ne puke malō, e pela mo te 1800RESPECT i te telefoni 1800 737 732.

E mafai ne se tino mai te PALM sikimi o fesoasoani mai kiau?

Te fakamasani ki te olaga i se fenua fou e mafai o faigata kae e uke a fesoasoani mo sevesi e avanoa mo koe. Kafai e isi ne au fesili ki te fakatau o koe ki te olaga fou i Ausitalia, e mafai ne koe o fesili ki tou pule. Kafai se mafai o fesoasoani atu, e mafai o fai atu ne lātou ko oi e mafai o faipati koe ki ei, e aofia iei nisi fesoasoni te PALM sikimi aofia iei:



Tino galue fesokotakiga (CLO) io me ko tino fesoasoani ki leipa

E maua ne koe Tino Galue Fesokotakiga kae e mafai o maua te telefoni napa i luga i te PALM uepisaite i te itulau o fesokotakiga (<https://www.palmscheme.gov.au/contact>).










Mo fesoasoani aka e uiga ki te PALM telefoni ki te (1800 51 51 31), io me meli iti (palm@dewr.gov.au)

Fakamolemole sevesi e auala i telefoni mo meli iti e monita mai te va o 8:30 i te taeao mo te 6:30 i te po AEST - kafai koe telefoni mai tua o itula konei e 'tau loa fakaaoga mafai ne fakalavelave tupu fakavave.

E maua ne au i fea fakamatalaga fesoasoani io me ko fesoasoani mai tino atamai?



Kafai koe io me se tino e iloa ne koe e manako ki fakamatalaga e uiga mo fakasaunoa e auala i amio takafiatoa koi nofo koe i Ausitalia, e mafai ne koe o fesokotaki ki sevesi konei e tusi i loto i tapola mai lalo. Fakapotopotoga konei e mafai fesoasoani kia koe io me fakasino atu kia koe sevesi kola e taugatonu mo ou manakoga kae avanoa mo koe.

FAKAAOGA TE TAIPOLA MAI LALO E TUSI KATOA IEI A TINO TAUA MO SEVESI MO OU FESOKOTAKI I AUSITALIA		
SEVESI	SEA TONA UIGA?	FAKAMATALAGA FESOKOTAKIGA
Fakaoko Atu	<p>Reach Out se fesoasoani e auala i meli iti fakamatalaga, mo fesoasoani fakataugasoa polokalame mo sevesi fesoasoani mo tino kola e manako ke ola lei kae nofo lei.</p> <p>Kafai koe manako ki ne fakamatalaga e uiga mo amio takafiatoa asi (e pela mo fakamatalaga me ko koe e 'tau o asi mafea, me nea foki mea e tupu manafai e asi koe io m sala ne koe se koga e maua ei sevesi konei) ki te Reach Out uepisaite.</p>	<p> Asi ki te uepisaiti https://au.reachout.com mo fakamatalaga katoatoa mo:</p> <p>E mafai o asi pefea tou ola lei</p> <p>E sautala koe pefea ki te fakatasi o koulua mo tou taugasoa</p> <p>Sevesi e tauga tonu mo tu mo faifaiga kesekese</p>
Fakamatalaga mo te Ola lei Fesokotakiga	<p>Kafai koe manako o sala sau tokita nofo pili atu, fano ki tou tokita io me asi ki te Fakamatalaga o te Health Direct uepisaite. Fakaaoga te sevesi tela e sala neia te koga e maua ei se fesoasoani e pili atu kia koe – fili ne koe 'sexual health' i lalo o sevesi mo taipa ne koe te napa o te koga nofo o koe ke maua ei te sevesi pili atu kia koe.</p>	<p> Telefoni: 1800 022 222</p> <p> Uepi: https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services</p>
Family Planning Alliance Australia (i loto i te Atufenua mo Fakai)	<p>Family Planning Alliance ko te fakapotopotoga lasi i te atufenua e uiga mo olaga fakatauvaga mo tulaga fanafanau. It E taumafai o avaka ne lâtou tulaga te mainaga o tino e uiga mo te ola lei saukatoa mai luga i tulafono foliki mo fonotaga.</p> <p>Kafai e koe manako o fano ki se clinic o fuafuaga o kāiga o fesili e uiga mo akoakoga, asi ki te sevesi itulau ke maua ne koe te fakapotopotoga o fuafuaga o kāiga i te koga e nofo koe iei, io me fesokotaki ki te fakapotopotoga i tou fakai.</p> <p>Asi ki te Family Planning Alliance Australia uepisaite:</p> <p>https://www.familyplanningallianceaustralia.org.au/services/</p>	<p>Fakapotopotoga o fuafuaga o kāiga i fakai:</p> <p>ACT - Fuafuaga o kāiga mo Ola Lei ACT</p> <p> Telefoni: 02 6247 3077</p> <p> Uepi: https://www.shfpact.org.au/</p> <hr/> <p>NSW – Fuafuaga o kāiga i NSW</p> <p> Telefoni: 1300 658 886</p> <p> Uepi: https://www.fpnsw.org.au/</p> <hr/> <p>(fakasoko ki sua itu laupepa)</p>

FAKAAOGA TE TAIPOLA MAI LALO E TUSI KATOA IEI A TINO TAUA MO SEVESI MO OU FESOKOTAKI I AUSITALIA

SEVESI	SEA TONA UIGA?	FAKAMATALAGA FESOKOTAKIGA
<p>Family Planning Alliance Australia (i loto i te Atufenua mo Fakai)</p>	<p>Fakasoko mai te itulau pepa taluai</p> <p>Family Planning Alliance ko te fakapotopotoga lasi i te atufenua e uiga mo olaga fakatauavaga mo tulaga fanafanau. It E taumafai o avaka ne lātou tulaga te mainaga o tino e uiga mo te ola lei saukatoa mai luga i tulafono foliki mo fonotaga.</p> <p>Kafai e koe manako o fano ki se clinic o fuafuaga o kāiga o fesili e uiga mo akoakoga, asi ki te sevesi itulau ke maua ne koe te fakapotopotoga o fuafuaga o kāiga i te koga e nofo koe iei, io me fesokotaki ki te fakapotopotoga i tou fakai.</p> <p>Asi ki te Family Planning Alliance Australia uepusaite:</p> <p>https://www.familyplanningallianceaustralia.org.au/services/</p>	<p>Fakapotopotoga o fuafuaga o kāiga i fakai:</p> <p><u>NT – Fakapotopotoga o Fuafuaga o Kāiga o NT Inc</u></p> <p> Telefoni (08) 8948 0144</p> <p> Uepi: http://www.fpwnt.com.au/</p> <hr/> <p><u>QLD - Tonu: Va Fakataugasoa mo te Ola Lei</u></p> <p> Telefoni: (07) 3250 0200</p> <p> Uepi: https://www.true.org.au/</p> <hr/> <p><u>SA – Shine SA</u></p> <p> Telefoni: 1300 883 793</p> <p> Uepi: https://shinesa.org.au/</p> <hr/> <p><u>TAS – Fuafuaga Kāiga Tasmania</u></p> <p> Telefoni: (03) 6273 9117</p> <p> Uepi: https://fpt.org.au/</p> <hr/> <p><u>VIC – Fuafuaga o Kāiga i Victoria</u></p> <p> Telefoni: 03 9257 0100</p> <p> Uepi: https://shvic.org.au/</p> <hr/> <p><u>WA - Ola Lei o Tōtōga Tōtino Western Australia</u></p> <p> Telefoni: (08) 9227 6177</p> <p> Uepi: https://shq.org.au/</p>

E ui e iloa ne fai fakalei te fakatokaga o tusitusiga konei, e seai se tiute o te PALM sikimi, ana tino galue, volenitia, io me ko ana taugasoa fesoasoani manafai e sē, io me e isi ne fakamatalaga seki faulu ki loto i tusitusiga tenei, e seai foki se tiute o te sikimi manafai e isi se pokotiaga masei ki luga ia koe manafai koe e fakanā ki luga i fakamatalaga konei. A fakamatalaga konei i loto i te pepa ne tusitusiga se vaoia iei nisi fakamatalaga. Te pepa tenei e seki faite mo sui neia fautuaga e uiga mo tulafono io me ko fautuaga mai nisi tino atamai. E seai se tiute o te PALM sikimi io me ko ana taugasoa fesoasoani manafai e pokotia o koe mai luga i sose fakalavelave mai luga i te fakanā ki fakamatalaga konei ne fakatoka i te tusi tenei.

