

Ngaahi kakaa fakataumu'a ki he kau ngaue 'i he PALM

'Oku ngaue 'aki 'e ha ni'ihiki 'i he kau ngaue 'o e Pasifiki 'Aositelelia 'a e Fefononga'aki (PALM) 'oku 'i ai ha ngaahi mo'ua lalahi hili hono 'omi ha fakamatala fakatautaha mo e fakaikiiki 'o e pangikee ke hu ki he pa'anga.

What to look out for

- **'A'ahi ki he tokotaha:** 'Oku tukituki ha taha 'i ho matapaa pea ne pehe te nau lava 'o tokoni atu ke ke ma'u ha pa'anga pe ko ha no 'oku meimei ke laka hake 'i he \$5,000.
- **Fakamatala tautaha pe huu ki ho pangikee:** 'Oku nau kole ho'o fakamatala fakatautaha, kau ai e ngaahi fakamatala fakapepa, pe huu fakapangike 'i he 'Initaneti.
- **Totongi Komisoni:** 'Oku to'o 'e he tokotaha ha ni'ihiki 'o e pa'anga pea ne pehe te nau faka'aonga'i ia ke fai ha 'inivesimeni lahi ange ma'au.
- **Tu'uaki 'o e noo ki he ni'ihiki kehe:** 'e kole atu 'e he tokotaha he taimi 'e ni'ihiki ke ke tokoni 'i hono tu'uaki 'o e totongi pa'anga ki he kakai kehe 'i homou kolo.

Me'a 'oku tonu keke 'ilo

Kapau 'e ha'u ha taha ki ho matapaa pea 'oku ke hoha'a ki ho'o malu, kataki 'o telefoni ki he 000 pe 'alu ki ho'o 'api polisi fakalotofonua.

- **Tauhi ke malu ho'o fakamatala:**
 - 'oua na'a ke teitei vahevahe ho'o 'akauini pangikee pe pasiueti
 - 'oua na'a ke teitei vahevahe ho'o ngaahi fakamatala fakatautaha mo ha taha 'oku 'ikai te ke 'ilo'i.
- **Lipooti:** fetu'utaki ki ho'o pangikee kapau 'oku ke fakatokanga'i ha ngaue ngali kehe pe kapau 'oku ma'u 'e ha kakaa ho'o pa'anga pe fakamatala.
- **'Oua 'e tukituiki:** paaki pea faka'ali'ali ha faka'ilonga ' 'oua 'e tukituki' 'i ho matapaa.

Poupou mo e fakaakeake

Kapau kuó ke 'oange ho'o fakamatala fakatāutahá pe fakaikiiki 'o e pangikee ki ha taha, ngāue leva ke vave:

- **Fetu'utaki ki ho'o pangikee:** Kapau kuo ke 'ave ha fakaikiiki 'o e 'akauni pangikee pe pasiueti ki ha taha pe, fetu'utaki ki ho'o pangikee he taimi pe ko ia. Kole ange ke ta'ofi ha fa'ahinga fahu'aki fakapa'anga.
- **Malu'i ho'o tu'unga:** Kapau kuo ke vahevahe ha fa'ahinga fakamatala fakatautaha, te ke lava 'o fetu'utaki kihe IDCARE ki ha fale'i. 'E lava ke tokoni atu 'a e IDCARE ke tokoni'i koe ke ke fakaakeake mei he kakaa mo malu'i koe 'i he kaha'u. Te ke lava 'o fetu'utaki kihe IDCARE 'i he (1800 595 160).
- **Fale'i fakapa'anga:** Kapau 'oku 'i ai ha'o palopalema 'i he pa'anga pea fiema'u ha tokoni 'i he me'a ke fai, fetu'utaki ki he National Dept Helpline 'i he (1800 007 007) ki ha tokoni ta'etotongi mei ha tokotaha fale'i fakapa'anga.
- **Tokoni kihe palopalema:** Kapau kuo uestia koe 'e he kakaa ko 'eni pea 'oku ke fie lea ki ha taha fekau'aki mo e ongo 'oku ke ma'u, kataki 'o fetu'utaki ki he:

- Lifeline – taa kihe (131 114), 'ataa he houa 24 he 'aho, 'aho 'e 7 he uike pe te ke lava 'o ma'u ha tokoni ki he palopalema 'i he 'Initaneti 'i he (<https://www.lifeline.org.au/>).
- Beyond Blue – teke lava 'o talanoa ki ha taha fale'i he 'initaneti 'ihe (<https://www.beyondblue.org.au/support-service/chat>).