

Tokanga'i ho kili

palmscheme.gov.au

'Oku malu'i 'e ho kilí ho sinó mei he ngaahi siemu pea tokoni'i koe ke ke mo'ui lelei. Kapau 'oku ke hoha'a pe tokanga ki ho kilí, talanoa ki ho'o pule ngāué pe 'a'ahi ki ha toketā.



Ko e ngaahi hangatamaki mo e ngaahi mahaki kili

Ko e hā 'a e ngaahi hangatamaki mo e ngaahi mahaki 'o e kilí?

- Ko e ngaahi hangatamaki ko e ngaahi fo'i 'uto kulokula 'oku mamahi pea 'oku tupu 'i he kili.
- 'E lava ke si'isi'i (1 cm) pe lahi (5 cm pe lahi ange) 'a e ngaahi hangatamaki.
- Ko e ngaahi mahaki kili 'oku tupu ia mei he pekitilia, vailasi, fungi pe parasites.



Founga ke ta'ofi 'aki 'a e ngaahi hangatamaki mo e ngaahi mahaki 'o e kili

- Fufulu ho nimá 'aki 'a e koa.
- 'Oua 'e vahevahe 'a e ngaahi tauveli, tele, ngaahi fo'i koa pe koha konga holoholo.
- Fo ma'upe ho'o ngaahi tauveli mo ho'o valá.
- Fakama'a 'a e ngaahi lavea pea ha'i 'aki ha me'a kae 'oua kuo mo'ui e mata'i lavea. Kapau 'oku 'ikai ke mo'ui 'a e lavea, talanoa leva ki ho'o pule ngāué pe ko ha toketā.
- Kaukau 'aki 'a e koa faka'aho pea hili 'a e taimi 'oku ke pupuha'ia ai he 'osi ha'o ngaue.
- Fo ma'upe 'a e ngaahi tupenu kafu mo e tangai pilo, tautautefito 'i he taimi 'oku velá ai e 'ea.



Ngaahi faka'ilonga ke ke tokanga ki ai

- Ngaahi kulokulo, pupula, moe hangatamaki 'oku tupu 'i he kili
- faka-hangatamaki vai ai e kili
- Ongo'i velahia pe puke



Ko e ngaahi fokoutua 'o e kili

Lavea, mamulu mo e vela

- Lavea mo e mamulu:
 - Fufulu 'a e lavea 'aki 'a e vai.
 - Faka'aonga'i 'a e faito'o malu'i (hange ko e Betadine, Savlon pe Dettol).
 - Kofukofu'i 'aki ha me'a ha'i lavea.
 - Kumi tokoni fakafaito'o kapau 'oku loloto 'a e lavea pe hokohoko atu 'a e toto.



• Vela:

- 'Oua teke fakapaaki e vela kapau 'oku fakafo'ofa'i vai.
- Kofukofu'i e konga 'oku vela 'aki ha me'a ha'i lavea 'oku ma'a.
- Kapau 'e pa e vela 'oku faka-hangatamaki, fufulu 'aki ia 'a e vai pea 'ai ha faito'o malu'i ki ai.

Velahia he la'a

- Faka'ehi'ehi mei ai: Tui ha tata, vala 'oku ne 'ufi'ufi ho kili mo e sunscreen SPF 50+. Nofo 'i he malumalu 'i he lahi taha te ke lava.
- Faito'o: 'Ai ha tauveli mokomoko 'i he vela pea 'ai 'a e 'aloe vera. Inu vai lahi. Kumi tokoni fakafaito'o kapau 'oku fu'u kovi 'aupito 'a e vela, kapau 'oku ke tofanga he fokoutua fakasino ko eni, pe kapau 'oku ke ongo'i puke.

U'u 'a e 'inisekite

- Faka'ehi'ehi mei ai: Faka'aonga'i 'a e me'a malu'i 'o e 'inisekite, tui ha falani nima loloa mo e talausese loloa.
- Faito'o: 'Ai ha kofukofu momoko/'aisi ki he me'a na'e u'u he 'inisekite. Kapau 'oku veli 'a e u'u, 'alu ki ha kemisi 'o kole fale'i fekau'aki mo e faito'o ke fakahoko ki ai. 'Oku 'i ai e ngaahi faito'o 'e ni'ihi 'oku 'ikai lava ke faka'aonga'i 'i he taimi 'oku ke faka'uli ai pe faka'aonga'i 'o e ngaahi misini ngaue. Kumi tokoni fakafaito'o kapau 'oku fufula ho mata pe monga pe 'ikai ke ke lava 'o manava.

Fanga ki'i vela iiki

- Faito'o: 'Ai 'a e konga 'oku vela 'o tuku 'i lalo 'i he vai mokomoko 'o 'ikai toe si'i hifo 'i he miniti 'e 20. Kofukofu'i 'aki ha kofu pe tupenu 'oku ma'a 'oku 'ikai pipiki ki he kili. 'Oua na'a 'ai ha 'aisi pe lotion ki he vela. Kumi tokoni fakafaito'o kapau 'oku lahi ange 'i ha konga seniti 'e 20, pe koe vela 'i ho mata, nima, va'e pe fakasino.



Kumi tokoni

Kapau 'oku 'i ai ha'o ngaahi fehu'i pe fie ma'u tokoni, fehu'i ange ki:

- ho'o 'ofisa ngaue ki he mo'ui lelei, malu'i pe 'uluaki tokoni
- ho'o kautaha 'oku 'a'ana 'i he polokalama PALM
- ho'o 'ofisa ki he tafa'aki 'o e malu'i
- ko e laine tokoni ki he polokalama PALM: **1800 51 51 31** (ma'u nautolu 'i he 8:30 am - 6:30 pm AEST) pe 'imeili: (palm@dewr.gov.au)
- ho'o kautaha malu'i mo'ui lelei.