

Puipuiga o Tou Pakili

palmscheme.gov.au

E puipui ne tou pakili a tou foitino mai manu mā`sei kae fai ei ke malosī `lei koe. Kafai e manavase koe e uiga ki tou pakili, faipati atu ki tou pule io me fanatu ki se tokita.



Fakafoa mo masaki o te kili

Ne a fakafoa mo masaki o te kili?

- A fakafoa ne mea `pala `kula kae `pona i te pakili.
- E mafai o fo`liki a fakafoa (1 cm) io me lasi atu (5 cm io me lasi atu).
- A masaki o te kili e māfua mai i manu mā`sei, vaelesi, manu kolā e fakamāfua aka te magiso io me ne tamā manu mā`sei.



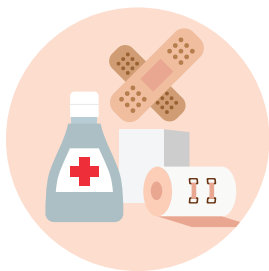
Te auala ke puipui mai fakafoa mo masaki o te kili

- `Fulu faeloa ou lima ki sōpu.
- Sa fakaaoga tasi mo nisi tino a solo, mea `vele, sōpu io me ko gatu.
- `Ta `soko a solo mo gatu.
- `Fulu faeloa a koga pa`kia kae kofu faka`lei ki peniteti ke oko ki taimi ko mafu ei. Kafai e se mafu a te koga pakia tenā, faipati atu ki tou pule io me se tokita.
- Koukou ki sōpu i aso katoa kae māfai foki e oti tou tauta.
- `Ta faeloa a sulukafu mo tagāluga, maise i tau `vela.



Fakailoga ke matapulapula ki ei

- Ponapona, `kula kae `mae te kogā pakili tenā
- Fuafua io me fakamapasapasa te pakili
- `Vela io me fakamasakisaki



Nisi tulaga o te pakili

Pakia, ponaponaga i pa`kili, kae fakapusapusa

- Pakiaga mo ponaponaga:
 - `Fulu te pakiaga ki vai.
 - Fakaaoga a mea `fulu (pelā mo te Betadine, Savlon io me ko te Dettol).
 - Pulou ei ki peniteti o fa`kaimasaki.
 - Fanatu ki se tokita māfai e `poko te pakiaga io me e toto faeloa.

- Fakapusapusaga:
 - Ke mo a ma fakapī a fakapusapusaga.
 - Ke lī a koga fakapusapusa ki se peniteti.
 - Kafai ko pī se fakapusaga, `fulu ki vai kae nani atu se sinu antiseptic.



`Paku i te la

- Mea Puipui: Pei ki se pulou, gatu kolā e ufi ei tou pakili kae `mili ki SPF 50+ sunscreen. Ke nofo faeloa i koga fakamalumu māfai e mafai ne koe.
- Togafiti: Tuku se solo `siu i te koga ne `paku kae `mili ki te alo vera. Inu malosī ki vai. Fano ki se tokita māfai e masei `ki, māfai e fakapusapusa, io me e fai fakaatea koe.



Ū ne tamā manu

- Puipuiga: `Mili ki sinu kolā e fai ei ke `kalo keatea a manu, kae pei ki gatu lima `loa mo tivae `loa.
- Togafiti: Faka`moko ki se pāketi aisa ke `moko `ki. Kafai e magiso i ei, fano ki se koga `togi vailakau fakatokita kae fesili atu mo ne vailakau mo koga magiso. E se mafai o fakaaoga a nisi vailakau i te taimi e fakatele se motoka io me fakaaoga a masini `lasi. Fanatu ki se tokita māfai e `fula ou mata io me ko tou kato io me māfai e se mafai o manava `lei koe.



Taimi e `paku malie

- Togafiti: Ke tuku malie te koga ne `paku mai lalo i se vai fakasali mō se 20 minute. Pulou ki se peniteti `ma kae se `piki io me se laugatu. Sa tuku ne kati aisa ki ei io me e `mili ki se cream. Fano ki se tokita māfai e lasi atu tena mata i se 20 sene, io me `pisi ki ou mata, lima, vae io me ko ou koga tapu.



`Sala fesoasoani

Kafai e isi ne au fesili io me manako ki se fesoasoani, fesili atu ki te:

- te ofisa tauti te ola `lei io me ko te fesoasoani muamua
- tou pule mai lalo i fakatokaga a te PALM
- te ofisa fesoasoani ki te `lei o koe
- te napa telefoni o te fakatokaga a te PALM: **1800 51 51 31** (avanoa mai te 8:30 am – 6:30 pm AEST) io me ko te meli-iti: (palm@dewr.gov.au)
- tau kamupane tauti tou malosī `lei.