

# FOUNGA HONO NGAOHI E ME'AKAI PASIFIKI, KE KEI IFO PE, KAE TOE TOKONI KI HE MO'UI LELEI ANGE HOTAU SINO

'Oku kehekehe pe e ngaahi fatongia 'o e ngaahi me'akai 'i hotau sino. Ko e 'uhinga ia 'oku fiema'u ai ke tau ma'u ha kalasi kehekehe 'o e me'akai, 'i he 'aho kotoa pe, ka tau mo'ui lelei.



Tanaki 'a e vesitapolo kuo fakapoloka



Fakasi'isi'i 'a e ngako 'oku fakatu'utamaki



Founga fakalahi 'o e me'atokoni



Fakahoko hono teuteu'i 'a e me'atokoni ki he houa ma'u me'atokoni



Tauhi 'a e vesitapolo ke tolongaange



Fetongi 'a e masima

“

'Oku ou t'ānaki 'a e vesitapolo na'e fakapoloka ki he toenga me'akai. Koe'uhiko e vesitapolo 'oku mahu 'i he faipa 'oku ne tokonia ke fakamākona'i 'a e fānau.

“

'Oku tau tokanga'i hotau mafu 'aki hono fakatalatala 'a e ngako me i he kakano'i manu pea mo e kapapulu pea hu'i 'aki 'a e vai 'a e huhua'i niu.

“

'Oku hanga ma'u pe 'e hoku famili 'o fakalahi 'a e kakano'i manu kuo momosi 'aki 'a e kapa piini ke tofu pea toe lahi ai 'a e me'atokoni. 'I hono t'ānaki ko eni 'oku ma'ama'a fakapa'anga ai mo e toe lahi 'a e me'atokoni.

“

'I he 'aho Sāpate 'oku ou teuteu'i ai mo hoku 'ofefine 'a e me'a tokoni ho'atā ma'a homau fāmilii. Pea me i ai, 'oku fakafaingofua eni ki he taha kotoa lolotonga 'a e uike 'aki hono haka 'a e fua'imoa, tofi 'a e siisi mo e vesitapolo.

“

I he 'eku tupu hake na'a ku manako ke ma'u me'atokoni me i he vesitapolo kuo haka 'o fu'u moho. Ka 'i he taimi ni 'oku haka pe 'i he taimi nounou pea ma'u me'atokoni me i ai 'oku ke moho 'ota.

“

Na'e fakahoko mai 'e he 'eku toketā ke fakasi'isi'i 'a e ma'u/kai masima ke tokoni ke nofo 'a e malohi hono tufaki hoku toto 'i he fika lelei pe nomolo. Ko ia ai 'oku ou t'ānaki ki he 'eku me'atokoni ha huhua'i lēmani, sipaisi, 'akau fakalelei 'a e ifo 'o e me'atokoni ke ne fetokongi 'a e masima.



Created by The Cause Collective in consultation with the Pacific community.

Te Kāwanatanga o Aotearoa  
New Zealand Government

Health New Zealand  
Te Whatu Ora

This resource is available from [health.govt.nz](https://health.govt.nz) or your local Authorised Provider. February 2024. Tongan. Code HE2689