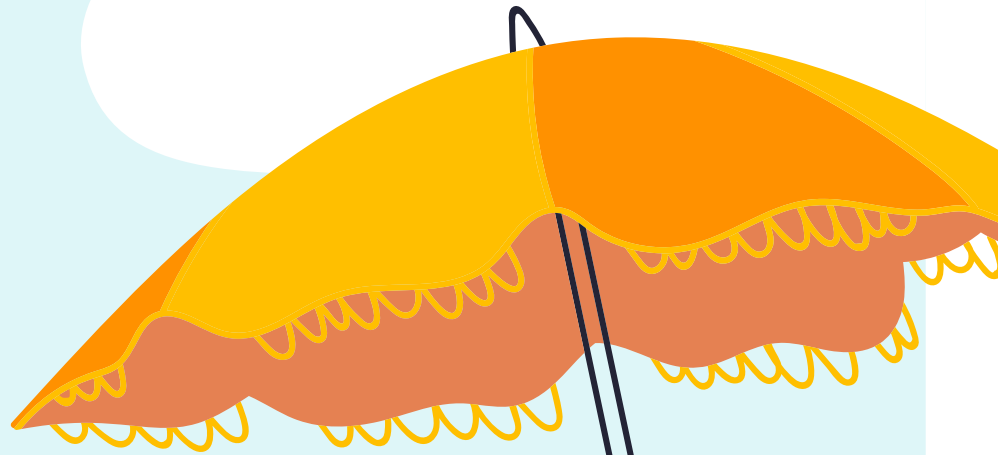


Tau fakamokomoko pē mo malu 'i he fa'ahi ta'u māfaná ni

Ngaahi fale'i mo e
fakahinohino ke tokoni'i
koe mo ho fāmilí



Ke ke 'ilo e fakahinohino fekau'aki mo e la'āina 'i he fa'ahi ta'u māfaná ni



'Oku ke 'ilo'i 'e lava 'o uesia ho'o mo'ui lelei 'e he vela mo e 'afu 'a e 'ea? Ko e ngaahi fale'i mo e fakahinohino 'eni ke tokoni atu ke malu'i ho fāmilí.

'I he taimi 'oku ke 'i tu'a ai 'i he la'áa manatu'i ke **tui, mili, li-hifo, li-hake!**

- !** **Tui ha vala** ke ne 'ufia mo malu'i ha konga lahi 'o ho kilí.
- !** **Mili ha kilimi-malu'i-la'ā (sunscreen),** pea 'ai ke lahi 'aupito. 'Oku fakafa'ahinga kehekehe, ka ko e kilimi-malu'i-la'ā lelei tahá 'oku totonu ke SPF30 pe toe lahi ange pea ke ne kei malu'i pē ho kilí neongo ha'o viviku (water-resistant).
- !** **Li-hifo hao tatā** 'oku fālahi hono malumalú ke ne lava 'o 'ufia ho telingá mo e kiá – ko e konga ia 'o e sinó 'e lahi taha 'ene fohia.
- !** **Li-hake mo hao matasio'ata la'ā** 'oku hao lelei 'i ho matá. Ko e matasio'ata la'ā lelei tahá 'oku ne lava 'o malu'i ho matá mei he huelo vaioleti (UV radiation) 'o e la'áa, ko ia ai vakai'i e leipoló pe 'oku pehē hao matasio'ata fo'ou te ke fakatau.
- !** **Vakai ki he ngaahi founa kehekehe ange ki hono malu'i koé** 'i he www.sunsmart.org.nz.

'E fiema'u ha tokanga makehe ki he fānau valevalé

'Oku pelepelengesi 'aupito e kili 'a e pēpē pea 'e fiema'u ke 'oua te nau la'āina.

Tokanga'i ke nau mokomoko mo 'ikai ke lōlahi 'a honau valá. 'Oku fiema'u 'ae fānau valevalé ke nau 'i he malumalú, tui e vala 'oku mokomokó pea pehē ki ha tatā 'oku ne malu'i e kiá pea mo e telingá.

'Oku malava ke uesia e kili pēpē ta'u si'i hifo he māhina 'e 6 'e he ngāhi kilimi 'oku vali ke malu'i mei he la'áa. 'Uluaki tesi'i 'aki ha me'i kilimi si'isi'i pē 'i hono lalo uma 'o ofi ki hono fa'afiné.

Kapau 'oku 'ova 'a ho'o tamá 'i he māhina 6 pea 'oku ke fakakaukau 'oku fieinua. Fakainu 'aki ha vai 'osi haka pea fakamokomoko 'i he vaha'a 'o 'ene taimi kaii. Ke ke to e 'iloange ki he malu he taimi la'áa, sio ki he www.plunket.org.nz.

Ko e tñnaki atu ke ke kei lava pe 'o mokomoko

- !** **Inu ma'u pe ke 'oua na'a ke fieinua.** Inu e vai ke lahi pea ke to'oto'o ma'u pē ha'o hina vai.
- !** **Kapau ko ha 'aho 'oku la'áa.** Fokotu'utu'u ke fai 'a e ngaahi ouau sipotí kimu'a he 10 pongipongi pe hili e 4 efiafi 'i he 'ene mokomoko angé.
- !** **Liliu e founa ho'o ngāué.** Kapau ko ho'o ngāué 'oku matu'aki fiema'u ha ivi lahi ki ai pe 'oku ke ngāue 'i tu'a, fakalea ki ho'o pulengāué fekau'aki mo e nunu'a 'o e ngāue he velá pea ke vakai ha founa ke 'oua na'a tupu ha fakatu'utāmaki.
- !** **Fakamo'ui 'a e pamu 'ea fakamokomoko.** Ngāue'aki ho'o pamu 'ea māfana (heat pump) ke hoko ko ha pamu 'ea mokomoko ke mokomoko 'a fale. Lomi'i 'a e lomi'anga ki he fakamokomokó (cool setting).
- !** A'utonu ki he uepisaiti www.health.govt.nz he 'oku toe 'oatu ai mo e ngaahi fakahinohino.



Ke 'oua na'a hoko ha fakatu'utāmaki he vaikaukau

'E fokotu'u ha'a mou vaikaukau he ngaahi 'aho māfana ni? Muimui ki he ngāahi tu'utu'uni ni ke hao mo malu 'a e fāmili.

Kapau kuo fokotu'u ha vaikaukau (swimming pool) 'i ho 'apí, 'oku 'i ai e ngaahi lao fekau'aki mo ia 'i he tapa kotoa pe 'o e fonua ni:



Kuo pau ke 'aā'i 'a e vaikaukau kotoa pe kuo 'osi fokotu'u, 'o kau ai ha vaikaukau 'oku langa ke faka'aonga'i fakataimi pe, koe'uhi ke 'oua na'a lava ha hūnoa ki ai ha fānau iiki. 'Oku kau heni ha hūnoa 'a e fānau iiki 'a e kaungā'apí.



Na'a mo e fanga ki'i vaikaukau iiki 'oku 400mm pe hono lolotó pe toe loloto ange, kuo pau ke 'aā'i ke 'oua na'a hu ki ai ha fānau iiki 'oku ta'etokanga'i.



Te ke lava 'o lau e ngaahi lao kakato 'o e vaikaukau 'i he uepisaiti www.building.gov



'Oku kei fakahoko aipē 'e he kau Pule Fale (Housing Support Managers) 'a e Kāinga Ora 'enau ngaahi 'a'ahi fale angamaheni. 'E tu'utu'uni atu ke to'o pe ta'aki ha vaikaukau na'e fokotu'u fakataimi pe kapau 'oku 'ikai ke muimui kakato ki he ngaahi tu'utu'uni.



'Ilo e ngaahi me'a ke fai he vai kaukau

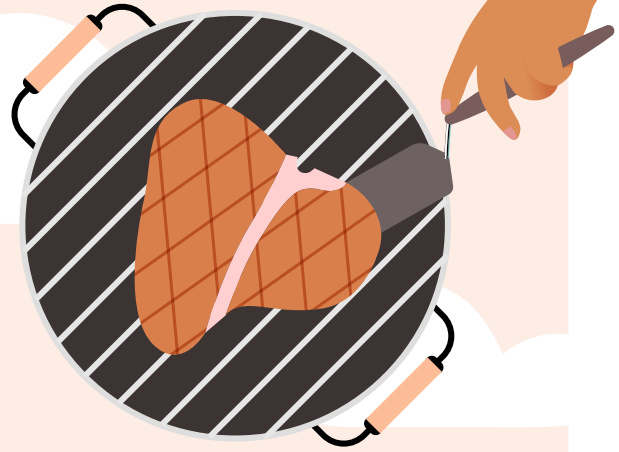
Ko e fakahinohino eni 'e 3 ke malu'i koe mo ho fāmili neongo pe ko ha'o taupī vai fakamokomoko pe 'i 'api pe ko ha'o 'alu 'o kaukau he vaikaukau he feitu'u 'oku ke nofo ai.

1. Tokanga ange ki ho'o fānau kae tuku ho'o telefoní!
2. Hua'i e vai mei he kaukau'anga vai iiki, kané moe 'ū me'a tānaki'anga vai kapau 'oku 'ikai ke faka'aonga'i telia na'a hoko ha fakatu'utāmaki.
3. 'Oua 'e tukuange ke tokanga'i 'e he fānau lalahi ange 'a e longa'ifānaú. Ke 'i ai ma'upē ha tokotaha lahi 'oku ne tokanga'i kinautolu.



Fakatauange ke 'oua na'a hoko ha vela lolotonga e fa'ahita'u mafaná

'E lava ke mafola vave ha vela 'i he 'afu 'o e fa'ahita'u māfaná. Ko e fanga ki'i founa eni ke malu mo hao ho'o nofo 'i 'apí pe 'i tu'á.



Vakai'i pe 'oku kei mo'ui 'a ho'o me'a fakatokanga kohu (smoke alarms). Neongo 'oku sivi'i ma'u pe 'e he Kāinga Ora 'a ho'o naunau fakatokanga kohu, 'oku tonu ke mou toe vakai'i fakalelei 'i he fa'ahita'u māfaná.



Vakai'i ho'o BBQ. Kimu'a pea ke fakamo'ui ho'o BBQ, 'uluaki fakama'a 'aupito pea kapau ko ha BBQ kasa, vakai'i e hina kasá mo e 'ū housí pea lingi ha vai koa he 'ū hokotanga housí ke vakai'i na'a 'oku mama. Ngāue'aki pē ho'o BBQ i tu'a 'i ha feitu'u 'atā mo 'ea lelei 'o mama'o mei ha me'a 'oku vela ngofua.



'Oua na'a ke fakapaku ha me'a kapau 'oku ke hu'akava'ia. Ko e lahi taha 'o e vela 'a e ngaahi fale nofo'anga 'i Aotearoa New Zealand, koe'uhi ko e matemohe lolotonga 'a e kuki pe feime'akai. Tatau pe 'eni mo e matemohe 'i hono ngāue'aki 'a e faito'o konatapu.



Malu he Tafuafi. Tafuafi he kemí 'oku totonu ke toki tafu pē he feitu'u 'oku fakangofua aí pea mama'o mei ha me'a 'e ala ke vela. Fakapapau'i ma'u pe 'oku ofi atu mo ma'u ngofua ha vai telia na'a hoko ha vela pea ka 'osi pea tamate'i 'a e afí ke mate 'aupito.



'Oua na'a fai ha fana'one. 'Oku tapu e fana'oné 'i he ngaahi feitu'u lahi lolotonga 'a e fa'ahita'u māfaná. 'E lava ke ne fakatupunga ha vela lahi 'a e vaó 'o vave pea 'ikai mapule'i 'okapau 'oku havilivili.



A'utonu ki he uepisaiti www.checkitsalright.nz ki he fakamatala mo e fakahinohino ki he fakatu'utāmaki 'o e vela he fa'ahita'u māfana 'i ho mou feitu'ú.



 **111**

'o faka'eke'eke fekau'aki kapau 'e hoko ha vela

Ke mokomoko ma'u pē ho'o fanga monumanu tauhí



'Oku ke 'ilo 'oku ongo'i ange 'e he fanga monumanu tauhí 'a e velá 'iate kitautolu? Ko e tu'oni fakahinohino 'eni e 6 ke malu'i 'aki ha'o monumanu tauhi (pets).

! **Vai mo e malumalu.** Fakafo'ou mo fakafonu ma'u pē 'enu inu'anga mo fakapapau'i 'oku lahi e feitu'u ke nau fakamalumu ai he taimi kotoa pe - mei he pongipongi 'o a'u ki he houa efiafi.

! **Fakamalohisino'i he taimi mokomoko.** Fakamalohisino'i ho'o kuli 'i he taimi momokó - 'a ia ko e pongipongi pe efiafi.

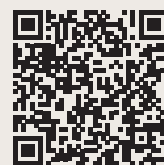
! **Fu'u vela ke faka'aonga'i.** Kapau 'oku fu'u vela 'a e lue'angá pe 'one'oné ki ho lau'i va'é, pea 'e fu'u vela mo ia ki ho'o ki'i monumanu tauhí.

! **'Oku lava pe ke fohia mo e fanga ki'i monumanu tauhí.** 'Oku fohia-ngofua ange 'a e fanga monumanu kili ma'a mo fulufulu lanu maamá, pea 'e lava ke malu'i nautolu 'aki hono milimili honau ihú, telingá mo e keté 'aki ha milimili-malu'i-la'á 'oku tuha (pet-safe) ma'a e monumanú.

! **'E mate kapau 'oku fu'u 'afu mo vela 'a e me'alelé.** 'Oua na'a tuku ta'etokanga'i 'a ho'o monumanu tauhi 'i ho motokaá. 'E ala ke tautea'i fakalao koe 'aki ha \$300. Kapau te ke fakatokanga'i ha kuli 'oku loka'i 'i ha me'alele pea 'oku faingata'a'ia mo kálou mamahi, tā leva ki he kau Polisi pe ko e SPCA ofi taha atú.

! **Kosi hono fulufulu.** Kosikosi 'a e fulufulu ho'o ki'i monumanu tauhí ke nau mokomoko mau pē, ka 'oku toe malu'i foki kinautolu 'e he fulufulu ke 'oua na'a nau fohia, ko ia ai 'oua e tele kotoa.

! A'u atu ki he www.spcan.z ki he ngaahi fanga ki'i fakahinohino ki he fa'ahita'u māfaná:





‘E ma’u atu heni ‘a hono ngaahi fakaikiiki



▶ watersafety.org.nz



▶ checkitsalright.nz



▶ spca.nz



▶ sunsmart.org.nz

www.kaingaora.govt.nz