

### 11. Tokangaekina 'a ho'o mo'ui lelei fakaelotó

*'Oku mahu'inga ké ke mālōlō pea mo ke nonga*

- Fakasi'isi'i 'a e fanongo ki he mītiá
- Kau atu ki he ngaahi me'a fakafonua
- Kau ki ho'o tui fakalotu 'oku ke filí
- 'Ahi'ahi'i 'a e nonga faka'atamai 'aki ho'o siofi ho'o mānavá

### 12. Kole ha tokoni pe poupou fakapolofesinale

*Ko e tokoni fakapolofesinalé 'oku 'aonga lahi 'aupito*

- 'Oku SAI PE ke te kole tokoni
- Kole ki ho'o toketaá ki ha potungāue tokoni faka'atamai
- Teuteu ha 'ū fehu'i ki he potungāue ko iá
- Sio ki ho'o malu'i mo'ui lelei
- Pe 'eke ki ho'o Senitā Mo'ui ki he Komuniti 'i ho'o feitu'ú fekau'aki mo e ngaahi sēvesi ta'etotongi mo ma'ama'a

**"Ko e kole tokoní ko ha faka'ilonga ia 'o ha mālohinga"**

## FAI HA'O SIVI



Ko e ngaahi fokoutua faka'atamai 'oku hoko pea 'oku ala faito'o.

Fakahoko ha'o sivi mo'ui lelei faka'atamai (QR Kouti) pe 'a'ahi ki he [www.noshamegethelp.org](http://www.noshamegethelp.org)

### 'Oku 'atā atu 'a e Tokoni

Laine ki he Taonakitá & Fakatu'utāmaki - Taila 'a e 988

Laine Fekau 'i he Telefoni Mōpailé ki ha Fakatu'utāmaki - Tohi'i 'a e ALOHA 'i ha fekau he mōpailé ki he 741-741



**12 'Ū Naunau ki he 'Atamai Lelei**

Ko e 'Ū MEANGĀUE 'E 12 ko 'enī te ne tokonia koe ké ke malava 'o leva'i e ngaahi faingata'a pea mo malu'i *ho'o 'atamai lelei*

### 1. Fe'ao mo ho'o fāmīlī mo ho'o ngaahi mahenī

*Te ke ongo'i sai ange 'i ho'o ongo'i 'oku pou pou'i koé*

- Feohi mo ho'o fāmīlī pea mo ho'o ngaahi mahenī
- Kau ki ha kulupu pe to'o ha'o kalasi

### 2. Tokanga taha pē ki he ngaahi me'a 'oku lelei

*Ko e ngaahi fakakaukau 'oku lelei 'oku iku ki he tō'onga lelei*

- Tokanga taha ki he ngaahi me'a 'oku ne fakamālō'ia 'oku ke 'ausia
- 'Amanaki pea mo tui ki ha ngaahi ola lelei

### 3. 'Ai ha fo'i mānava lahi faka'aho

*Ko e mānava 'oku ne fakanonga 'a ho'o sinó mo ho'o 'atamai*

- Ta'utu fiemālie
- Mānava māmālie ki ho'o keté
- Tukuanga ha fa'ahinga fakakaukau 'oku ake hake

### 4. Ma'u 'a e ngaahi me'atokoni fakatupu mo'ui lelei

*'Oku fiema'u 'e ho'o sino pea mo ho'o 'uto 'a e me'a fakatupu mo'ui lelei*

- Teuteu 'a e me'atokoni ki mu'a ange
- Ma'u me'atokoni ma'u pe ke fakalahi ho ivi
- Ta'ofi 'a e me'atokoni 'oku 'ikai fakatupu mo'ui lelei & ngaahi inu melié
- Kai e ngaahi me'atokoni palanisi pea mo kai 'i he vaha'a taimi kaí 'a e fua'i'akau, vesitapolo, 'ū tanga'i'akau, mo e polotini

### 5. Ue'i ho'o sinó he 'aho kotoa

*Ko 'ete ngaungaué 'oku ne tokonia ke tukuange atu 'a e mafasia faka'atamai*

- Faka'atā ha taimi ki ho'o 'ekitiviti
- Fokotu'u ke faksōsiale
- Fakahoko e ngaahi 'ekitiviti 'oku ke manako ki ai  
*'E meimei ké ke toutou fakahoko ange ia!*

### 6. Mohe ke lahi

*Ko e mohe 'oku ne tokonia ange koe ké ke mapule'i lelei ange*

- Fakapapau'i 'oku nonga 'a ho'o loki mohé
- Hiki hifo 'a ho'o ngaahi hoha'a kimu'a pea ke mohé
- Ta'ofi 'eni kotoa kimu'a 'i ho'o mohé: Ngāue, TV, me'akai, kavamālohi, pea mo ha me'a 'oku 'i ai 'a e caffeine ai

### 7. 'Ofa pea mo tui kiate koe

*'Oku ke 'osi lelei fe'unga pe koe!*

- Fakamanatu'i kiate koe 'a ho'o ngaahi malohingá pea mo ho'o faka'ofa'ofá he 'aho kotoa

Toutou 'Ahi'ahi  
MĀNAVA-LAHI 'AUPITO  
fakamālohisino tu'o taha pe lahi ange  
'i he 'aho



### 8. Kata pea mo fakatupunga ha fiefia

*Fakafonu 'a ho'o mo'ui 'aki e ngaahi me'a 'oku ne 'ofa ai*

- Fai ma'u pe e me'a 'oku ke sai'ia lahi taha hono fai
- Fanongo ki he mūsiká
- Kakata mo ho'o fāmīlī pea mo ho'o ngaahi mahenī  
*Ko e katá ko e faito'o lelei tahá ia!*

### 9. Anga'ofa ki he kakai kehé

*Ko e tokoni ki he ni'ihī kehé 'oku ne pātoloaki 'a ho'o mo'ui lelei*

- Ko e tokoni 'oku 'ikai ke fakamole ai ha pa'anga
- Te ke malava 'o tokoni 'aki ha taimi pe ngaahi pōto'i ngāue
- Ko e malimali 'oku ne fakatupunga ha fiefia 'i he kakai kehé

### 10. Faka'aonga'i ha taimi ké ke nofo 'i tu'a 'i natula

*'Oku tokoni 'a natula ke fakasi'isi'i 'a e mafasia faka'atamai pea mo e mo'ui tailiilī*

- 'Alu ki ha matātahi, vaotā, pe ngoue
- Mānava 'aki e 'ea ma'á
- Fakatokanga'i 'a e ngaahi ongo 'o natulá
- Fakatokanga'i 'a e me'a 'oku ke ongo'i