



# Close to Home

## Ko e ta'u motu'a ko ha mata'ifika pē ia ki he tokotaha 'iloa fakakolo 'i Timaru ko



John the Scooterman (Sione Heka Sikuta)

**'I hono kolo tupu'anga ko Timaru, 'oku 'iloa ange 'a Sione 'aki 'a hono hinga fakatenetene, ko e Scooterman.**

Na'e ma'u 'e Sione, ko ha tokotaha kasitomā ia 'a e Kāinga Ora, 'a e hinga fakatenetene ko iā koe'uhí he 'okú ne heka sikuta ki he feitu'u kotoa pē 'i Timaru pea koe'uhí 'oku tohoaki'i 'e he'ene ngaahi vitiō 'iloa 'i he 'initaneti 'a e tokangá ki he me'a kotoa pē mei hono tauhi 'o e ngaahi hala lue'angá mo e ngaahi

palopalema 'i he fakavevé 'o a'u ki ha ngaahi founa faka'uli 'oku fakafehu'ia.

“Oku 'iloa au 'i he'eku fefononga'aki holo 'i he koló 'i he'eku sikutá, ka 'oku 'ikai 'aupito ke u fiema'u ke 'ilo'i 'aki au 'a hoku faingata'a'ia fakaesinó,” ko e fakama'ala'ala ia 'a Sione, ta'u 78, 'a ia 'oku 'i ai 'a hono faingata'a'ia tu'uma'u 'i hono huitu'a 'o ne uesia ai 'a 'ene fenga'unuaki takai holó.

“Talū mei he'eku fakakakato ha ako komipiuta 'i he 1994, mo 'eku sai'ia 'i he fiefia mo e fakaha'a'i kita 'okú te lava 'o ma'u 'i he 'initaneti pea 'i he mītia fakasōsialé.”

“Ko e ngaahi vitiō 'oku ou fa'ú ko ha me'a fakafiefia mo lelei ia kiate au, pea 'oku nau fakatupu malimali ki he fofonga 'o e kakai, ko ha toe me'a lelei mo ia 'e taha. Ko e ngaahi tekinolosia fo'ou kotoa pē 'oku fiema'u ia ke te tulituli ke te anga ki ai, ka 'oku ou sai'ia 'i heni pea 'oku ou femo'uekina ai.”

“Ko e mītia fakasōsialé ko ha me'angāue lelei ia ki he fakafehokotaki mo hoto koló pea 'oku ou faka'amu ange mai na'e lava 'o fakahoko 'eni 'e ha kakai tokolahi ange 'o hoku to'u tangatá,” ko e lau ia 'a Sioné.

Kuo hoko 'a e toe fakalalahi ange 'a e ngaahi faingata'a'ia ki he'ene fenga'unuaki takai holó ke 'ikai toe

HOKO ATU HE PEESI 11

## Tu'unga 'o e mo'uí mo e mo'ui leleí lolotonga 'o e fa'ahita'u momokó, ma'á u mo ho káingá

**Teuteu ki he fa'ahita'u momokó, malu'í koe mo ho fāmilí, kole pea ngāue vave leva kapau te ke puke.**

Ke **teuteu atu ki hení**, ko hono ma'u ko ia 'o e huhu malu'í ki he flu ko hotau fuofua laine malu'í ia. 'Oku ta'etotongi 'eni kiate kinautolu 'oku ngalingali te nau puke lahí – kau ai 'a e tokotaha kotoa pē 'oku ta'u 65 pe motu'a ange aí. Vakai ki he **bookmyvaccine.health.nz** pe telefoni ki he 0800 28 29 26.

**Malu'í koe mo e ní'hi kehé** 'aki ha'o nofo pē 'i 'api kapau 'oku ke puke, pea fakamama'o me'í he fānau iiki, kakai feitamá mo kinautolu 'oku ta'u 65 mo motu'a angé. Tui ha me'a 'ufi'ufi ki he ihú mo e ngutú 'i he taimi 'okú ke 'i he ngaahi feitu'u ko ia 'oku 'atā ki he kakaí, tautautefito 'i ha feitu'u 'oku tokolahi, pea fakahoko hao sivi 'o ngāue'aki 'a e me'asiyi RAT kapau 'oku 'i ai hao ngaahi faka'ilonga ki he COVID-19.

**Kole pea ngāue tōmu'a ki ai kapau 'okú ke puke pe ko ha taha 'oku ke 'ilo'i** – ko e lahi taha 'o e ngaahi mahaki 'i he fa'ahita'u momokó 'e lava ke leva'í pē ia 'i 'api. Kapau 'okú ke fiema'u ha fale'i, fetu'utaki ki ho'o kautaha fakahoko ngāue ki he mo'ui leleí, toketaá pe telefoni ta'etotongi ki he Healthline (Laine telefoni ki he mo'ui leleí) – **0800 611 116** 'i ha fa'ahinga taimi pē, houa 'e 24/'aho 'e 7. Te ke lava fokí 'o talanoa ki ho'omou tokotaha

hu'ivai (pharmacist) 'i homou feitu'u pe 'alu ki ha Kiliniki Faito'o Fakavavevave (Urgent Care Clinic). Telefoni ki he 111 'i ha me'a fakatu'upakē.

Vakai'i 'a e **Healthpoint** ki he fakaiiki 'o e ngaahi sēvesi ko 'ení.

'Oku kau 'i he ngaahi me'a kehe 'oku fa'a fai ki ai 'a e hoha'a ki he mo'ui leleí 'a e hokohoko atu 'a e ala matu'utāmaki me'í he **COVID-19, tale lōlōá, mofi huí, mahaki helá** mo e **mīselé kapau 'oku 'ikai hao malu'í me'í ai** – vakai ki he **info.health.nz/immunisations** ki ha fale'i pe talanoa ki ho'o kautaha ngāue ki he mo'ui leleí.

Ki ha fakamatala lahi ange, vakai ki he **info.health.nz**. Kapau 'okú ke ngāue'aki 'a e telefoni to'oto'o 'a e kautaha Spark, Skinny, One NZ, 2degrees, Warehouse, Slingshot pe Orcon, vakai ki he **zero.govt.nz** ke lava 'o hū ki ai 'o 'ikai 'eke ha totongi ki he 'initaneti.

## Tokanga'i ho'o fanga monumanu pusiakí 'i he kamata ha'u 'a e momokó

'Oku tau saí'ia kotoa ke tau teunga māfana mo nofo māfana 'i he taimi 'oku hoko mai ai 'a e fa'ahita'u momokó mo 'uho'uhá, pea 'oku tatau pē mo 'eni ki he'etau fanga monumanu pusiakí. 'E fiefia mo mo'ui leleí 'a ho'o fanga monumanu pusiakí 'i he fa'ahita'u momokó 'o fou 'i he ngaahi tokoni mahu'inga ko 'ení:

### Nofo'angá mo e māfaná

Kapau 'oku ke ongo'i mokosia, 'oku ngalingali 'oku ongo'i pehē fokí mo ho'o fanga monumanu pusiakí. Malu'í kinautolu me'í he kovi 'a e 'eá 'aki hono 'omi kinautolu ki fale 'i he taimi te ke lava ai 'ení. Kapau 'oku nofo 'a ho'o monumanu pusiakí 'i tu'a, fakapapai 'okú ne ma'u ha nofo'anga 'oku māfaná, 'aofi leleí, pea malu me'í he vai mo e havilí.



## Me'akaí mo e vai

'Oku si'isi'i ange ke 'alu 'a e fanga monumanú ki tu'a 'i he taimi momokó, ko ia 'e lava ke lelei hano faka'aonga'i 'o e ngaahi me'ava'ingá mo e fafanga'anga fakatupu fifilí (puzzle feeder) 'i he taimi ma'u me'atokoní ki he'enu mo'ui lelei faka'atamaí mo fakaesinó. Ko ha fakakaukau lelei foki ia ke vakai'i 'a e poulu vai 'i tu'a 'i he 'aho takitaha ke fakapapau'i 'oku te'eki ai ke nau poloka, pe momosi ha 'aisi kapau 'oku 'i ai.

## Fakamālohisino 'i ha founa malu

'Oku manako 'etau fanga kulií 'i he'enu lue fakamālohisinó, 'o a'u ai pē ki he taimi 'oku momoko pe 'uho'uha aí. Feinga ke hokohoko atu 'a e fakamālohisino 'i tu'a 'i he 'aho takitaha ke tauhi kinautolu ke nau mo'ui lelei mo fakamāsila'i honau 'atamaí. 'Oku faingofua ange 'a e sio 'o 'ilo'i 'a e fanga monumanu pusiakí 'i ha'anau tui ha maea taki (leads) mo ha letā nono'o (harness) 'oku lanu mata'ā'ā ke tapa mei ai 'a e maamá (reflective) 'i he ngaahi taimi pongipongi pe efiāfi 'oku fakapōpō'ulí.

Kuo pau ke fakakau 'i he ngaahi palani ki he ngaahi me'a fakatu'upakeé 'a e mēmipa kotoa 'o e 'apí, pea 'oku kau 'i heni 'a ho'omou fanga monumanú.

**Vakai ki he [sPCA.nz](http://sPCA.nz) ki ha ngaahi fakakaukau tokoni ki he fa'ahita'u momokó.**

## 'Ai ke hoko 'a e taimi mohe kotoa pē ko ha mohe malu ia ma'a ho'o pēpē (PEPE)

'Oku 'i ai ha sitepu 'e fā ke fakapapau'i 'oku ma'u 'e ho'o pēpē ha mohe 'oku malu – pea 'oku nau sipela'i 'a e fo'i lea ko e PEPE:

1

**Place** – Fakamohe 'a pēpē 'i hono mohenga pēpē pē 'o'ona, 'i he loki tatau pē 'okú ke 'i ai

2

**Eliminate** – Ta'ofi 'a e ifi tapaka 'i he lolotonga 'o e feitamá pea malu'i 'a ho'o pēpē mei he 'ahu'i tapaká

3

**Position** – Fakatokoto fakafo'ohake 'a pēpē pea faka'ata'atā hono matá mei he kafú

4

**Encourage** – Faka'ai'ai mo poupu'i 'a e fakahuhú pea mo hono alasi fakaalaala 'o pēpē

Kapau 'okú ke fili ke mo mohe fakataha mo ho'o pēpē, tauhi ia ke ne malu 'aki hono fakamohe ia ofi atu kiate koe 'i hono mohenga pēpē pē 'o 'ona – 'i ha wahakura pe Pēpi Pod® pe mohenga tatau mo ia.

**Ke ma'u ha fakamatala lahi ange mo ha tokoni fekau'aki mo e mohe malú, telefoni ki he PlunketLine houa 'e 24/'aho 'e 7 'i he 0800 933 922 pe vakai ki he [plunket.org.nz](http://plunket.org.nz)**

Ko e PlunketLine ko ha laine telefoni tokoni mo ha sēvesi fale'i ta'etotongi ia ma'a e mātu'a.



HOKO ATU MEÍ HE PEESI 09

## Ko e ta'u motu'a ko ha mata'ifika pē ia ki he tokotaha 'iloa fakakolo 'i Timaru

fu'u loko fa'u ai 'e Sione ha ngaahi vitiō 'o hangē ko ia kimu'a, Ka kuo hoko mai ha me'a lelei ta'e'amanekina mei ai – 'oku toe lahi ange ai 'a hono taimi ke ne nofo fiefia ai 'i hono 'api na'e toki 'osi hono fakafo'ou.

Ko e talu 'eni 'a e nofo 'a Sione 'i hono 'api nofo'anga Kāinga Ora 'i he meimei ta'u 'eni 'e fāngofulu, ka na'e toki fakalelei'i 'eni ke toe māfana ange, mātu'u ange, pea toe lelei ange ai 'a hono faka'aonga'i 'o e ivi 'uhilá, pea mo toe fakalōloa ange ai 'a 'ene tu'uloá. 'Oku 'i ai 'eni ha peito mo ha falekaukau fo'ou 'i he falé, kuo 'osi vali fo'ou, pea mo 'aofi lōua'i 'a e sio'atá 'i he 'apí hono kotoa.

“Kuo u nofo 'i he 'api faka'ofofó'á ni 'o laka hake 'i he ta'u 'e 37, ka na'e te'eki ai ke a'u ia ki ha tu'unga lelei ange 'o hangē ko 'eni,” ko e lau ia 'a Sioné.

“Oku tauhi 'e he ngaahi matapā sio'ata fo'ou 'a e 'ea māfaná 'o lelei ange ia 'i he ngaahi matapā sio'ata motu'a pea 'oku si'isi'i ange 'eku ngaahi mo'ua 'uhilá 'i he ngaahi māhina toe momoko angé. 'Oku faingofua ange hono faka'aonga'i 'o e peito mo e falekaukau fo'ou. 'Oku ou hounga'ia lahi 'i he Kāinga Ora koe'uhí ko e 'apí ni mo hono toe fakalelei'i.”

“Toe pē eni au ke fakahoko haku toe fakafo'ou!” ko e fakahua mai ia 'a Sioné.



# Faka'ehi'ehi meí he mofi huí (rheumatic fever)

## Vakai'i fakafaito'o ha mamahi 'a e mongá

'Oku kamata 'a e mofi huí meí he fa'ahinga mamahi 'a e fo'i mongá 'oku 'iloa ko e 'strep throat'. Ko e lahi taha 'o e ngaahi fa'ahinga mamahi 'a e mongá 'oku nau faka'au ke sai 'iate kinautolu pē hili ha 'aho nai 'e fā. Ka 'o kapau 'e 'ikai ke faito'o 'a e strep throat 'aki 'a e faito'o 'enitipaiōtikí (antibiotics), te ne lava 'o fakatupu ha mofi hui 'i he fānaú mo e to'utupu 'oku nau tu'u lavea-ngofuá.

'Oku fiema'u ke vakai'i 'a e fa'ahinga kotoa pē 'o e mamahi 'a e mongá 'i he fānaú mo e to'utupu Maulí mo e Pasifikí (ta'u 4-19), tautautefito kapau 'oku mou nofo 'i Northland, 'Okalani, 'i he feitu'u Rotorua mo Taupō, Waikato, Bay of Plenty, Gisborne mo e Matāfanga Fakahahaké (East Coast), Hawkes Bay, Uelingatoni, pe Hutt Valley.

## Feitu'u ke vakai'i fakafaito'o ai

'Oku lahi 'a e ngaahi feitu'u te ke lava 'o vakai'i fakafaito'o ai ha mamahi 'a e mongá.

- Te ke lava 'o 'alu ki ho'o toketaá pe neesí. 'E ala fiema'u ia ke ke totongi; 'uluaki telefoni atu 'o vakai'i 'eni. Fakahā atu ki he tokotaha talitali kakai 'oku 'i ai ha'ó tama 'oku mamahi hono mongá, telia na'a 'oku 'atā ha'anau kau neesi ke nau fakahoko vave ha ngāue ki ai.

- Fetu'utaki ki he 'apiako 'o ho'o tamá ke 'ilo'i pe 'oku 'i ai ha'anau polokalama ta'etotongi ki hono vakai'i 'o e mamahi 'a e mongá.
- Fetu'utaki ki ho'omou fale talavai fakakoló ke 'ilo'i pe 'oku nau fakahoko 'a hono sivi 'o e mamahi 'a e mongá.
- Te ke lava 'o telefoni ki he Healthline 'i he 0800 611 116 kapau 'okú ke tokanga ke 'i ai ha tokoni fakavavevave fekau'aki mo e mamahi 'a e monga 'o ho'o tamá.

## Ko e ha 'a e mofi hui?

Ko e mofi huí ko ha mahaki ia 'oku hoko ki he fa'unga malu'i 'o e sinó. 'Oku hoko ia 'i he taimi 'oku hoko ai ha fehalaaki 'i he fa'unga malu'i 'o ho sinó 'o ne 'ohofi ai ha ngaahi konga kehe 'o ho sinó, pea pehē foki ki he ngaahi siemu strep throat.

Ko e lahi taha 'o e ngaahi mamahi 'a e mongá (strep throats) 'oku nau faka'au pē 'o nau sai pea 'ikai ke nau iku ki ha mofi hui. Ka neongo iá, 'i ha ki'i kakai tokosi'i, 'oku iku ha mamahi 'a e mongá 'oku 'ikai faito'o ke ne hoko ai ko e mofi hui, 'a ia 'oku fefulofulai mo pupula ai 'a e mafú, ngaahi hokotanga huí (ongo tui'inimá mo e ongo tui), 'utó mo e kilí.

'Oku toe mā'olunga ange 'a e ngalingali ke iku ma'u 'a e mofi huí kapau 'oku toutou mamahi 'a e monga (strep throat infections) 'o ha tokotaha kae 'ikai ke faito'o.

## Ko e ha 'a e ngaahi faka'ilonga 'o e mofi hui?

- 'Oku fa'a kamata 'a e mofi huí 'i ha uike 'e 1-5 hili ha puke 'a ho'o tamá 'i he strep throat. 'E ala kamata ma'u 'e ho'o tamá 'eni:
- **mamahi mo e fefulai 'a hono ngaahi hokotanga huí** (ongo tui, ongo tui'inimá, ongo tunga'iva'é mo e ongo kia'inimá). 'E ala ongo'i momofi foki mo e ngaahi hokotanga huí; pea 'e ala mamahi 'a e ngaahi hokotanga hui kehekehe 'i he ngaahi 'aho kehekehe.
- **ko ha mofi hokohoko** 'oku tolonga 'i ha ngaahi 'aho si'i
- **ko ha fepulopulasi takatakai 'i** hono ongo tui'inimá, ongo kia'inimá, ongo tui, ongo tunga'iva'é mo e huitu'á
- **fanga ki'i fakapulopula** 'i he lalo kilí
- **takenu fakatu'upakē** 'a e ongo nimá, ongo va'é, 'eleló mo e matá
- **ko ha mofi** 'oku 'i he tu'unga pe ma'olunga ange 'i he tikilí Selisiasi (Celsius) 'e 38
- **langa kete**
- **holo 'a e mamafa 'o e sinó**
- **fu'u ongo'i hela'ia 'aupito.**

'Oku fa'a kamata 'a e mofi huí 'i he uike 'e 1-5 hili 'a e puke 'a ho'o tamá 'i he strep throat.

Ke ma'u ha fakamatala lahi ange fekau'aki mo e mofi huí, vakai ki he [info.health.nz/rheumatic-fever](http://info.health.nz/rheumatic-fever)

**Kapau 'oku 'i ai ha ngaahi fakamelomelo pe faka'ilonga 'o ho'o tamá ki he mofi huí, 'ave ia ki ha toketá pe neesi ke vakai'i.**