



Close to Home



Mei he kumi hūfangá ki he taki komiunitií



Ko hono tauhi mo tokanga'i e Nasra 'ene ngoue vesitapolo 'oku tupu lelei.

Na'e fiema'u 'e Nasra ke ongo'i malu mo hao pea mo talitali lelei hono kaungā'api fo'ou, ko ia ai na'a ne fokotu'u ke hoko ko 'ene misiona 'a hono fa'u'fa'u ha komiuniti anga fakakaume'a.

'I he taimi na'e hiki ai 'a Nasra mo hono fāmilí ki honau 'api 'i he nofo'anga 'a e Kāinga Ora, na'e taha pē 'enau faka'amú – ke hoko ko ha komiuniti anga fakakaume'a mo fie tokoni. 'I he taimi ní kuo 'ilo'i ai e fāmilí 'e he tokotaha kotoa pea mo nau fie kau atu ai ki he ngaahi me'a fakakomiuniti 'oku fokotu'utu'u 'e Nasra.

"Na'a ku hiki mai ki heni 'i he ta'u 'e nima kuo hili atu fakataha mo hoku husepānití ko Jafari mo 'ema fānau 'e

toko fa'a. Na'e fo'ou 'aupito ia, pea na'a ma fiema'u ke nofo 'ema fānau 'i ha feitu'u malu, hao mo anga fakakaume'a, ne ma fakakaukau ai pe ko e hā 'a e me'a te ma ala fai ke fakahoko iá, mo e founa te mau maheni ai mo e tokotaha kotoa pē."

Ko e 'uluaki sitepu na'e fakahoko 'e Nasra ko hono fokotu'utu'u 'o ha 'Aho pāpakiu 'a e Ngaahi Kaungā'api hili 'ene sio ki ha papa tu'uaki fekau'aki mo ia.

"'I he 'aho ko iá, na'e 'i ai ha kakai 'e toko 50 nai na'a mau 'inasi 'i ha taimi fakalata. Na'e pehē 'e he kakai na'a nau fiema'u ha ngaahi faingamālie lahi ange ke nau fakatahataha ai, ko ia ai na'a mau hiki ha lisi 'o e me'a na'a mau fiema'ú."

HOKO ATU HE PEESI 02



Mālō 'etau a'usia 'a e fa'ahita'u mālōlo ko 'eni

ko ha pōpoaki mei he Pule Lahí

'I he'eku fakakaukau ki he 'uluaki māhina 'e fā 'o 'eku 'i he Kāinga Ora, 'oku ou fie to'o ha kí'i taimi ke fakahaa'i ai 'eku hounga'ia 'i ho'omou talitali māfaná. Na'a ku lau ko e monū 'a 'eku fe'iloaki mo ha ní'ihi 'o kimoutolu 'i he lolotonga 'eku ngaahi 'a'ahi ki he ngaahi vāhengá pea na'a ku ongo'i loto hounga'ia 'i he anga'ofa na'e fakahaa'i 'e he ngaahi fāmilí na'a nau talitali lelei au ki honau ngaahi 'apí mo talanoa ki he 'enau fononga mo e Kāinga Ora. Na'e mahu'inga 'aupito 'a e faingāmālie ki he fetalanoa'aki ko 'eni ke tokoni ki hono langa hake 'eku mahino'i 'a e ola 'o 'emau ngāu'é, pea mo e me'a 'oku mahu'inga taha kiate ko'é, ko 'emau kasitomā.

Neongo 'oku fou atu 'a e kautaha Kāinga Ora 'i ha liliu, 'oku ou loto ke fakapapau'i atu 'oku kei mahino pe 'a e me'a 'oku mau tokanga taha ki a'i: ko 'emau kau kasitoma'a 'oku fakatefito ai 'emau ngāu'é, pea 'oku mau tukupā ke fakapapau'i 'oku tokonia kimoutolu ke mou nofo lelei 'i homou ngaahi 'apí.

'I he'etau hanganaki atu ki he Ta'u Fo'ou, 'oku ou fiefia ke palani atu ki he kaha'u 'o e Kāinga Ora. 'Oku

HOKO ATU HE PEESI 02



HOKO ATU MEÍ HE PEESI 01

Meí he kumi hūfangá ki he taki komiunitií

‘Oku ‘i ai ‘a e loki fakakomiuniti ‘i he nofo‘angá, ko ia na‘e fakakaukau ai ‘a Nasra mo hono kau tokoni ke kamata faka‘aonga‘i ‘a e loki ke fakalele ai polokalama ta‘etotongi ki he tutuku ‘a e akó. Kuo ola lelei ‘aupito, he kuo a‘u hake ki he fānau ‘e toko 20 na‘a nau kau ki he ngaahi va‘inga mo e polokalama fakafiefia ‘i hono tokanga‘i ‘e he kau ngāue ‘ofá.

‘Oku pehē ‘e he kaungā‘api ko Sammi ‘okú ne hoko ko e tokotaha ngāue ‘ofá koe‘uhí he ‘okú ne ‘ofa ‘i he fānau: “Oku nau ui au ko e Mehikitanga pe Faiakó. Na‘á ku fie tokoni‘i hoku kaungāme‘a ko Nasra. ‘Okú ne ‘omai ‘a e ‘ofa mo e fiefia ki he ngaahi kaungā‘api ko ‘eni.”

‘Oku foki ‘a e fānau ki he loki fakakomiunitií ‘i he pō Falaité ‘o sio faiva mo kai popcorn, ko ha toe faingamālie ia ke fakafeohi ai mo e ngaahi kaungāme‘á. Pea ki he kakai lalahí, ‘oku ‘i ai ha ngaahi falekoloa fakafetongi vala, kalapu tuitui, mo ha ngaahi ako ‘e ni‘ihi.

Ko Hikmah, ko ha tokotaha ngāue ‘ofa ‘e taha, ‘oku manako ‘i he kalapu tuitui. “Na‘á ku fie ako ha ngaahi pōto‘i ngāue fo‘ou pea mo fai ha me‘a ma‘a hoku fāmilí. ‘Oku hanga ‘e he ‘eku lava ko ia ‘o tuitui e vala ‘o ‘eku fānau ‘o ‘ai ke u ongo‘i laukau pea ‘okú ne fakahaofi ai foki mo e pa‘anga ‘a hoku fāmilí. Pea kuó u ma‘u ha ngaahi kaungāme‘a lelei ‘i he kulupú.

“I he fa‘ahita‘u māfaná, ‘oku va‘inga fakataha ai ‘a e fānau ‘i ha ngaahi

houa lahi, pea ‘oku mau ongo‘i ai ‘a e malu mo e fepoupouaki.

“Oku ‘i ai homau kaunga‘api mei ‘Initia, Samoa, ‘Iulaki, ‘Afilika, Siamane mo Siaina. Na‘a mau fiema‘u kotoa pē ke mau ongo‘i malu, hao mo ‘i ai ha ngaahi kaungāme‘a.”

Ke tokoni‘i ‘a e nofo lelei mai ‘a e kau hiki fonua fo‘ou maí, ‘oku fokotu‘utu‘u ai ‘e he kulupú ha ngaahi ako ke ako ai ‘a e ngaahi kaungā‘api fekau‘aki mo e anga fakafonua Mauli mo Nu‘u Silá, pea pehē ki he ngaahi fakafiefia ke katoanga‘i ‘a e ngaahi taimi mahu‘inga ‘e ni‘ihi hangē ko e Kilisimasi, Pekiá, Ta‘u Fo‘ou Faka-Siainá mo e Eid.

“Oku mahu‘inga kiate kitautolu ke ako ki he ngaahi founa ‘a Nu‘u Silá mo tokoni‘i e ni‘ihi kehé ke nau ongo‘i ‘oku nau kau mai. ‘Oku pehē ‘e Nasra, “Oku tau mālohi ange ‘aupito ‘i he ‘etau fakatahá.

“I he ‘emau fuofua ‘i heni, na‘á ku manavasi‘i ke ‘ave ‘eku fānau ki tu‘a ke nau va‘inga ka ‘i he taimi ní kuo maheni ‘a e fānau, pea nau va‘inga fakataha mo fefaka‘apa‘apa‘aki – pea ko e me‘a faka‘ofo‘ofa tahá ia.”



Vakai‘i ‘emau vitiō
‘oku hā ai ‘a Nasra ‘i
he kouti QR



KO NASRA MO ‘ENE NGAHI FALE‘I KI HE NGOUÉ:

‘Oku ou tui te ke lava ‘o tō ha ngaahi me‘a ‘oku ke sai‘ia ai ‘i ha fa‘ahinga tūkunga pē ‘o tatau ai pē pe ‘oku ‘i ai ha‘o ngoue pe ko ha faletolo pē pe ko hano faka‘onga‘i pē ‘o ha ngaahi fo‘i poulu. ‘Oku ‘ikai fiema‘u ia ke ke tō fakahangatonu ki he kelekelé; ko e me‘a pē te ke fiema‘u ko ha ki‘i poulu pe peleti ‘i lalo ‘i he fu‘u ‘akaú ke ‘i ai ha fakatafenga.

Te ke lava ‘o tō ‘i Tisema – te ke fiema‘u pē ha ki‘i poulu, kelekele mo ha ngaahi fo‘i tenga‘i ‘akau pe pulopula.

Kamata si‘isi‘i pē ‘aki ha fanga ki‘i me‘a hange ko e onioni, spinach mo e herbs pea ‘e vavé ni pē ha‘o utu me‘akai mei ho‘o ngoué ‘o ‘ikai ai ke ke toe faka‘uli ki he falekoloá ‘o fakamoleki ho‘o pa‘angá ai. Na‘a mo hono tō pē ha vesitapolo ‘e tahá te ne fakahaofi ai ho‘o pa‘angá. Pea ko ha ongo faka‘ofo‘ofa ia ke te tō pē ‘ete me‘akai; ‘okú ke fehokotaki ai mo e fu‘u ‘akaú pea ‘ikai fuoloa kuó ke ‘ilo‘i pē ‘iate koe ‘a e taimi ‘oku fiema‘u ai ke fu‘ifu‘i.

HOKO ATU MEÍ HE PEESI 01

ou tui ‘i he ‘etau ngāue fakatahá te tau lava ai ‘o langa ha komiuniti ‘oku tupulaki ke feau ho‘o mou ngaahi fiema‘u mo e faka‘amú.

‘I he vaha‘a taimi māfana ko ‘ení, ‘oku ou faka‘amu ke mou fiefia ‘i he fa‘ahita‘u fakafiefiá, feohi mo e fāmilí mo e ngaahi kaungāme‘á, pea ke malu mo hao foki ho‘omou fefononga‘aki.

Tau manatu‘i foki ke mou fetokoni‘aki ‘iate kimoutolu pea mo hotau komiunitií lolotonga ‘a e taimi ko ‘ení – pea manatu‘i ‘oku mau ‘i heni kapau ‘okú ke fiema‘u tokoni.

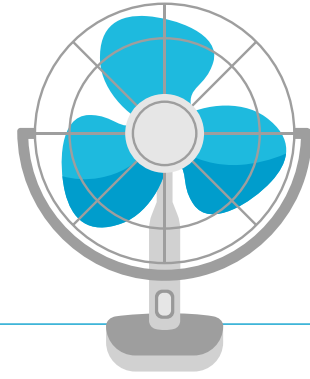
Kilisimasi Fiefia, ngā mihi o te wā

Matt Crockett

Pule Lahí
Kāinga Ora – Homes and
Communities (Ngaahi ‘Apí mo e
Komiunitií)



Tauhi ho'ó mokomokó 'i he fa'ahita'u māfana ko 'ení



'Oku faka'au ke māfana ange 'a e ngaahi 'apí 'i he faka'au ko ia ke vela ange hotau ngaahi fa'ahita'u māfaná. Ko ha ngaahi fale'í 'eni 'e lava ke tokoni atu kiate koe mo ho fāmilí ke mou mokomoko ai lolotonga 'a e 'ea velá.

Ngaahi fale'í 'aonga

Ke ta'ofi ho 'apí ke 'oua 'e vela:

- Fakaava pongipongia 'a e ngaahi matapā sio'ata lolotonga 'oku kei mokomoko 'a tu'a pea toe tāpuni kinautolu ki mu'a he taimi māfana taha 'o e 'ahó
- Tāpuni'í 'a e puipui 'o e ngaahi matapā sio'ata 'oku ulo mai ai 'a e la'aá, ka e ki'í fakaava sí'í 'a e ngaahi matapa sio'ata 'i mui aí
- Faka'aonga'í 'a e ngaahi íí 'o tuku 'i he ngaahi matapā pe matapā sio'ata 'oku avá ke 'omai 'aki ha 'ea mokomoko ki ho loto falé
- Fokotu'u ho'ó misini pamu fakamāfaná ki he mokomokó ke nofo 'a e fua māfaná 'i he 24-25°C, ki mu'a pea fu'u māfana ho 'apí.

'Oku sí'isi'í ange heni hono faka'aonga'í 'a e 'uhilá 'i hono fakahoa ki he fakamokomoko ko ia ki he ngaahi fua māfana mā'ulalo angé

- **Manatu'í!** Ko hono fokotu'u 'a e fua māfana 'o ho'ó misini pamu fakamāfaná ki lalo pe toki fakafoki hake ki 'olungá 'e 'ikai vave ai 'a e mokomoko ho falé pea 'e toe lahi ange ai ho'ó fakamolé

Fakamatala mahu'inga: Ko e tauhi 'o e faito'ó ko ha me'a ia 'oku fa'a fai e hoha'a ki ai 'i he fa'ahita'u māfaná he 'oku lahi e ngaahi faito'ó 'oku maumau 'i he ngaahi fua māfana lahi hake 'i he 30°C (86°F), 'o sí'isi'í ange ai 'enua ngāue lelei. Toe vakai'í ki ho'ó GP, tokotaha hu'ivaí, pe fakamatala 'i he lau'í pepá ke fakapapau'í 'oku tauhi 'a e ngaahi faito'ó 'i he founda totonú.

Taimi ke ma'u atu ai ha tokoní

Kapau 'oku 'alu ke mā'olunga ange 'a e tu'unga māfana ho sinó pea 'ikai ke ke lava 'o fakamokomoko'í koe, 'oku

malava pē ke fu'u vela ho sinó. Ko e tā vaivaia 'i he velahiá (heat exhaustion) mo e mafana 'a e sinó (heat stroke) 'a e ongo fa'ahinga 'o e mafaná 'oku fakatu'utāmaki tahá (heat stress). 'E lava ke kau 'i he ngaahi faka'ilongá 'a e langa 'ulú, ninimó, pongiá, luá, puputu'ú, kili mōmōá mo e/pe mahaki teté (seizures).

Ko e mafana 'a e sinó ko ha tu'unga fakatu'utāmaki ia ki he mo'ui lelei – kapau 'okú ke pehē ko koe pe ko ha mēmipa ho fāmilí 'oku fu'u māfana hono sinó, telefoni ki he 111 'i he taimi pē ko íá.

Ki ha fale'í ki he mo'ui lelei 'i ha tūkunga 'oku 'ikai fakavavevave, te ke toe lava foki 'o telefoni ki he Healthline 'i he fika 0800 611 116.



Ma'u atu ha fale'í lahi ange ki hono tauhi 'o e mokomokó lolotonga 'a e fa'ahita'u māfaná

Ko e fa'ahita'u māfaná ko ha taimi lelei ia ke fakafou mo tauhi ai ho 'apí



Ko e fa'ahita'u māfaná ko e taimi lelei taha ia ke fai ai e ngaahi ngāue hangē ko hono fakama'a 'o e tuhuhí mo 'oatu ha 'ea lelei ki he falé. Kapau 'oku 'i ai ha'o fa'ahinga hoha'a pē fekau'aki mo e tu'unga mo'ui lelei ho 'apí, te ke lava 'o fakafehokotaki pē koe ki he polokalama Healthy Homes Initiative (HHI) 'a e Health NZ.

'Oku fakataumu'a 'a e HHI ki he fakakātoa 'o e fonuá ke fakatokolahi ange 'a e fānau mo honau fāmilí 'oku nau nofo 'i he ngaahi 'apí 'oku māfana, mātu'u mo fakatupu mo'ui lelei. 'Oku tokoní'í 'e he ngaahi kautaha fakahoko ngāue 'a e HHI 'a e ngaahi fāmilí 'oku nofo 'i ha ngaahi 'apí kehekehe, 'o tatau

ai pē pe ko e nofo totongi, ko ha 'apí 'a e Kāinga Ora, pe 'apí tāutaha pē.

'E lava ke 'a'ahi atu 'a e ngaahi kautaha fakahoko ngāue 'a e HHI ki ho 'apí pea ngāue mo koe ke fa'u ha palani ki he nofo'angá. Te nau toki lava leva 'o tokoní'í koe 'aki ha ngāue 'e fakahoko atu hangē ko e ako ki he founda hono tauhi ho 'apí ke māfana mo mātu'ú. Te nau lava 'o ngāue mo koe ko ha kasitomā 'a e Kāinga Ora kapau 'oku fiema'u ha 'aofi fakamāfana, puipui, mohenga mo e nāunau mohenga, fanga ki'í monomono iiki, fakatafenga 'ea, pe ngaahi me'a fakamāfana.

Vakai ki he **hhi.org.nz** ki ha fakamatala lahi ange.