



# Avea Oe Ma Ā Oe Lava Saienitisi

Fa'afetai lava mo le auai i le polokalame a le Growing Up in New Zealand 'Avea Oe Ma Ā Oe Lava Saienitisi.' O lo'o e fesoasoani ia te i matou e a'oa'oina atili e fa'atatau i gasegase o lo'o a'afia ai tamaiti i Niu Sila.

## O ā ni mea o lo'o matou talosagaina mai ia oe?

E matou te mana'omia oe e aoina ni vaega e tolu o le pa'u mo su'esu'ega mai le tamaitiiti o lo'o i totonu o le sa'ilili'liga o lo'o faia, e fesoasoani ina ia matou malamalama atili i nisi tulaga tau soifua maloloina o lo'o a'afia ai tamaiti i Niu Sila. Matou te talosagaina oe e aoina mai ni vaega mo su'esu'ega mai le;

1. Pa'u o le pito totonu o le **TULI LIMA**
2. Pa'u i totonu o le **ISU**
3. Totonu o le **FA'AI**

Aua le popole pe afai e lē maua uma le tolu o pa'u mo su'esu'ega, fa'ailoa mai ia 'i matou i le Pepa o Isi Fa'amatalaga Fa'aopoopo lea ua lafo fa'atasi atu ma lau āfifi ma toe lafo mai ma pa'u mo su'esu'ega i le tagapepa lafo ai meli lea ua uma ona totogiina.

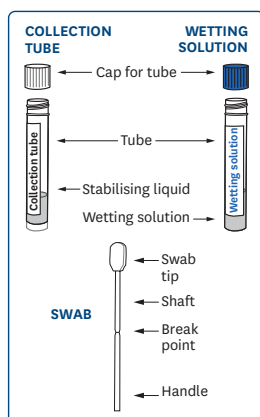
## O mea nei o lo'o i totonu o lau āfifi mo su'esu'ega

- Pepa solo la'au e 3
- Tofu uma le tama'i fagu ma pepa fa'apipi'i ua uma ona fa'atulaganaina le lanu ma le pepa ta'iala
- Tagapepa mo otaota e ono āfaina ai
- Tagapepa lafo ai meli ua uma ona tusi ai le tuatusi ma totogiina
- Pepa o Isi Fa'amatalaga Fa'aopoopo
- Tama'i pepa solo isu
- Peni
- Taga lapisi e mafai ona toe tapuni

## Sauniuni mo le aoina o vaega e tolu mo le su'esu'ega

Fa'amolemole ia faitau i fa'atonuga o lo'o i lalo ona su'e lea i leisi itulau mo fa'atonuga patino e fa'atatau i le aoina o le pa'u o le tino mai vaega o le tino ta'itasi:

1. Fa'amautinoa ua iai se mea laugatasi ma mama e tu'u ai le pepa o solo la'au.
2. Fufulu ou lima.
3. Ave ifo ou pepa o solo la'au e tolu (3) ma ua sauni.
4. Tusi le aso I le Pepa o Isi Fa'amatalaga Fa'aopoopo.
5. Fa'amautinoa o lo'o lelei le nofo a lau tama i luga o se nofoa.
6. Afai o poloka pe o lo'o tafe le isu a lau tama, fa'amolemole fesili ia i fa'aaogā pepa solo isu ua uma ona saunia atu.



## Pepa o Isi Fa'amatalaga Fa'aopoopo

Fa'amolemole tusi i le Pepa o Isi Fa'amatalaga e fa'ailoa mai ai pe na ā mai le faia o le su'esu'ega. Fa'ailoa mai ia i matou pe afai:

- Na fufulu pe u'u le tino o lau tama i se kulimi po'o isi fuala'au i le vaega o le tino lea e āfaina i le 5 itula talu ai pe na fa'aaoga se vaila'au pupu gutu (antiseptic mouthwash).
- E le'i faia le su'esu'ega i le pūisu e pei ona matou fa'atonuina (fa'ata'ita'iga: e le'i mafai ona fa'aaoga le solo la'au i pūisu uma e lua)
- O lo'o tigā lona fa'āi
- Afai o lo'o maua lau tama i le KOVITI-19 (e lē fa'amalosia)

## Teuina ma lafoina mai o vaega e tolu mo su'esu'ega

1. Fa'apipi'i le pepa fa'apipi'i samasama (biohazard) i luga o le tagapepa mo otaota e āfaina ai (taga'i i le ata).
2. Fa'amautinoa o lo'o iai uma tama'i fagu e tolu (3) o solo la'au i totonu o le tagapepa biohazard ma fa'amau le tagapepa.
3. Tu'u i le lapisi mea na āfifi ai le pusa i totonu o le taga lapisi lea na saunia atu ma tu'u i le tou lapisi.
4. Fa'atumu vaega talafeagai o le Pepa o Isi Fa'amatalaga Fa'aopoopo ona tu'u lea i totonu o tagapepa biohazard ona tu'u lea i le tagapepa lafo ai meli. O solo la'au po'o ni pepa fa'apipi'i e le'i fa'aaogaina e mafai ona tu'u fo'i i totonu o le tagapepa lafo ai meli.
5. Tu'u le tagapepa e lafo ai meli ma pa'u mo su'esu'ega i se mea e saogalemu se'i o'o i se taimi e mafai ona e avea i se fale meli e lata ane ia oe (NZ PostShop pe asiasi i le [www.nzpost.co.nz/tools/bookapickup/address](http://www.nzpost.co.nz/tools/bookapickup/address) e talosagaina ai se isisi e alu atu e piki mai.
6. E mafai ona teuina nei pa'u mo su'esu'ega i le mafanafana e iai se potu, ae alofia le tu'uina i le lā. Fa'amolemole lafo mai pa'u mo su'esu'ega ia i matou i totonu o le **10 aso** o le faia o le su'esu'ega ina ia mafai ona matou saunia ma teuina e fa'aaogā i le lumana'i.

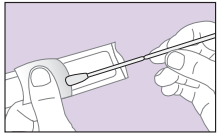


## Ina ia sauniuni mo le faia o le su'esu'ega solo la'au mulimuli i sitepu e 1-3 i lalo.

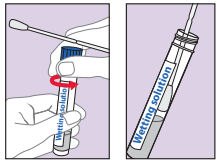
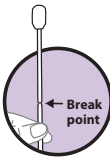
Faitau fa'atonuga mo le aoina o su'esu'ega ta'itasi o lo'o i lenei pepa.



1. Aveese le vai e fa'asusū ai (tapuni lanu moana) ma le tama'i fagu (tapuni lanu pa'epa'e) mai le āfifi ma tu'u i luga o se mea e mamā ma laugatasi e fa'aaoga i se isi taimi.



2. Su'e ane le solo la'au ma tatala le āfifi mai le 'au. **E TĀUA:** AUA e te tago i le pito i luga o le solo la'au pe u'uina le solo la'au i luga ane o le mea e gagau ai le la'au.

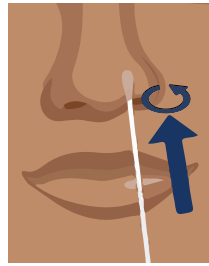


3. Piki i luga le tama'i fagu vai e fa'asusū ai (tapuni lanu moana) ma aveese le tapuni ma le fa'aeteete. Tu'u atoa le pito i luga o le solo la'au i totonu o le vai e fa'asusū ai. Tia'i le vai e totoe ai ma le tama'i fagu. I se taimi vave lava mulimuli i fa'atonuga o lo'o i lalo e aoina ai le su'esu'ega e alofia ai le mago o le solo la'au.

### Fesoasoani:

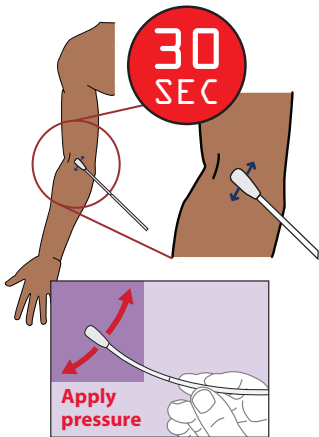
- Fai ta'itasi su'esu'ega
- Ina ia fa'amautinoa le lelei o le aoina o le pa'u o le tino, ia lava le o'omiina o le pito i luga o le solo la'au. E ono pi'o le solo la'au ae e LE GAU.
- Taumafai e AUA ne'i pa'i le pito i luga o le solo la'au i se isi lava mea na'o le pa'u o le tino lea e mana'omia ona aoina mai ai se mea e ave e su'e.

## SOLO LA'AU 2 – Su'esu'ega o le pa'u o le Isu



1. Fesili i lau tama e tu'u i luga lana auvae ma tilotilo i luga.
2. Tu'u le solo la'au e pe a ma le 1cm i totonu o le pūisi taumatau (taga'i i le ata).
3. Vilivili lēmu le solo la'au i totonu o le pūisu mo le tolu (3) sekone.
4. Fa'aaogā le solo la'au a e tasi, toe fai i le isi pūisu.
5. Tu'u le solo la'au i totonu o le tama'i fagu o lo'o iai le tapuni lanu pa'epa'e.
6. Ia manatua ia gagau ese atu mai ou foliga ma lau tama le solo la'au.
7. Tapuni mau le tama'i fagu i le tapuni lanu pa'epa'e.
8. Fa'apipi'i le pepa lanu moli o lo'o iai le upu NOSE i le lau umi o le tama'i fagu e aoina ai le pa'u o le tino (taga'i i le ata).
9. Fa'atumu le Pepa o Fa'amatalaga Fa'aopoopo

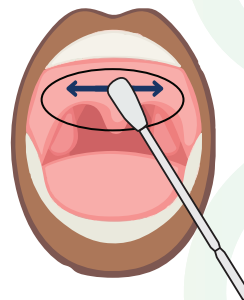
## SOLO LA'AU 1 – Pito I Totonu o le Tuli Lima Su'esu'ega o le Pa'u o le Tino



1. Fa'aaoga le lima e tasi, e toso lemu le pa'u ia malō (solo na'o le lima taumatau i le solo la'au- a lē mafai, solo le lima tau agavale, ae ia fa'amauina i le Pepa o Fa'amatalaga Fa'aopoopo).
2. I le isi lima, u'u le solo la'au ia tutusa le ū o le la'au ma le pa'u o le tino ma olo le pito o le solo la'au i totonu o le tuli lima mo le 30 sekone.
3. Tu'u le solo la'au i totonu o le tama'i fagu o lo'o iai le tapuni lanu pa'epa'e.
4. Ia manatua ia gagau ese atu mai ou foliga ma lau tama le solo la'au.
5. Tapuni mau le tama'i fagu i le tapuni lanu pa'epa'e.
6. Fa'apipi'i le pepa lanu moana o lo'o iai le upu SKIN i le lau umi o le tama'i fagu e aoina ai le pa'u o le tino (taga'i i le ata).
7. Fa'atumu le Pepa o Fa'amatalaga Fa'aopoopo



## SOLO LA'AU 3 – Su'esu'ega o le pa'u o le Fa'ai



1. Fesili i lau tama e tu'u i tua lona ulu ma tatala lona gutu i le tele e mafai ona tatala ai.
2. Ia olo vave ma lemu tua o le fa'ai talaane o fatufa'ai (taga'i i le ata). Olo aga'i i tua ma luma e lē lalo ifo o le fa'atolu taimi ma fa'amautinoa e olo itū uma e lua o le solo la'au. Taumafai ia aua le 'oloina fatu fa'ai pe pa'i i isi vaega e pei o alafau ma tainnifo (afai e iai sina tama'i pa'i - e pei o le minoi o lau tama- ia fa'aaauu pea e pei ona masani ai).
3. Aveese vave le solo la'au ma tu'u i totonu o le tama'i fagu o lo'o iai le tapuni pa'epa'e.
4. Ia manatua ia gagau ese atu mai i ou foliga ma lau tama le solo la'au.
5. Tapuni mau le tama'i fagu i le tapuni lanu pa'epa'e
6. Fa'apipi'i le pepa lanu meamata o lo'o iai le upu THROAT i le lau umi o le tama'i fagu e aoina ai le pa'u o le tino (taga'i i le ata).
7. Fa'atumu le Pepa o Fa'amatalaga Fa'aopoopo

Afai e iai sau fesili e fa'atatau i lenei sa'ililiga po o se vaega o lenei sa'ililiga telefoni mai matou i le 0508 476 946 (0508 GROWINGUP), imeli mai ia i matou PE asiasi ane i le matou upegatafa'ilagi [www.growingup.co.nz/beyourownscentist](http://www.growingup.co.nz/beyourownscentist)