

Fiema'ū tokoni?

Hiki 'ata (scan) 'a e kouti QR ke ke vakai ki he [growingup.co.nz/ beyourownscientist](https://growingup.co.nz/beyourownscientist) 'a ia 'oku 'i ai 'a e 'ū tali ki he ngaahi fehu'i, vitiō mo e toe 'ū fakatātā ki he founda ki hono ngaahi 'o e 'ū semipolo'.



Hoko Pe Koe Ko Ho'ō Tokotaha Saienisi

Fakamālō atu 'i ho'ō kau 'i he polokalama 'Hoko pe Koe ko Ho'ō Tokotaha Saienisi' ko e konga 'o e Growing Up in New Zealand. 'Oku ke tokoni mai kiate kimautolu ke mau 'ilo lahi ange fekau'aki mo e ngaahi tu'unga mo'ui lelei 'oku ne uesia 'a e fānau 'i Nu'usila'.

Ko e hā 'a e me'a 'oku mau kole atu ke ke fai?

'Oku mau faka'amu ke ke hanga 'o to'ō ha semipolo 'e tolu mei he kili 'o e tamasi'i 'oku kau 'i he fekumi', 'a ia 'e tokoni kiate kimautolu ke mau mahino'i ange 'a e ngaahi tūkunga mo'ui lelei pau 'e ni'ihī 'oku ne uesia 'a e fānau Nu'usila'. 'Oku mau kole atu ke ke tākaki ha ngaahi semipolo mei he;

1. Kili 'i he tafa'aki ki **LOTO** 'o e **TUI'INIMA**
2. Kili 'i he tafa'aki ki loto 'o e **IHU**
3. 'I he loto'i **MONGA**

'Oua te ke hoha'a kapau 'e 'ikai ke ke lava 'o tākaki kotoa 'a e ngaahi semipolo 'e tolu', fakahā mai ke mau 'ilo 'i he Pepa Fakalahi ki he La'ipepa Fakamatala' 'a ia kuo 'oatu kiate koe mo ho'ō naunau pea ke fakafoki mai fakataha mo e 'ū semipolo 'i he kato kūlia kuo 'osi totongi'.

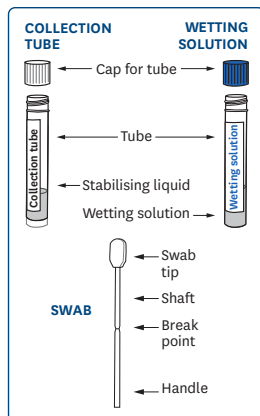
Ko e me'a 'eni 'oku 'i ho'ō kato semipolo'

- Naunau me'asivi vavae 'e 3
- Ngaahi sitika fakalanulano ki hono fakahingoa'aki 'a e 'ū tiupi semipolo' mo e pepa fakahinohino 'o e sitika'
- Kato veve fakatu'utāmaki
- Kato kūlia kuo fakamōlū, fakatu'asila pea 'osi totongi
- Pepa Fakamatala Ha toe Me'a Kehe
- Kī'i Pēketi tisiū holoholo
- Peni
- Milemila veve sila'i tāpuni malu

Teuteu ki hono tākaki ho'ō 'ū semipolo'

Kātaki lau 'a e ngaahi fakahinohino fakalukufua 'i lalo' pea ke toki fulihi 'a e peesi' ki he ngaahi fakahinohino pau ki hono tākaki 'o e 'ū semipolo' mei he feitu'ū takitaha:

1. Fakapapau'i 'oku i ai ha feitu'ū tokalelei ke hili ai ho'ō 'ū me'a ngāue'.
2. Fanofano ho ongo nima'.
3. To'ō ho'ō 'ū me'a ngāue semipolo 'e tolu' ki tu'a pea teuteu ke maau.
4. Tohi'i 'a e 'aho' 'i he Pepa Fakalahi ki he La'ipepa Fakamatala'.
5. Fakapapau'i 'oku tangutu fiemālie ho'ō tamasi'i' 'i ha sea.
6. Kapau 'oku mapuni pe hafu 'a e ihu 'o ho'ō tamasi'i' kole ange ke fangu hono ihu' ngāue'aki 'a e pepa tisiū holoholo kuo 'oatu'.



Pepa Fakalahi ki he Pepa Fakamatala

Kātaki 'o fakafonu 'a e Pepa Fakalahi ki he Pepa Fakamatala' ke mau 'ilo'i pe na'e fēfē ho'ō tākaki semipolo'. Fakahā mai ke mau 'ilo'i kapau:

- Kuo fufulu 'e ho'ō tamasi'i' pe vali 'aki ha ngaahi kilimi pe faito'ō 'a e 'elia 'i he kili' 'i he houa 'e 5 kuohili' pe ngāue'aki ha me'a fufulu tāmata siemu 'o e ngutu' ki mui ni mai.
- 'Oku 'ikai tākaki 'a e semipolo mei he ihu' fakatatau ki he 'etau ngaahi fakahinohino (i.e., 'ikai lava ke milihī 'a e ongo ihu' lōua).
- 'Oku mamahi 'a hono monga'.
- Kapau na'e 'osi puke ho'ō tamasi'i' 'i he COVID -19 (Fili pē).

Ko hono fa'o mo hono 'omai ho'ō 'ū semipolo kiate kimautolu

1. To'ō mei ho'ō pepa sitika' 'a e sitika lanu engeenga ki he me'a kato ki he veve fakatu'utāmaki' 'o fakapipiki ki he kato ki he veve fakatu'utāmaki (vakai ki he fakatātā).
2. Fakapapau'i ko e ngaahi tiupi tākaki semipolo kotoa 'e tolu' (3) 'oku nau 'i he kato tākaki'anga me'a fakatu'utāmaki' pea sila'i.
3. Fa'o 'a e pepa kofukofu' 'i he milemila veve pelesitiki kuo 'oatu' pea fa'o ki he kapa veve'.
4. Fakakakato ha ngaahi konga mahu'inga 'o e Pepa Fakalahi ki he La'ipepa Fakamatala' pea fa'o fakataha mo e kato ki he me'a fakatu'utāmaki' ki he kato kūlia (courier) kuo 'osi fakamōlū. 'E lava ke fa'o foki ki he loto kato kūlia' ha 'ū vavae pe sitika kuo te'eki ke ngāue'aki.
5. Tauhi 'a e kato kūlia'(courier) mo e ngaahi semipolo' 'i ha feitu'ū malu kae 'oleva ke 'ave ho'ō kato kūlia ki he NZ PostShop pe vakai ki he <https://www.nzpost.co.nz/tools/bookpickup/> address ke puka ha taimi ke 'ave ai 'a e fakamoimoi.
6. 'Oku SAI PE ke tauhi 'a e 'ū semipolo' 'i he feitu'ū māmāfana lelei, kae faka'ehi'ehi mei hono tuku fakahangatonu ki he huelo 'o e lā'a'. Kātaki 'o 'ave ho'ō 'ū semipolo' 'i loto 'i he 'aho' 'e 10 mei hono tākaki', koe'uhi' ke lava 'o teuteu'i pea tauhi ke toki ngāue'aki 'amui ange.

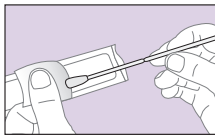


Ke teuteu 'a e semipolo ki hono ngāue 'aki 'o e vavae' muimui ki he ngaahi sitepu 1-3 'i lalo'.

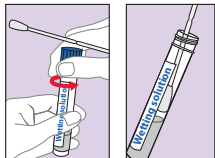
Lau 'a e ngaahi fakahinohino ki hono tånaki 'o e semipolo takitaha 'i he pepa ko 'eni'.



1. To'o 'a e vai fakamālūlū (tāpuni lanu pulū) mo e tiupi tāngaki'anga' (tāpuni lanu hinehina) mei he kofukofu' pea tuku ki he feitu'u ma'a pea tokalelei ke toki ngāue'aki 'amiu ange.



2. Fakasio 'a e vavae' pea fakaava 'a e kofukofu' mei he kau'.
MAHU'INGA: 'OUA' e ala ki he mui'i vavae' pe pupepuke 'a e vavae' 'i olunga 'i he faka'ilonga ke motuhi ai'.

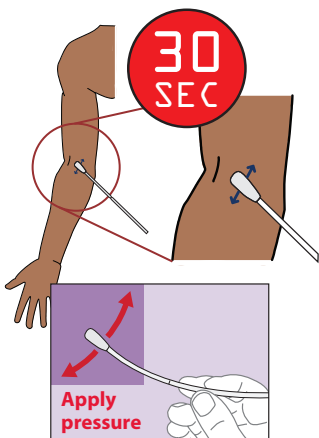


3. To'o hake ho'o tiupi ki he vai/huhu'a fakamālūlū (tāpuni lanu pulū) pea to'o fakalelei 'a e tāpuni'. Unu 'a e mui'i vavae' kotoa 'i he loto vai fakamālūlū. Li'aki ha toenga vai fakamālūlū' mo e tiupi'. Fakavavevave leva 'o muimui ki he ngaahi fakahinohino 'i lalo' ke tånaki ho'o ngaahi semipolo' ke 'oua na'a mātu'u 'a e vavae'.

Ngaahi tokoni:

- Ngāue ki he semipolo 'e taha 'i he taimi
- Ke fakapapu'i 'e lava 'o tånaki lelei, kuku'i fakalelei 'a e mui'i vavae'. 'E lava ke mapelu lahi 'a e vavae' ka 'e 'IKAI ke motu.
- Tokanga ke 'OUA' e lave 'a e mui'i vavae ki ha toe me'a tuku kehe pē 'a e feitu'u 'oku to'o mei ai 'a e me'i kili'.

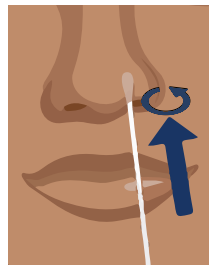
ME'ASIVI VAVAE 1- Semipolo Tafa'aki ki loto 'o e Kili 'i he Tui'nima



1. Ala fakaoloolo ho nima 'e taha o fusi'i ke mafolofola 'a e kili' (milihi pe 'a e nima mata'u' - kapau 'e 'ikai lava, 'ai 'a e nima hema', kae fakamatala'i 'i he Pepa fakalahi ki he La'ipepa Fakamatala').
2. Ala ho nima 'e taha', 'o pupepuke 'a e vavae' ke palāleli 'a e kau 'o e vavae ki he funga kili' pea ke milihi 'a e mui'i vavae 'i he 'elia' 'o 'oua' e toe si'isi'i ange 'i he sekoni 'e 30.
3. Tuku 'a e vavae' 'i he tiupi tånaki'anga' 'oku tāpuni lanu hinehina'.
4. Manatu'i ke motuhi 'a e kau 'o e vavae' 'o mama'o mei ho mata' mo e mata ho'o tamasi'i'.
5. Tāpuni malu 'a e tiupi' 'aki 'a e tāpuni hinehina'.
6. Fakapipiki 'a e leipolo KILI lanu pulu' fakaloloa 'i he tiupi tånaki'anga' me'a' (vakai ki he fakatātā).
7. Fakafonu 'a e Pepa Fakalahi ki he Pepa Fakamatala'.

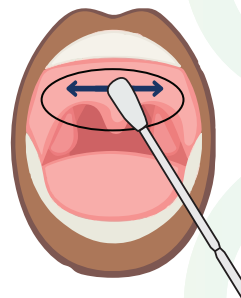


MA'ESIVI VAVAE 2 – Semipolo mei he Ihu'



1. Kole ange ki ho'o tamasi'i' ke lee'i hake hono kumukumu pea hanga ki 'olunga.
2. Fakahū 'a e vavae' senitimita 'e 1 ki he loto ihu to'omata'u' (vakai ki he fakatātā).
3. Hanga 'o vilohi māmālie takatakai 'a e vavae' 'o faaki ki he loto ihu' 'o 'oua e toe si'isi'i ange 'i he sekoni 'e tolu (3).
4. Ngāue'aki pe 'a e vavae' tatau, 'o fakahoko 'a e me'a tatau ki he ihu e taha'.
5. Tuku 'a e vavae ki he tiupi tånaki'anga' 'oku tāpuni lanu hinehina'.
6. Manatu'i ke motuhi 'a e kau 'o e vavae' 'o mama'o mei ho mata' mo e mata ho'o tamasi'i'.
7. Tāpuni malu 'a e tiupi' 'aki 'a e tāpuni lanu hinehina'.
8. Fakapipiki fakalōloa 'a e leipolo lanu engeenge ki he IHU' 'i he tiupi tånaki'anga' (vakai ki he fakatātā).
9. Fakafonu 'a e Pepa Fakalahi ki he Pepa Fakamatala'.

ME'ASIVI VAVAE 3 – Semipolo mei he Monga'



1. Kole ki ho'o tamasi'i' ke ue'i ki mui hono 'ulu' pea fakaava hono ngutu' ki he falahi taha tene lava'.
2. Milihi vave mo fakaalaala 'a e tafa'aki ki mui 'o e monga' ofi ki he tonisila (tonsils) (vakai ki he fakatātā). Fefoki'aki takai 'i he 'elia' 'o 'oua toe si'isi'i'ange 'i he tu'o tolu pea ke fakapapu'i ke vilohi 'a e vavae' ke mahino 'oku ngāue'aki 'a e 'ū tafa'aki' hono kotoa. Tokanga ke 'oua na'a ke olo'i 'a e tonisila' pe tau 'i ha ngaahi feitu'u kehe hangē ko e kou'ahe' pe te'enifo' (kapau 'e lave si'isi'i' - i.e., ka ngaue 'a e tamasi'i' - hoko atu pe hangē ko e angamaheni).
3. To'o ke vave 'a e vavae' pea fa'o ki he tiupi tånaki'anga' 'oku tāpuni lanu hinehina'.
4. Manatu'i ke motuhi 'a e kau 'o e vavae' 'o mama'o mei ho mata' mo e mata ho'o tamasi'i'.
5. Tāpuni malu 'a e tiupi' ngāue'aki 'a e tāpuni lanu hinehina'.
6. Fakapipiki 'a e leipolo lanumata ki he MONGA' fakalōloa 'i he tiupi tånaki'anga' (vakai ki he fakatātā).
7. Fakafonu 'a e Pepa Fakalahi ki he Pepa Fakamatala'.

Kapau 'oku 'i ai ha'o ngaahi fehu'i fekau'aki mo ha kongā 'o e tånaki semipolo ko'eni' pē ko e kongā ko 'eni' 'o e fekumi' kātaki telefoni mai 'i he telefoni ta'etotongi 0508 476 946 (0508 GROWINGUP), 'imeili mai kiate kimaotolu 'i he: contact@growingup.co.nz PE vakai ki he'emaui uepisaiti 'i he www.growingup.co.nz/beyourownscentist