

8. Ia soifua maloloina & puipuia mai faama'i

I Ausetalia nei, e aofia i le tautua faale-soifua maloloina togafitiga ma puipuiga mai faama'i, atoa ai ma faasalalauga o faamatalaga i le tausiga ma le soifua manuia.

Siaki le soifua maloloina fai fai pea

I le tele o vaega o le lalolagi, faatoa vaai le foma'i poo se 'au'aunaga lagolago ina ua aafia se tagata i se gasegase. I Ausetalia nei, o pepe, tamaiti ma tagata matutua e fautuaina ina ia faia siaki o le soifua maloloina i tausaga uma. E faia lea, ina ia tumau pea ona tatou maua le maloloina. A mana'omia, e mafai e le foma'i ona fautua mai i auala e tausia ai lo tatou maloloina, ma faasino mai suiga i a tatou masani faale-soifuaga. O se siaki faale-tausaga e mafai ona puipuia ai le tupu mai o faama'i e pei o le suka. E tatau ona e vaaia lau foma'i o aiga (GP) mo sau siaki faale-tausaga.

Puipuiga mai faama'i pepesi/pipisii

- o faama'i pepesi/pipisi e fepasia'i e tagata, mai se iniseti, mai se manu poo le si'osi'somaga. O le auala sili ona aoga i le puipuiga mai faama'i, o tui puipuia pe a maua, fufulu mama o lima ma lelei o le tu mama.
- e iai polokalame i Ausetalia nei o tui puipuia e ta-aofia ai le atunu atoa ma maua fua ai tui puipuia mo vaega o tagata e sili ona lamatia e pei o tamaiti. Fesili i lau foma'i o aiga (GP) mo nisi faamatalaga i lenei polokalame.
- faata'ita'iiga o faama'i e fepasia'i i le va o tagata e aofia ai le misela ma faama'i e afua mai i feusua'iiga
- ina ia puipuia mai le 'ona i mea'ai, e taua tele ona fufulu mama lima ao le'i tagofia pe lotaina mea'ai, fufulu mama faalausoso'ulo, ipu, ma mea o faaoga i gasesegga. Teu mea'ai malulu i le pusa'aisa, fulisa mea'ai totoe. Tuu 'ese'ese mea'ai mata ma mea'ai vela ma matua 'ato'atoa ona faavelaina.
- o le setete o Kuiniselani e taulatalata i le ekueta ma e mafanafana lona tau, ma e taatele ai faama'i e fe'avea'ina e namu, e pei o le Dengue Fever, le fiva samasama. E taua tele ona iloa auala e faaititia ai le osofa'ia o le tino e namu ma faa-mama lou fale ma lotoa mai nofoaga e ono fofoa ai le namu.



Faamatala'upu

- e iai lau aia tatau i se faamatala'upu aloa'ia pe a e mana'omia, i taimi uma e te faaogaina ai se 'au'aunaga faale-soifua maloloina faitele i Kuiniselani
- e mafai ona auai le faamatala'upu pe fesoota'i i le telefoni e aunoa ma se totogi
- o le tulafono a le Queensland Health, e mafai ona faaaoga uo ma tagata o 'aiga i taimi faafuase'i. Ae a faapea o lea uo poo le 'aiga e i lalo ifo o le 18 tausaga le matua, e le tatau i soo se tulaga lava ona faaogaina e faamatala'upu
- faamolemole ia vave talosaga se faamatala'upu ina ia mafai ona faatulagaina mo le taimi o lau asiasiga i le foma'i.

'Ava malosi, tapa'a ma isi vaila'au

- e tele aafiaga i tagata lautele mai le tagofiaina o le 'ava malosi, tapa'a ma isi vaila'au. E le gata i le faatupula'ia ai o isi faafitauli faale-soifua maloloina e pei o le ma'i fatu ma le kanesa, ae o le soona faaogaina faale-tatau o nei vaila'au e aafia ai tagata taitoatasai ma aiga.
- o lou le toe ulaula tapa'a ma tagofia ma le faautauta o le 'ava malosi e puipuia ai lou maloloina atoa ai ma gasegase ma ni manu'aga
- e aupito sili ona mamafa tulafono i Kuiniselani e faatatau i le tapa'a i Ausetalia atoa – e faasaina le ulaula tapa'a i nofoaga o galuega, fale'aiga, papu ma kalapu. E faasa le ulaula i nofoaga faitele i fafo e pei o matafaga leoleoina, nofoaga ta'a'alo o tamaiti, malae ta'alo tetele ma totonus o le 4 mita o fale le-nofoia. O nofoaga tautua o le Queensland Health e pei o falema'i ma le maloloina o tagata lautele e faasaina ai foi le ulaula tapa'a.
- e iai foi tulafono e faatatau i tagata o loo fatauina atu le tapa'a i fale'oloa ma nofoaga laiseneina mo le 'ava malosi. A o e auai i nei pisinisi, poo e fuafua e amata sau pisinisi, e taua ona e malamalamā i nei tulafono. E maua faamatalaga mai le laina 1800 005 998 pe vaai le www.health.qld.gov.au/atods/tobaccolaws/

Faamatalaga i le 'ava malosi ma Vaila'au

Alcohol and Drug Information Service

1800 177 833 (24 itula)

Taofi le Ulaula Tapa'a

13 QUIT 137 848 (24 itula)

Faamatala'upu

A e mana'omia se faamatala'upu i laina ia e 2, ta'u i le tali telefoni lau gagana, igoa, numera o lau telefoni, ona toe vala'au mai lea mo se faamatala'upu i luga o le telefoni.

8. la soifua maloloina & puipuia mai faama'i

Ta'iala o le 'ava malosi i Ausetalia – o le meainu e tasi e le tasi i taimi uma

O le meainu faatatau, o soo se meainu e aofia ai le 10 kalama o le 'ava malosi. Ona o le 'ese'esega o aofa'i e aafia ai tagata i le 'ava malosi e leai se aofa'i e tasi e mafai ona faapea mai e saogalemu mo tagata uma.

Mo nisi faamatalaga, vaai le www.alcohol.gov.au



Ta'iala 'Ava Malosi Ausetalia

Mo Alii:

Le i luga atu o le 4 meainu faatatau i le aso; ma le i luga atu o le 6 meainu faatatau i se aso e tasi. Tasi pe lua aso i le vайaso e faasao mai le 'ava malosi

Mo Tama'ita'i:

Le i luga atu o le 2 meainu faatatau i le aso; ma le i luga atu o le 4 meainu faatatau i se aso e tasi. Tasi pe lua aso o le vайaso e faasao mai le 'ava malosi.

Valaa'au le 1800 177 833 pe a iai sou faafitauli i le 'ava malosi e mana'omia ai se fesoasoani.

Toina mai: Ta'iala 'Ava Malosi Ausetalia <http://www.alcohol.gov.au>

O nei pepa o
faamatalaga e
10 ona vaega.
O le seti atoa:

1. Faa-vasegaina o le Soifua Maloloina i Kuiniselani
2. Vaaiga o se foma'i
3. Vaila'au mo Togafitiga
4. Falema'i i Queensland
5. Nofoaga o le Soifua Maloloina Lautele
6. Togafitiga o Nifo
7. Isi Tautua Faapitoa
8. Soifua Manuia ma puipuia mai faama'i
9. Tautua lagolago i le soifua maloloina o vaega faapitoa
10. O'oe ma le faa-vasegaina o le soifua maloloina

Lelei Taumafa ma Gaoioi

I Ausetalia nei, o le le tala feagai o taumafa ma le le lava o le faamalosi tino ua faapogai ai le tele o faafitauli i le soifua maloloina.. Ua toatele tamaiti ma tagata matutua ua maua i le tino puta ma ua avea ma mafua'aga o le tupu mai ai o nisi faama'i e pei o le suka ma le ma'i fatu.. O taumafa masani a tagata fai mai e sili atu ona aoga mo le maloloina o le tino nai lo mea'ai vave gaosi ma meainu o loo faatosina i faasalalauga i Ausetalia nei. O se ta'iala lenei i le tausiga o le maloloina o lou aiga:

- taumafa i le 2 asuga o fuala'au 'aina suamalie, 5 asuga fuala'au 'aina i le aso
- tele taumafa masoa e pei o le 'araisa, falaoa, pasta, ma lialia. E sili le falaoa-mata le'i faamamaina
- ia lava le suavai auli e inu ae le o vai-inu suamalie e pei o fagu inu faa-feleiva ma ti faasuka. I Ausetalia nei, e saogalemu ona inumia le suavai mai paipa o fale.
- Tete'e mea'ai ma meainu e maualuga ai le suka, e pei o fagu inu suamalie, lolé ma sukalati, keke ma masi
- Tete'e mea'ai falai ma taumafa e tele ai le ga'o e pei o pai, pizza, hamburger ma sukalati
- Filifili mea'ai e maualalo le masima, ma 'aua le toe luluina iai masima
- ia le i lao ifo o le 30 minute le aofa'i o faamalosi tino i le tele o aso, manaia pe a o aso uma. E mafai ona faavasega i le ta'i 10 minute gaoioiga. E tatau i tamaiti uma ona sili atu a latou faamalosi tino nai lo tagata matutua – e tatau ona 60 minute a latou faamalosi tino i le aso. O le faa-gaoioiga o le tino e taua tele mo lo latou tuputupua'e aga'i ina matutua. Faata'ita'iga e aofia ai le savavali, vili o le uila poo taaloga.

O le faasusu e le tina o lana pepe o le tausiga sili ona aoga. Fafaga na o le suasusu mai le tina seja 6 masina le matua. Amata onafafaga i mea'ai malo mai le 6 masina ae faa-auau pea le suasusu mai le tina seja atoa le 12 masina.

A'oa'oina oe atoa ma lau fanau

E taua tele ona e malamalama i auala e tausia ai le soifua maloloina mo tamaiti ma tagata matutua. E mafai ona maua e tamaiti nisi lesona aga'i i le maloloina mai a'oga. Peita'i, o le a'oa'oina o masani faale-soifuaga maloloina i lau fanau, o se faata'ita'iga taua lea mai se matua.

O le uepesaite e tapu'e ai le tele o nisi faamatalaga aoga i le www.health.qld.gov.au/multicultural