

# Taofi e utaaga he tau moko ne maeke ke gagao ai a koe mo e falu a tagata foki

## Holoholo mo e fakamōmō tūmau e tau lima haau

Holoholo e tau lima haau ke 20 e sekone ti fakamōmō foki ke 20 e sekone, po ke fakaaoga e vai holoholo lima.

Holoholo e tau lima haau to fota e tau mena kai po ke mogo kai mo e ula tapaka ti pihia foki ka oti e koho, tihe, holoholo e ihu he ha tama tote, finatu ke he fale tote po ke tau magaaho ka oti e hiki he kaputi tama.



## Pā e gutu haau ka koho mo e tihe

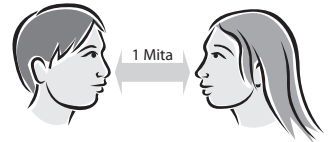
Pa aki e holoholo e gutu mo e ihu ka koho po ke tihe a koe, ti tuku e holoholo ki loto he puha veve fai uufi. (Ka eke kua nākai fai holoholo a koe, koho po ke tihe ke he lima tāpulu haau – ua koho ke he tau lima.) Ua nimo ke holoholo e tau lima haau he magaaho fakamui.



## Ka gagao a koe ti ua fakatata ke he taha tagata

Ka eke kua gagao a koe, ua fakatata ke he taha tagata.

Ka eke kua moua a koe he fulū, kua lata ia koe ke nofo ke he kaina po ke taha kaina kehe ato liu malōlō a koe.



Nākai lata ia koe ke fano ke he ha toloaga tagata. Ka eke kua finatu a koe ke he ha fekau ka e gagao, tū fakamamao ke he taha e mita mai he ha tagata. Pā tūmau e gutu haau ka koho po ke tihe mo e ua fota ha tagata, tuga pehe (fakaalofa lima, figita, po ke fakapeka atu ke he ha taha tagata).

## Tau fakakiteaga he gagao fulū

Ko e tau fakakiteaga he gagao fulū ko e velavela e tino, koho, mamahi e kākia, pela po ke okaoka e ihu, mamahi e kakano, mamahi e ulu, makalili/mokomoko e tino mo e mategūgū. Falu a tagata, hihī mo e kokō. Ko e falu kelea lahi mua atu ki a lautolu kua fai gagao foki, maeke ke moua he gagao nimonia.

## Levekiaga ke he tagata kua gagao

Ko e tagata ne fā malōlō tūmau e tino, fa mahani ke moua tote e vai he tino mo e velavela e tino. Inu tūmau ke ua e lita vai he aho. Mitaki lahi e vai momoko, mua atu ke he vai ne kua humelie fakatote. Mitaki e segavai paracetamol mo e ibuprofen ke inu ka velavela e tino mo e inu foki ka mamahi ha vala he tino. Ka eke kua fai gagao kehe foki a koe, fakamolemole ti finatu fakamafiti ke kitia haau a Ekekafo, ua leo ke levaleva e gagao haau.

## Magaaho fē ka finatu a koe ke he Ekekafo

Ka eke kua holo ki mua e gagao ti matutaki atu ke he **Healthline 0800 611 116** po ke matutaki atu ke he Ekekafo. Ka eke kua gagao ti ai malōlō mitaki e manamanatuaga po ke uka ke fafagu, kumikumi fakamafiti taha lagomatai mai he faahi malōlō tino. Ka eke kua kelea lahi ti mātutaki atu ke he emepelene ke he numela telefoni 111.

**Healthline 0800 611 116**

Nākai fai totogi ka matutaki atu ki ai,  
24 e tulā he aho, fitu e aho he faahi tapu