

Taofi te fakahalalau o nā hiama e mafai ke tauale ai koe ma iētahi tino

Fafano ma holo mago nā lima i taimi uma

Fafano nā lima o koe mo he 20 hēkone ma holo mago mo he 20 hēkone, pe fakaaogā he mea fululima e i ei te alakaholi (alcohol-based hand rub).



Fafano nā lima o koe ka ko hēki haunia te meakai ma kai pe ko te ulaula, ma kāfai e uma tō tale, tō mafatua, te hologa o nā ihu o tamaiti, te fano ki te vāvā pe ko te huiga o nā nepi.

Ufufi tō tale ma tō mafatua

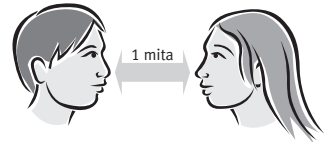
Pupuni te gutu ma te ihu o koe i he pepa holo (tissue) kāfai koe e tale pe mafatua ma tuku te pepa holo kua uma te fakaaogā ki loto o he lapahi. (Kāfai e heai ni au holo pepa, oi tale pe mafatua ki te lima o te kofu o koe kae hē ko te lima o koe.) Manatua ke fafano ō lima kāfai e uma.



Kāfai koe e tauale, koe nahe fakatafapili ki iētahi tino

Kāfai koe e hē mālohi, taumamao ma iētahi tino.

Kāfai e maua koe i te tauale e vē ko te fulū, ko koe e tatau ke nofo i te kāiga pe ko hētahi mea ke mālohi koe.



E hē tatau koe ke fano ki ni mea faitete. Kāfai ko he mea e tatau ke fano koe ki ei, e tatau ke fokotahi te mita te mamao o koe ma iētahi tino. Ko te taimi e tale ma mafatua ai koe oi tapuni tō gutu i he holo pepa (tissue) ma nahe toe fakapipiki ki iētahi tino (fakatakitakiga, fakatalofa, kihi ma te fuhifuhi).

Āuga o te fulū

Ko nā āuga e āfia ai te fiva, tale, tigā te fāi, tafe te ihu, tigā nā itūtino, ulu tīgā, makalili ma te vāivai. Ko iētahi tino e maua i te manava tatā ma te fakahuati. I nā tūlaga e hili atu te tīgāina pe ko nā tino e i ei ni iētahi tūlaga o te hē mālohi o te tino e kehe mai ai, e mafai ke maua i te niuomnia.

Ko te kikilaga o he tino e tauale

Mo he tino e ola mālōlō pea i te lahi o taimi, ko te popolega lahi kāfai e maua i te fulū ko te heai tēnā o he vai i te tino(dehydration) ma te fiva. E tāua ke inu pea te vai e tuha ma te 2 lita i te aho. Ko nā vai mālūlū e hili atu te lelei kae maihe lava nā mea inu e i ei he tamā huka i loto. Ko te Paracetamol ma te ibuprofen e lelei ke tuku ai te fiva ki lalo ma fakaitiitia ai nā mea tīgā. Kāfai te tauale e i ei ni iētahi ona tūlaga hē mālohi e kehe mai ai, fakamolemole hakili loa ni iētahi fautuaga faka-fomai nei lava kana hē tukua mulimuli.

Ko āfea te hakili ai ni fautuaga faka – fomai

Kāfai nā āuga e tauau lava e hē lelei oi hakili loa ni fautuaga faka - fomai ma vili loa ki te **Healthline 0800 611 116** pe ko te vili loa te fomai o koe. Kāfai te tauale kua hē tulaga manuia pe kua faigatā ke mānava, kua tatau loa ke hakili ni fautuaga faka-fomai. I he tūlaga o he Fakalavelave fakafuaheki (Emergency) vili te 111 mo he tavale a te falemai (ambulance).

Healthline 0800 611 116

E heai he totogi, 24 itulā, fitu aho i te vaiaho