



Saikolone Gabrielle Fēpueli 2023

Ko e hā 'a e tokoni 'oku ma'ú pea mo e feitu'u te ke lava 'o ma'u ai ha tokoni

'Oku 'oatu 'i he lau'itohi fakamatala ko 'ení ha fakamatala fekau'aki mo e ngaahi tokoni kehekehe 'oku ma'u atu ma'a kinautolu kuo uesia 'e he Saikolone Gabrielle.

Kapau 'oku tu'u 'i ha tu'unga fakatu'utāmaki 'a ho'o mo'uí, telefoni ki he 111.

Tokoni ma'a kinautolu na'e uesia 'i 'Okalaní

'Oku ma'u atu 'a e fakamatala fekau'aki mo e tokoni ma'a kinautolu kuo uesia 'i he vahefonua 'Okalaní 'i he uepisaiti 'a e Civil Defence (Malu'i 'o e Kakai Sivilé):

<https://www.civildefence.govt.nz/resources/news-and-events/news-and-events/auckland-severe-weather-what-support-is-available-and-where-can-you-get-help/>

Kakai Mulí

Ko e kakai muli 'oku nau fiema'u ha tokoni 'oku totonu ke nau fetu'utaki ki he'enau 'ōfisi 'Amipasitoá pe Talafekau Lahí.

'Oku lava ke ma'u atu 'a e ngaahi fakaikiiki ki he fetu'utakí 'i he

<https://www.mfat.govt.nz/en/embassies/>

'Oku totonu ke fetu'utaki 'a e kau 'a'ahi mai ki Nu'u Silá ki he'enau kautaha malu'i ki he fefolau'akí kapau kuo motuhia 'a 'enau folau.

'Oku ava atu 'i he taimí ni 'a e Civil Defence Centres (Ngaahi Senitā ki he Malu 'a e Kakai)

'Oku ava atu 'a e ngaahi Civil Defence Centres ma'a kinautolu 'oku fiema'u ke nau mavahe mei honau 'apí pea 'ikai lava ke nau nofo mo hanau ngaahi kaungāme'a pe kāinga. Kātaki 'o ha'u mo ho'o ngaahi me'a mahu'inga te ke ala fiema'ú, kau ai ha faito'o, vala māfana, pea mo ha ngaahi nāunau ma'á ha pēpē.

Ki ha lisi fakamuimui taha 'o e ngaahi Civil Defence Centres, vakai ki he Uepisaiti 'a ho'omou Civil Defence Emergency Management Group (Kulupu Pule ki hono Tokanga'i 'o e Malu 'a e Kakai Sivilé 'i ha Fakatamaki Fakatu'upakē) fakafeitu'ú.

Kiate kinautolu 'oku 'ikai ke nau lava 'o a'u atu ki ha Civil Defence Centre, kātaki 'o fetu'utaki ki ho'omou Civil Defence Emergency Management Group fakafeitu'ú ke mou talanoa ki he ngaahi me'a 'oku 'atā atu ke mou fili mei aí.

<https://www.civildefence.govt.nz/find-your-civil-defence-group/>

Ngaahi tokoni fakapa'anga me'i he Work and Income

'Oku ma'u atu 'a e pou pou mo e tokoni kapau kuo uesia fakahangatonu koe 'e he palopalema lahi kuo toki hoko 'i he 'ea.

'Oku lahi e ngaahi founa 'e lava ke tokoni ai 'a e Work and Income, pea te mau lava 'o fakahinohino atu koe ki he feitu'u totonu 'o makatu'unga 'i he tukunga 'oku ke 'i ai. 'Oku 'ikai fiema'u ia ke ke ma'u atu ha penefiti.

'I he ngaahi me'a fakatu'upakee, 'e lava ke tokoni atu 'a e Work and Income ki he ngaahi fakamolé kapau 'oku 'ikai ke toe 'i ai ha'o founa kehe ke totongi 'aki.

'E lava ke tokoni 'a e Work and Income ki he:

- ngaahi fakamole fakafaito'o
- nāunau mohenga
- me'atokoni
- ngaahi mo'ua 'uhila
- ngaahi monomono pe fetongi 'o ha ngaahi nāunau faka'uhila ki he fale (appliances)
- mole 'a e pa'anga hū ma'i koe'uhí he 'oku 'ikai te ke lava 'o ngāue.

'Oku toe fakaai foki 'e he Work and Income ha tokoni kehe hangē ko e ngaahi penefiti mo e tokoni 'i hono totongi 'o ho'o ngaahi fakamole ki he nofo'angá.

'Oku kehekehe pē 'a e tu'unga 'oku 'i ai e tokotaha kotoa, ko ia ai 'e makatu'unga 'a e me'a te ke 'atā ki ai 'i he tukunga 'oku ke 'i ai. 'E ala fiema'u ia ke ke totongi fakafoki 'a e pa'anga ko ia ka 'e fakatefito pē 'i he tu'unga 'oku ke 'i ai.

Uepisaiti: <https://www.workandincome.govt.nz/eligibility/urgent-costs/index.html>

Telefoni ki he fika 0800 400 100 ki ha tokoni ki he ngaahi fakamole fekau'aki mo e ngaahi me'a fakatu'upakee, me'i he taimi 7 pongipongi – 5 efiafi 'i he Mōnite ki he Falaite, mo e 8 pongipongi – 5 efiafi 'i he Tokonaki.

Tokoni ma'a e komiuniti Mauli / Iwi

'Oku tataki 'e he ngaahi Civil Defence Emergency Management Groups 'a e fengāue'aki mo e iwi, hapu mo e ngaahi kulupu fakakomiuniti 'a e kakai Mauli 'i he ngaahi feitu'u kuo uesia. 'Oku kau 'i heni 'a e tokoni ki hono fakafuofua 'i 'o e ngaahi fiema'u, fakanāunaú, fakafenāpasi atu ki he ngaahi ngāue faka'ofisialé pea mo hono leva'i 'o e fakamatalá. 'Oku tokoni atu 'a e Te Puni Kōkiri mo ha ngaahi va'a ngāue kehe ki he ngāue ni.

Tokoni ma'a e kakai Pasifiki

Ko e Potungāue ma'a e Kakai Pasifiki (Ministry for Pacific Peoples) 'oku nau 'oatu 'a e fale'i tefito ki he Kalauni fekau'aki mo e ngaahi tu'utu'uni ngāue mo e ngaahi tokoni 'oku fakataumu'a ki hono fakatupulekina 'o e ngaahi ola ma'a e kakai Pasifiki 'i Aotearoa. 'Oku mau ma'u ha ngaahi fehokotaki'anga mālohi mo e ngaahi komiuniti Pasifiki 'i he kotoa 'o e fonuá pea mo e taukei 'i hono mahino'i 'o e kakai, 'ulungāanga fakafonua, mo e ngaahi me'a 'oku nau takiekina 'a e ngaahi tu'utu'uni ngāue fakapule'angá, polokalama, mo e ngaahi tu'utu'uni ki he ngaahi fakahoko ngāue 'oku kaunga ki he kakai Pasifiki 'i Aotearoa.

‘Oku lolotonga fetu‘utaki atu ‘a e Potungāue ma‘á e Kakai Pasifikí ki he kau taki, ngaahi komiunití, mo e ngaahi kautaha fakahoko ngāue Pasifikí ke tānaki ha ngaahi fakamatala.

Kapau ‘okú ke fiema‘u ha tokoni, kātaki ‘o ‘imeili ki he contact@mpp.govt.nz pe vakai ki he www.mpp.govt.nz

Tokoni ma‘á e ngaahi komiunití fakamatalá

‘E kei hokohoko atu pē ‘a hono tuku atu ‘e he Potungāue ki he Ngaahi Komiunití Fakamatalá (Ministry for Ethnic Communities) ha ngaahi fetu‘utaki ki homau ngaahi komiunití kotoa ‘o fakamatala‘i atu ai ‘a e tokoni ‘oku ma‘u atu ma‘a kinautolú.

‘E toe hokohoko atu foki ‘a e fengāue‘aki ‘a e Potungāue ki he Ngaahi Komiunití Fakamatalá mo e ngaahi va‘a ngāue tefitó ke fakapapau‘i ‘oku fakalato ‘a e ngaahi fiema‘u pau ‘a e ngaahi komiunití fakamatalá ‘o hangē ko ha ngaahi fiema‘u ki he‘enua ngaahi leá, ngaahi nofo‘anga, me‘atokoni, ngaahi feitu‘u ‘atā ki he lotú, ‘oku taau mo kinautolú.

Tokoni ma‘á e Kakai ‘oku ‘i ai hanau Faingata‘a‘ia Fakaesino

Kuo ‘oatu ‘e he Whaikaha — Potungāue ‘a e Kakai ‘oku ‘i ai hanau Faingata‘a‘ia Fakaesino (Ministry of Disabled People) ‘a e fale‘i ko ‘ení:

- Kapau ‘oku uestia fakafo‘ituitui koe, kātaki ‘o fetu‘utaki ki he ngaahi sēvesi ki he ngaahi me‘a fakatu‘upakeé ‘i he 111. Kapau ‘oku ‘i ai hao faingata‘a‘ia ‘i he fanongó pe talanoa ‘i he telefoni, ‘ahi‘ahi‘i ‘a e sēvesi 111 TXT ke fetu‘utaki ai ki he Tāmate Afí, Me‘alele Uta Mahaki Fakavavevave ‘a e Falemahakí pe Kau Polisí: <https://www.police.govt.nz/111-txt>
- ‘E lava ke fetu‘utaki ‘a e kakai faingata‘a‘ia fakaesino mo honau kāingá ki he Whakarongorau Aotearoa, New Zealand Telehealth Services (Ngaahi Sēvesi Talatala ‘i he Telefoni pe Telefoni Vitioó) kapau ‘okú ke fiema‘u ha tokoni, ‘i he fika 0800 111 213, Text 8988. Pe ma‘u atu ia meí he New Zealand Relay Service ‘i he www.nzrelay.co.nz.
- Kapau ‘okú ke ‘alu atu ki ha Civil Defence Centre mo ha fanga kulí tokoni, ‘oku totonu ke ke ‘alu mo kinautolu. Kātaki ‘o manatu‘i ‘a e ngaahi me‘a mahu‘inga kehe te ke ala fiema‘ú, hangē ko e ngaahi me‘angāue fakakomipiuta, faito‘o, vala māfana, mo e ngaahi me‘a pēpē.

Tu‘unga lelei ‘a e fanga monumanú

Ko ho‘omou fanga monumanú ko e fatongia ia ‘o kimoutolu. ‘Oku fiema‘u ke mou fakakau kinautolu ‘i ho‘omou palaní ‘i ha hoko ‘a ha fakatamaki fakatu‘upakeé.

- Kapau ‘e pau ke mou fetukutuku, ‘ave ho‘omou fanga monumanú mo kimoutolu – kapau ‘e lava ‘o fakahoko ia ‘i ha founa ‘oku malu – pe ‘ave kinautolu ki ha feitu‘u tauhi‘anga malu.
- Kapau ‘e fiema‘u ke tuku pē ‘a ho‘omou fanga monumanú, fakapapau‘i ‘oku nau ‘i ha feitu‘u malu mo ūū ‘i loto pe ‘i tu‘a ‘i homou ‘apí.
- Kapau ‘oku ‘i ai ha‘o fanga monumanu fakapisinisi (livestock) pe fanga hoosi ‘i ha ngaahi konga ‘ata‘atā ofi ki ha ngaahi tafenga vai ‘oku malava ke tāfea (ngaahi matavai, vaitafe mo e alā me‘a peheé), ‘unuaki‘i kinautolu ki ha feitu‘u mā‘olunga ange.

Ki ha fakamatala lahi ange, vakai ki he lau'itohi fakamatala 'a e Ministry for Primary Industries (MPI): Fanga monumanu 'oku uesia 'e he tāfeá (Animals affected by flood) – www.mpi.govt.nz/animals-in-emergencies

Ngaahi me'a fekau'aki mo e tu'unga lelei 'a e fanga monumanú

Kātaki 'o fetu'utaki ki ho'o Kulupu CDEM fakafeitu'ú ke fakahū atu ha ngaahi me'a 'okú ke hoha'a ki ai fekau'aki mo e tūkunga lelei 'a e fanga monumanú. 'E muimui'í 'e he MPI ha ngaahi telefoni fekau'aki mo e tu'unga lelei 'a e fanga monumanú.

<https://www.civildefence.govt.nz/find-your-civil-defence-group/>

Ngaahi sēvesi 'a e kau toketā ki he fanga monumanú

Kapau 'oku fiema'u 'e ho'o fanga monumanú ke faito'o kinautolu 'e ha toketā ki he fanga monumanú, fetu'utaki ki ho'omou kiliniki fakatoketā ki he fanga monumanú (veterinary clinic).

Fanga monumanu fakapisinisi

Ki ha ngaahi kole tokoni ki ha fanga monumanu fakapisinisi, ngaahi 'api faama iiki pe fafanga, telefoni ki he **Federated Farmers** 'i he fika **0800 FARMING (0800 327 646)**

Malu'í mo hano fakahū 'o ha 'eke totongi huhu'í

Kapau kuo maumau ho 'apí, me'alelé, pe nāunau 'i loto 'i ho 'apí tupu meí he faingata'a na'e fakatupu 'e he palpalema lahi 'i he 'eá, faitaa'i ha ngaahi tā kimu'a peá ke toki to'o pe fakalelei'í ha fa'ahinga me'a pea lipooti ia ki ho'o kautaha malu'í 'i he vave tahá. Ko ho'o me'a pē ke faí ko ho'o fetu'utaki atu ki ho'o kautaha malu'í pea te nau fakahā atu 'a e me'a 'e fiema'u ke ke fakahoko hono hokó, founga ke 'eke ai ha totongi huhu'í pea mo e – kapau 'oku kaunga atu – founga 'o e ngāue 'a e EQ Cover meí he ngāue 'a e Toka Tū Ake EQC.

Kapau 'okú ke fiema'u ke ngaohi ho 'apí ke malu mo hao, ma'a, malu, mo malu meí he ngaahi ha'aha'a 'o natulá, kātaki 'o lēkooti 'a e ngāue na'e fakahokó, faitaa'i ha ngaahi 'ata kimu'a pea 'i he 'osi 'a e ngāue, pea tauhi ha ngaahi tatau 'o e ngaahi mo'ua na'á ke 'osi totongí.

Kapau 'oku 'ikai ke 'i ai ha'o malu'í fale ka 'oku 'i ai ha'o malu'í ki he ngaahi nāunau 'i lotó, talanoa mo ho'o kautaha malu'í fekau'aki mo e me'a 'oku kau 'i he malu'í. Fakapapau'í 'oku lahi ha ngaahi tā 'okú ke faitaa'í pea tauhi ha ngaahi lēkooti lelei kimu'a peá ke toki laku ha me'a, 'i he taimi 'oku malava aí.

'Oku ma'u atu ha fale'í tu'u tau'atāina 'o fakafou 'i he [Sēvesi Fale'í ki he Ngaahi 'Api Nofo'angá \(Residential Advisory Service pe RAS\)](#) 'i loto 'i he potungāue MBIE ko ha ngaahi sēvesi taukave mo ha fale'í ki he kau ma'u 'api 'oku nau ngāue atu ki ha 'eke totongi huhu'í 'i ha malu'í ke fakalelei'í ha maumau kuo hoko tupu meí ha me'a kuo hoko. Te ke lava 'o fetu'utaki ki he info@advisory.org.nz pe telefoni ki he fika 0800 777 299, 03 379 7027 ki ha fakamtala lahi ange.

Malu'í EQCover ki he me'a kuo hoko ko 'ení

'Oku 'oatu 'e he EQCover 'a e ngaahi me'á ni:

- Maumau kuo hoko 'i ha holofa 'a e kekelelé, 'oku 'atā atu ha malu'í EQCover ki ha maumau ki he falé mo e kekelelé

- kapau kuo maumau ‘a e falé meí ha holofa ‘a e kelekelé, ‘e ma’u ‘a e malu’i ‘o a’u hake ki he mahu’inga fakangatangata ki ha langa/fale (a’u hake ki he \$150k pe \$300k, makatu’unga pē ‘i he ‘aho na’e fakafo’ou ai ‘a e malu’i)
- malu’i ki ha monomono pe toe fa’u fo’ou ‘o ha kelekele ‘e ní’ihi ki he ngaahi ‘api nofo’angá, a’u hake ki he mahu’inga ‘o e kelekele na’e malu’i.
- Maumau meí ha tāfea mo ha matangi mālohi, ‘oku toki lau pē ‘a e malu’i EQCover ki ha kelekele kuo malu’i, ‘o fa’a angamaheni’aki hano malu’i ‘e he ngaahi kautaha malu’i fakatāutahá ‘a e ngaahi ‘apí.
 - ‘ave ‘o ha veve meí ha tāfea ‘o hangē ko ha ‘one kuo toka mo ha ngaahi ‘ulu’akau kuo holo

‘E ala fuoloa ‘a e tatali ki hano solova ‘o ha ngaahi ‘eke huhu’i ki he kelekelé pea ‘oku mātu’aki mahu’inga ‘a e fetu’utaki ‘i he vaha’a ‘o e kakai kuo uesiá mo ‘enau kautaha malu’i. ‘Oku hā atu ‘i he ngaahi fehokotaki’anga ‘i laló ha fakamatala ‘e ala ‘aonga atu ki he kau ma’u ‘apí:

Fale’i fakalūkufua

- [Householders’ Guide to EQCover \(Tūhulu ki he EQCover ma’á e Kakai ‘o e ‘Apí\)](#) – fakamatala fakanounou ki he anga ‘o e ngāue ‘a e malu’i EQCover, ngaahi me’a ‘oku fakakaú mo ‘ikai fakakaú, pea mo e founga ‘o hono totongi atu ‘o e ‘eke huhu’i ki he EQCover.
- [Householders’ Guide to Residential Land \(Tūhulu ki he Kelekele ‘o ha ‘Api Nofo’anga ma’á e Kakai ‘o e ‘Apí\)](#) – fakamatala fakanounou ‘o e anga ‘o e ngāue ‘a e EQCover ki ha kelekele ‘o ha ‘api nofo’anga ‘oku malu’i (insured), ngaahi me’a ‘oku fakakaú mo ‘ikai fakakaú

Fakahinohino pau (‘e lava ke pulusi ‘eni, ‘o ka fiema’u)

- Lau’itohi fakamatala ki he [Land Cover – Storms and Floods \(Malu’i ki he Kelekelé – Ngaahi Matangi Mālohí mo e Tāfeá\)](#) – anga ‘o e ngāue ‘a e EQCover ki ha maumau meí ha matangi mālohi pe tāfea ki ha kelekele ‘oku malu’i
- Lau’itohi fakamatala ki he [EQCover – Land claims \(EQCover – Ngaahi ‘eke huhu’i ki he kelekelé\)](#) – ngaahi sitepu ‘oku kaunga ki ha ‘eke totongi huhu’i EQCover ki ha kelekele, kakai ‘oku kau ki aí mo e founga ‘o hono fika’i ‘o e ngaahi totongi huhu’i

Fakamatala ki he aleapau nofo totongi

Kapau ko ha tokotaha nofo totongi pe lenilooti (landlord) koe ‘o ha ‘api nofo totongi, te ke lava ‘o ma’u atu ha fakamatala fekau’aki mo ho’o ngaahi totonú mo ho ngaahi fatongiá ‘i he www.tenancy.govt.nz pe ko ha’o telefoni ki he fika 0800 TENANCY (0800 836 262).

Ngaahi ‘apiakó mo e ngaahi senitā ako tokamu’á

‘Oku ma’u atu ‘a e fakahinohino ki he palopalema lahi ko ‘eni ‘i he tu’unga ‘o e ‘eá meí he uepisaiti ‘a e Potungāue Akó pea ‘e fakafo’ou ia ‘i he taimi ‘oku liliu ai ‘a e tūkungá, kātaki ‘o vakai’i ‘a e peesi ko ‘ení ki he ngaahi fakamatala fakamuimuí: [Severe weather event advice and guidance – Education in New Zealand](#).

‘Oku mau fakalotolahi’i atu ‘a e ngaahi mātu’á mo e kau tauhi fānaú ke nau vakai ki honau ngaahi ‘apiakó pe sēvesi ako tokamu’á pe na’e uesia ‘a e ako’angá ‘e he tu’unga ‘o e ‘eá pea mo e taimi ‘oku nau palani atu ai ke fakaavá. ‘Oku pou pou atu ‘a e Potungāue Akó ki he ngaahi ‘apiako mo e ngaahi sēvesi ako tokamu’á kotoa pē ‘i he’enau ngaahi ngāue ke fakaakeaké.

Ngaahi Sēvesi Tauhi ki he mo'ui lelei

'E kei hokohoko atu pē 'a e ngāue atu 'a e ngaahi sēvesi tauhi ki he mo'ui lelei kapau te ke fiema'u ia.

'Oku kei ngāue atu pē 'a e ngaahi falemahakí kotoa, kau ai 'a e ngaahi va'a ki he faito'o fakavavevavé. Kapau 'okú ke fu'u puke lahi pea fiema'u ha tauhi fakavavevavem **kātaki 'o taila 'a e 111**.

Ki ha tauhi 'oku 'ikai fu'u fiema'u fakavavevave, 'oku lava ke kei hokohoko atu pē 'a e 'uluaki telefoni pē 'a e kakaí ki he'enau GP. 'E tokanga'i houa 'e 24 'a e ngaahi telefoni, 'o fakahoko fakahangatonu pe fou atu 'i ha GP 'oku ngāue tu'a-taimi. Ko e lahi taha 'o e ngaahi GP 'oku nau fa'a ava 'i he faka'osinga 'o e uiké na'a nau lava pē 'o ngāue angamaheni atu.

Ki ha ngaahi hoha'a fekau'aki mo e mo'ui lelei 'oku fakavavevave kae 'ikai 'i ha tu'unga faingata'a 'i he taimi 'oku 'ikai ke 'atā ai 'a ho'o toketaá, fetu'utaki ki ho'omou senitā ki he ngaahi fakatu'utāmakí mo e ngaahi faito'ó (accident and medical centre). 'Oku ma'u atu ha lisi ki heni 'i he [Healthpoint](#). 'E lava ke tokoni atu 'a e ngaahi fale talavai fakakoló kapau 'oku 'ikai ke ke ma'u ho'o ngaahi faito'o tu'utu'unia angamaheni 'e he toketaá. 'E lava ke ma'u ha lisi 'o e ngaahi fale talavai 'oku ngāue atú 'i he [Healthpoint](#).

Ki ha fale'i fakalūkufua ki he mo'ui lelei, pe kapau pē 'oku 'ikai ke ke fakapapau'i pe te ke 'alu ki fē ke ma'u mei ai ha tokoni, telefoni ki he Healthline 'i he fika 0800 611 116.

Ki ha tokoni ki he loto hoha'á, lēlea 'a e lotó pe tu'unga lelei 'o e 'atamaí, telefoni pe text ki he Need to Talk? 'i he 1737 ke lea ta'etotongi ki ha tokotaha fale'i kuo 'osi ako'i, houa 'e 24, 'aho 'e fitu 'i he uike. 'E toe lava foki ke kole atu 'e he kakaí ki he'enau tokotaha tauhi angamaheni ki he mo'ui lelei ha tokoni.

Kātaki 'o toe tokanga makehe ange kapau 'okú ke fe'alu'aki holo he 'oku malava ke 'i ai ha ngaahi hala 'oku kei tāpuni; fuofua vakai'i kimu'a ke fakapapau'i 'oku 'atā 'a ho'o hala 'alu'anga angamaheni pea malu mo hao ke ngāue'aki.

Tu'unga Lelei 'a e Mo'uí (Wellbeing)

'E toe tokoni foki 'a e fakamatala ko 'ení kiate koe 'i ho'o tu'unga mo'ui lelei fakalūkufuá.

Ko e mahu'inga 'o e feinga ke ma'u ha mohe fe'unga lolotonga 'o e ngaahi taimi faingata'a ko 'ení

- Ngaahi tokoni lelei 'i heni: <https://www.healthnavigator.org.nz/healthy-living/sleep/sleep-tips/> (ko ha uepisaiti fakafonua 'eni ki he mo'ui lelei 'oku pou pou'i 'e he DHB)

Ko e mahu'inga 'o hono fakamatala'i 'o e me'a 'oku hokó ki he fānaú – talanoa kiate kinautolu mo fakafanongo kiate kinautolu

- Ngaahi tokoni lelei 'i heni: <https://www.kidshealth.org.nz/coping-natural-disaster>

Ngaahi me'a ke fili mei ai ki he tu'unga lelei 'a e 'atamaí

- 'Oku angamaheni 'aki 'a e hoko mai 'a e loto hoha'á 'i he lolotonga 'o ha me'a fakatu'upakē hangē ko ha tāfea mo ha pau ke mavahe mei 'api. Ko ha fakafeangai angamaheni pē 'eni ia ki ha tūkunga 'oku fu'u fakamafasia. 'E lava ke hoko 'o fakatou fakanonga mo 'aonga 'a e talanoa mo e kakaí mo hono tokoni'i 'o e ni'ihhi kehé.
- Kapau 'okú ke fiema'u ha pou pou lahi ange kiate koe pe ki he ni'ihhi kehé:
 - telefoni ki ho'o kilinikí, GP tu'a-taimí pe Healthline 'i he fika 0800 611 116

- b. telefoni ta'etotongi pe text ki he 1737 ke ke talanoa ai mo ha tokotaha fale'i kuo 'osi ako'i
- c. 'i ha fakatamaki fakatu'upakē, telefoni ki he 111

Fakama'a hili 'o ha tāfea

'Oku mahu'inga ke fakama'a pea fakamōmoa homou falé mo e me'a kotoa pē 'oku 'i aí. 'E lava ke 'i he vai tāfea ha veve me'i he ngaahi fale mālōloó mo ha ngaahi nāunau fakatu'utāmaki kehe te nau lava 'o faka'uliki ho 'apí.

- Kapau kuo uesia ho'o mita kasá 'e he vai pe vevé, fetu'utaki ki ho'o kautaha kasá.
- Ngāue ma'u pē 'i ha founa malu 'i he taimi 'oku fakahoko ai ha fakama'a hili 'o ha tāfea 'aki ha'o tui ha vala malu'i mo fanofano kakato 'o e ongo nimá hili 'a e fakama'a pea kimu'a ke ala ki ha me'atokoní.
- Tauhi 'a e fānaú mo e fanga monumanú ke mama'o me'i he ngaahi feitu'u na'e tāfea kimu'a kae'oua kuo fakama'a kinautolu mo ngaohi ke malu.
- Faitaa'i mo vitioo'i 'a e ngaahi maumaú mo ha fa'ahinga me'a pē 'oku fiema'u ke to'o 'o 'ave kimu'a pea toki kamata 'a e fakama'a, ki he ngaahi 'uhinga fekau'aki mo e malu'i (insurance).
- Fakama'a, fakatafe atu ha vai, pea fakamōmoa 'a loto 'i he vave taha 'e ala lavá. To'o ki tu'a 'a e me'a kotoa pē 'oku vivikú pea mo ia 'e lava 'o 'unuaki'i – ngaahi 'ufi'ufi 'o e falikí, nāunau falé, nāunau mohengá, valá, mo e alā me'a peheé, pea tuku kinautolu ki tu'a ke mōmoa 'i he taimi 'oku 'afua aí.
- Li'aki 'a e me'atokoni mo e vai inu kotoa pē kuo a'u ki ai 'a e vai tāfea, kau ai 'a e ngaahi me'a 'oku fa'o 'i ha ngaahi me'a fa'o'angá (containers).
- 'Oua na'a ke kai 'a e fua 'o e ngoué kapau kuo tāfea 'a e kelekelé. Fakama'a pea to'o 'a e vevé mo fu'ifu'i 'a e ngaahi ngoué 'aki 'a e laimí (lime).