

Inu Ora

Puipuia tagata Pasifika mai a'afiaga o le ava



LeVa

✕ O le uiga o le Inu Ora o le Soifua.

Le Va

Contact us

phone 09 261 3490

email enquiries@leva.co.nz

web www.leva.co.nz

 /LeVaPasifika

 /LeVaPasifika

Harakeke House,
15 Ronwood Avenue,
Manukau City,
Auckland 2104

Silafia fa'amaumauga taua o le ava

E mafai e tagata uma ona fai so latou sao I le fa'aitiitia o a'afiaga
o le ava i totonu o mafutaga a tagata o le Pasifika.

*Aofa'i o le ava I totonu o le inumaga fa'atapula'aina
O fea e maua ai se fesoasoani pe afai e
mana'omia. A'afiaga o le ava I lou aiga.
A'afiaga o le ava I lou tino.*

Fa'apefea ona a'afia lou tino I le ava?

E ulufia vave e le ava lou toto I le mae'a ai ona e taumafaina ma fa'apea ai ona salalau solo I ou itu tino I se taimi pu'upu'u. O le a fa'apea ona a'afia ai le vave o le mafaufau, fa'apea ai ma fa'ai'uga tatau. O le tele o le ava tatou te taumafaina o le a avea ai i tatou ma ni tagata le mau tonu ma ono fa'atino ni uiga le manuia.

E vave atu ona a'afia tama'ita'i i le ava nai lo ali'i, tusa lava pe tutusa o latou mamafa. E mafua ona e sili atu ona tele ga'o o tino o tama'ita'i ae itiiti le suavai,

ma atili ai ona faigofie ona sao atu le ava malosia I o latou alatoto. E tele le avanoa e ono a'afia ai i ni manu'aga po'o nisi a'afiaga.

I le mae'a ai o fa'amalositino e mo'omia e le tino le vai, fa'atasi ai ma le taimi a'o lei faia ta'aloga ma le taimi o ta'aloga e mo'omia e o tatou tino le suka mo se malosia'ga. O le ava na te toe fa'afo'isia mai fafo o le tino le suavai ma fa'atuatui ai ona gaosia e le tino le suka o lo'o mo'omia e le toto, o lona uiga o le a itiiti le malosia'ga o le a maua.

A'afiaga o le tino mai le ava

Faiiai

O le o'na e a'afia ai lagona, le mautonu ai manatu ma le ma'atia'ti o le mafaufau, ole fa'ateleina o le ava e taumafaina e ono o'o ai i ni lagona vaivai ma o'o ai ina matapogia. O le umi o ni tausaga o lo'o taumafalia le ava e ono fa'atamaia ai le faiiai ma ona musele, lagona tiga, vaivaiga, faigata ona savali, ma'i maliu, faigata ona moe, loto galo (e mafua ona ua leai se agava'a fa'alemaufau ina ua fa'atamaia musele o le faiiai).

Fatu

O le itiiti ole ava e taumafalia o le fa'aitiitia fo'i lea o avanoa e ono maua ai le fatu i ni fa'ama'i (e ono maua ai i le ma'i oso o le fatu) mo nisi tagata, ae o le tele o le ava e taumafalia o le tele fo'i lea o le avanoa e ono maua ai le fatu i ni fa'ama'i.

O le tele o le taumafa i le ava ua iai le feso'ota'iga ma e maliliu fa'afuase'i, le talafeagai le ta-ta o le fatu ma ni fa'ama'i i le maso o le fatu, e ono fa'afuase'i ai o na pe le fatu, ona ua le mafai ona pamuina le toto i itu vaega o le tino o lo'o mo'omia. E iai fo'i le feso'ota'iga o le ava ma le toto maualuga.

Ate

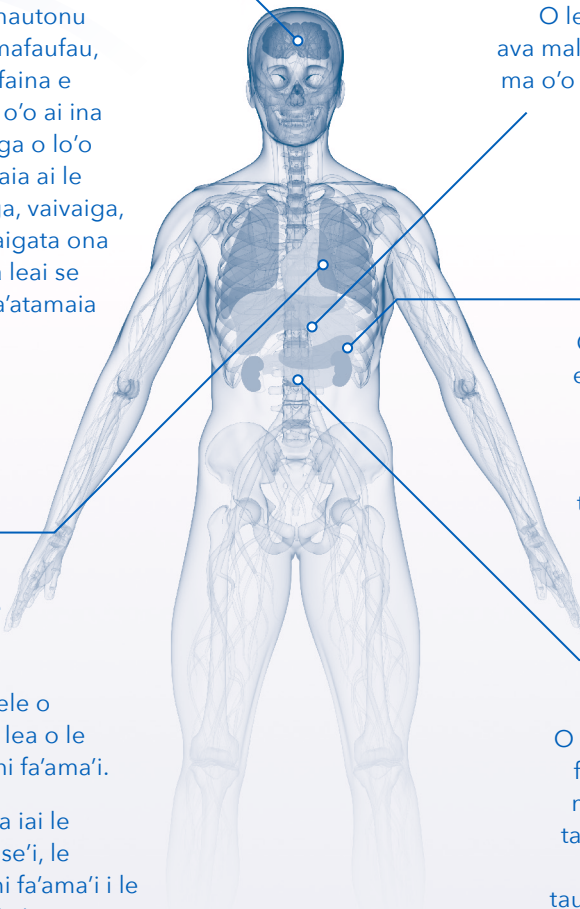
O le tele o tausaga a'o taumafalia le ava malosi e ono a'afia ai musele ole ate ma o'o ai ina fa'atamaia pe maua fo'i i le kanesa.

Ate Pili

O le tele o le taumafaina ol e ava e ono a'afia ai le ate pili (fulafula). O le tele fo'i o le taumafaina o le ava e matua'i a'afia ai i se tulaga fa'apopoleina le suka o lo'o i totonu o le toto ma ni fa'aputuga otaota i totonu o le tino.

Manava ma le ala paipa o meaai

O le o'na e ono maua ai i ni lagona fa'afaufau, fa'asuati, manava ta-ta, ma le manava fula. O le umi fo'i o tausaga o taumafalia le ava malosi e ono maua ai le ala paipa mo taumafa i le kanesa. O le malosi fo'i o le tagofia o le ava e ono piliti mai ai le palapala mai le manava/po o le alapaipa mo taumafa.



O a'afiaga o le ava malosi

E le o mailoa se fua saogalemu mo le taumafaina o le ava. Ae iai a'afiaga fa'avaitaimi po o ni a'afiaga tumau o le ava. Afai o lo'o e ma'ito pe o lo'o e fuafua e te ma'itaga, e leai se fua saogalemu mo le ava malosi

Puipuia mai i ni fa'afitauli tau i le soifua maloloina a'o fa'asolo ina matua:

- ✘ e le tatau i tama'ita'i ona latou taumafalia le ava e sili atu ma le lua inumaga fa'atapula'aina i le aso pe sili atu fo'i ma le 10 inumaga fa'atapula'aina i le vaiaso.
- ✘ e le tatau i ali'i ona latou taumafalia le ava e sili atu ma le tolu inamaga fa'atapula'aina i le aso pe sili atu fo'i ma le 15 inumaga fa'atapula'aina i le vaiaso.

E tatau ona iai ni aso se lua o le vaiaso e tapu ai le ava.

Puipuia mai ni manua'ga:

- ✘ e mafai e tama'ita'i ona fa'aitiitia ni avanoa e ono a'afia ai i latou i ni manua'ga e ala lea i le latou taumafaina o le ava e le sili atu ma le fa inumaga fa'atapula'aina i le taimi e tasi.
- ✘ e mafai e ali'i ona fa'aitiitia ni avanoa e ono a'afia ai i latou i ni manua'ga e ala lea i le latou taumafaina o le ava e le sili atu ma le lima inumaga fa'atapula'aina i le taimi e tasi.

O le tele o le ava e te taumafaina o lau lava lea aia tatau. Silafia lelei lau limiti ma fai se filifiliga tatau.

“ O le taumafalia o ni inumaga fa'atapula'aina e fa i le taimi e tasi e fa'aluaina ai le avanoa e ono a'afia ai i ni manua'ga i le ono itula mulimuli ane. ”

Fa'aitiitia ni a'afiaga o lou soifua maloloina mo le lumana''i



E le sili atu...

2

INUMAGA
FA'ATAPULA'AINA

3

INUMAGA
FA'ATAPULA'AINA

Aso Ta'itasi

ma e le sili atu i
le 10 vaiaso

ma e le sili atu i
le 15 vaiaso

Ma le

2 aso e tapu ai le ava i vaiaso ta'itasi

Fa'aitiitia ni a'afiaga po'o ni manua'ga



E le sili atu...

4

INUMAGA
FA'ATAPULA'AINA

5

INUMAGA
FA'ATAPULA'AINA

I so'o se taimi e tasi

Tama'ita'i ma'i to



Tapu le ava malosi

0

INUMAGA
FA'ATAPULA'AINA

E leai se fua saogalemu mo le taumafalia o le ava i so'o se taimi a'o ma'itaga

O le a le inumaga fa'atapula'aina?

O le aofa'i lea o le ava malosi i totonu o le inumaga o lo'o fa'apea ona a'afia ai i tatou, ae le o le ituaiga o le ava malosi.

Pia, uaina ma fagu malosi e eseese le aofa'i o le ava o lo'o iai totonu. O le mafuaaga lea o le tatou fa'aogaina o le 'inumaga fa'atapula'aina' o se auala faigofie e fua ai le aofa'i o le ava o lo'o tatou taumafaina. O ava uma o lo'o fa'atauina i totonu o Niu Sila o lo'o fa'apea ona tusia ai le aofa'i o 'inumaga fa'atapula'aina o lo'o iai i totonu. Aua nei galo ona faitauina fa'amaumauga ia.

1 le inumaga fa'atapula'aina
= 10 kalama o le ava le suia.



○ inumaga fa'atapula'aina nei:

Vaega o le ava le suia



30ml fagu malosi 40%



330ml apa pia e 4%



100ml ipu uaina e 12%

E fa'aapefea ona a'afia aiga ma mafutaga o tagata i le ava?

O tagata matutua e ono taofia lo latou tagofia o le ava ona o ni mafuaga fa'asaga i o latou aiga ma le si'osi'omaga.

Ave ta'avale o'na

O le taumafalia ole ava e afaina ai lou agava'a e te fa'afoeina ai se ta'avale i luga o le aualatele. Ua fa'amaonia i ni su'esu'ega o lo'o tele pea le aofa'i o tagata Pasifika o lo'o a'afia i le ave ta'avale o'na. O lou ave ta'avale o'na e ono a'afia ai oe i ni fa'afitauli, o lou aiga ma tagata lautele. Pe tu'uina atu fo'i oe i le falepuipui.

I le 2012 o ave ta'avale na a'afia i le ava ma tula'i mai ai ni fa'alavelave i luga o alatele na maliliu ai tagata e to'a 93, 454 manua'ga tu-ga ma le 1,331 o i latou na fa'amanu'alia.

O ave ta'avale e i lalo ifo o le 20 tausaga e fa'asaina ona latou tagofia le ava

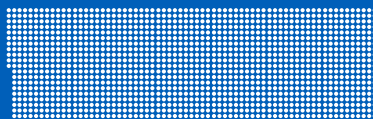
O le tulafono fa'atapula'aina mo tagata matutua e i luga atu o le 20 tausaga, e tatau ona i lalo ifo ma le 250mcg o le ava i lita ta'itasi o le ea o lo'o e manavaina.

O le eseese o ituaiga tagata, e faigata ai ona iloa le aofa'i o le ava e taumafalia e aunoa ma le sopolia o le limiti. Ae afai o l e a e fa'afoeina se ta'avale, taofi lou tagofia o le ava mo lou malu puipuia.



1,331
MINOR INJURIES

I LE 2012...



93 MALILIU

454 MANUA'GA TU-GA

Tama'ita'i o lo'o ma'itaga

O le taumafaina o le ava a'o ma'itaga e ono maua ai le pepe i ni a'afiaga tau i le a'oa'oina i se taimi mulimuli ane, ae maise o amioga fa'aalia ma nisi a'afiaga tu-ga tau i le soifua maloloina.

Afai o lo'o e ma'itaga po'o e fuafua fo'i e te ma'taga, e leai se fua saogalemu mo lou taumafaina o le ava.



Ava ma le solitulafono

E tele le feso'ota'iga o le ava ma nisi o solitulafono tu-ga ua tutupu mai i totonu o Niu Sila - pe tusa ma le 340 mataupu tau i solitulafono o lo'o fa'apea ona iloiloina e le ofisa o leoleo i aso ta'itasi e mafua ona o le ava. O le ava e ono fa'atupulia ai le loto ita, ma mafua ai sau'aga , i le va o ulugali'i, fanau ma aiga, totonu o fale kalapu ma luga o alatele. E tele lava ina fa'amutaina e tagata matutua lo latou tagofia o le ava ona o ni mafuaa'ga tau i le aiga.

Ava, soifua fa'alemafaufau ma le pule i le ola

O tagata Pasifika o lo'o iai ni a'afiaga i le ava ma fuala'au fa'asaina e tele fo'i nisi fa'afitauli o lo'o a'afia ai i latou fa'apei o mafatiaga o le mafaufau ma le loto popole. O le fa'aogaina o le ava e taumafai e fa'afaigofieina ai mafatiaga mai le loto popole e le aoga lea mo se taimi umi.

O le mamafa tele po o le taumafa so'o o le ava e ono a'afia ai lou agava'a i le faia lea o ni fa'aiuga tonu ma ono maua ai i le loto popole. O le ava e iai fo'i lo na feso'otai'ga ma le pule i le ola po'o e fo'i ua taumafai e pule i le ola.

Tagata Talavou o le Pasifika

O Niu Sila e fa'asaina i le tulafono ona e fa'atauina se ava pe afai e i lalo ifo ma le 18 ou tausaga. O tagata talavou Pasifika e i lalo ifo ma le 15 tausaga, e tele le avanoa e ono maua ai i latou i ni a'afiaga ona o le ava. E ititi lo latou tomai latou te taliaina ai a'afiaga o le ava, e le gata fo'i i lea, e lei atoatoa le atina'eina o latou mafau ma ono a'afia ai o latou faiai, e ono a'afia fo'i i latou i ni feusuai'ga le mana'omia, sauaga, fa'alavelave tutupu fa'afuase'i ma nisi manua'ga.

E tatau ona tatou mataituina, le le tagofiaina o le ava e le vaega lea.

“ O le afa o le fuainumera o i latou uma ua maliliu ona o ni a'afiaga mai le ava malosi e mafua ona o ni fa'alavelave tutupu fa'afuase'i pe ona o ni manu'aga mai ia'i latou lava (pule i le ola). ”

O e silafia?

O le tulafono fou ae e te lei fa'atauina atu se ava i se tagata i lalo ifo ma le 18 tausaga, e tatau ona e taulimaina se fa'atagaga mai matua po'o le o lo'o va'aia i latou e tusa ai ma le tulafono. Afai e leai, lona uiga ua e solitulafono.

E mafai e tagata uma ona fai so latou sao I le fa'aitiitia o a'afiaga o le ava i totonu o mafutaga a tagata o le Pasifika.



Mo tagata talavou o lo'o mana'omia se fesoasoani:

Telefoni fesoasoani mo mataupu tau i le pule i le ola (TAUTOKO) 0508 828 865

(12 i le aoauli aga'i le 12 vaeluaga o le po 7 aso o le vaiaso)

Youthline

Txt fua 234

0800 376 633

Fa'aitiitia o a'afiaga o le ava

E sili atu le saogalemu o lou le taumafaina o le ava, ae afai o le a e tagofia le ava, o nisi nei o fautuaga mo lou saogalemu:

- ✘ Taumafai e fa'ava-va lau inu ae le o le inu tamó'e - fa'ata'ita'i ona taumafa ni ipu vai 1 pe lua i le ma'ea ai o sau inumaga.
- ✘ Fa'agesegese lau inu - inu mitimiti ma tu'u i lalo lau ipu ae aua le u'uina.
- ✘ Afai o le a e fa'atasi atu i ni evaevaga fa'atonu sou auala i le fale, pe tapena fo'i sau ave ta'avale pe fa'atonu fo'i se ta'avale la'u pasese mo oe ma au uo.
- ✘ Aua le fesuiaia au mea inu.
- ✘ Tausami ae e te lei inu, pe tausami fo'i ma inu.
- ✘ Fa'atapula'a se limiti mo oe ma taumafai e tausisi iai. Fa'ata'ita'i ona e te'ena ni vala'au mo ni inuga.
- ✘ Silafia le aofa'i o le ava o lo'o e inumia, malamalama i le inumaga fa'atapula'aina ma silasila toto'a i le aofa'i o le ava o lo'o e taumafaina i aso uma ma vaiaso ta'itasi.
- ✘ Avea oe ma talimalo fa'atuatua - aemaise lava le mataituina o le tupulaga talavou. Saunia ni taumafa se tele aemaise nisi fa'afiafiaga ese mai lo le a'ai ma inu.
- ✘ Fa'ata'ita'i ona taumafa i le ava e le tele so na malosi.
- ✘ Aua lava nei inu ma e fa'afoeina se ta'avale.

“ Talanoa i lou aiga i le saogalemu o le taumafaina o le ava. Aua lava nei tagofia le ava a'o ma'itaga pe afai fo'i o lo'o fa'asusuina se pepe. ”

Fa'aapefea ona maua se fesoasoani

E tele matagaluega ma fa'apotopotoga e mafai ona fesoasoani ia oe, lou aiga ma au uo. O lo'o iai fo'i auaunaga fa'apitoa mo tagata o le Pasifika e mafai ona latou fesoasoani atu i ni mataupu tau i le ava ma fuala'au fa'asaina.

O telefoni fesoasoani nei e mafai ona e mauaina ai se feso'ota'iga ma fa'apotopotoga Pasifika o lo'o gafa ma mataupu tau i le ava ma fuala'au fa'asaina.

Ava/fuala'u fa'asaina
telefoni fua 0800 787 797

Pasifika ava/fuala'au fa'asaina
telefoni fua 0800 787 799

Afai e mana'omia nisi fa'amatalaga e uiga i le ava, fa'afeso'ota'i le Health Promotion Agency i le numera **(04) 917 0060** pe o le upegatafa'ilagi **www.alcohol.org.nz**



LeVa

www.leva.co.nz  /levapasifika



Matua Raki

National Addiction Workforce Development

www.matuaraki.org.nz  /matuaraki