

KO 'EMAU NGĀŪE'

Ko e Pacific Quit Smoking Service ko e va'a ngāue ia kuo fokotu'u ke ne tokoni'i 'a e kakai Pasifiki ifi tapaka ko ia kã kuo nau loto ke ta'ofi. 'Oku toe hanga 'e he va'a' ni 'o tokoni'i' a kinautolu 'oku ifi tapaka' mo honau ngaahi fāmili' kenau fa'u ha ngaahi 'ātakai 'oku malu mei he ifi tapaka'. 'Oku fakahoko atu 'a e ngāue' ni 'e ha ni'hi kuo 'osi ako'i mo teuteu'i' makehe. Ko e tokoni' ni 'oku' atā ia kia kinautolu 'oku nofo' i he malumalu' o e Poate Mo'ui 'a 'Okalani' pea mo Waitemata (ADHB & WDHB), pea 'oku nau lava ke ma'u tokoni mei he ngaahi sevesi Mo'ui 'a e Pule'anga Nu'usilā'. 'Oku ta'ētotongi pe' 'a e sevesi ni.

LĒSISITA LEVA HE TAIMI' NI!!!

'E lava 'e ho'o toketaa' pe neesi' pe ko ha taha pē 'i ho fāmili' 'o fakafe'iloaki mai koe ki he Polokalama Tuku Ifi Tapaka' pē ko ha'o fetu'utaki hangatonu mai pē.

Fetu'utaki Mai:

TEL: **0800 TO QUIT | 0800 86 7848**

Fax: **09 623 4665**

Email: **pacificquit@adhb.govt.nz**

Ko e Ngaahi Tokoni':

Ko e tokoni 'e fai atu 'e he tokotaha mei' he Pacific Quit Smoking Service:

- Talatalanoa mo koe ke vakai'i pe ko e hā e fuoloa mo e lahi ho'o ifi' pea mo fokotu'utu'u leva ha ki'i palani tuku ifi tapaka 'oku fe'unga mo koe'.
- Fakahaa'i atu 'a e ngaahi 'ilo mo e ngaahi fakamatala kehekehe kuo 'osi pulusi fekau'aki mo e tuku ifi tapaka' pea mo ha ngaahi fale'i' e ala 'aonga kiate koe.
- Fakamatala'i atu 'a e ki'i polokalama te ke ala faka'aonga'i ke faingofua ange ai ho'o tuku ifi' 'a ia 'oku ui ko e nicotine replacement therapy (NRT).
- Lava ke toutou vakai atu 'o poupour'i mo fakalotolahi'i koe lolotonga 'a e 'uluaki uike 'e 8 ho'o tuku ifi tapaka' pea 'i he kakato 'a e 'uluaki māhina 'e 3.
- 'E a'u atu ki ha feitu'u pē 'oku' ke loto ke mo fetaulaki ki ai pe 'i ho 'api' pē ko ha to e feitu'u kehe.
- 'E tokoni atu kiate koe mo ho fāmili' ke malu'i ho 'api' mo ho'o kaa' mei he ifi tapaka'.

Ko e ki'i tohi' ni 'oku lava 'o ma'u atu ia 'i he Lea Faka-Pilitānia', Lea Faka-Tonga', Lea Faka-Hā'amoā' mo e Lea Faka-Niue'. 'E lava pē kemau liliu ia ki ha to e lea faka-Pasifiki kehe.

'Oku fakahoko e ngāue' ni 'e he Auckland Regional Public Health Service ma'a e ongo Poate Mo'ui' a e Vāhenga 'Okalani' mo e Vāhenga Waitemata'.



TUKU IFI HO KAE MO'UI LELEI HO FĀMILI'

KO E NGĀŪE' NI 'OKU 'IKAI TOTONGI
TĀ KI HE FIKA 0800-TO-QUIT | 0800 86 7848



'Oku maumau'i 'e he Ifi Tapaka' 'a e meimei kotoa 'o e ngaahi 'okani mo e ngaahi ngāue 'i he sino' :

- Pā Kālava
- Kui
- Mahaki'ia 'a e Nifo' mo e Te'enifo'
- Kanisā Ngutu, Monga mo e Kia

- 'Oku' ne fakatupunga 'a e pēseti 'e 80 'o e kanisā ma'ama'a'.
- 'Oku lahi 'a e ngaahi kanisā kehe 'oku fekau'aki mo ia'.
- Ko e taha ia 'o e ngaahi tefito'i tupu'anga 'o e tu'u fakafokifā 'o e tā 'a e mafu', ngaahi mahaki 'o e mafu', pā kālava', mahaki'ia 'a e ma'ama'a' pea mo e ngaahi mahaki 'o e halanga mānava'.
- 'E lava ke ne fakatupunga 'a e kui 'a e mata', 'ikai ngāue 'a e fakatangata 'o e kakai tangata' pea pehē ki he ta'efanau'. (ma'u'anga fakamatala: Potungae Mo'ui)

• Tu'u fakafokifā e tā 'a e mafu

• Kanisā Toto

• Kanisā Kete, 'Ate mo e Ngākau Lahi



- Kanisā Ma'ama'a
- Mahaki'ia 'a e ma'ama'a'
- Kanisā Huhu

- Kanisā Loukape, Kofuua mo e Halanga Tu'uofi'

- Faingofua ange leva ke ma'u 'a e mahaki suka kalasi -2

- Mate 'a e kongā 'o e sino' tupu mei he 'ikai lelei e fetāfeaki 'a e toto' ki ai'

KO HO'O MO'UI LELEI'

Ko e hā 'e tuku ai ho'o ifi tapaka'?



KOE'UHI KO HO FĀMILI'

- 'E to e mo'ui lelei ange ho'o fānau' 'i he 'enau nofo' 'i he 'api 'oku malu mei' he ifi tapaka'
- 'E to e lahi ange ai ho ivi' 'o lava ke ke longomo'ui ange, fakataha mo ho fāmilī'
- 'E lava ke ke mo'ui fuoloa ange ai 'o feohi fiefia mo ho fanga makapuna'
- 'E lava ke ke hoko ai ko e fa'ifa'itaki'anga lelei ki ho fāmilī' mo ho ngaahi kaungāme'a'

KE FAKAHAOFI HO'O PA'ANGA'

- 'E lava 'o fakahaofi ha pa'anga ke toki ngāue'aki ki ha me'a temou fiefia ai mo ho fāmilī'. Kapau 'oku' ke ifi e puha sikaleti 'e taha 'i he 'aho, 'e lava ke ke fakahaofi 'a e:
- \$13 'i he 'aho kotoa
 - \$91 'i he uike 'e taha
 - \$4,732 'i he ta'u 'e taha
 - \$23,660 'i he ta'u 'e nima... Fakakaukau ange ki he ngaahi me'a te ke ala fai 'aki e fu'u pa'anga ni!

KE A'USIA HO'O NGAAHI TAUMU'A'

- Longomo'ui ange ke a'usia ho'o ngaahi taumu'a fakasipoti'
- Longomo'ui ange, matamatalelei mo fiefia