

Fakahinohino ki he ngaahi faka'ilonga

Ko hono fakatokanga'i ha hela 'oku fakalalahi

Asthma + Respiratory FOUNDATION NZ

Ko e taimi lahi 'oku 'ikai'asi ha faka'ilonga 'o ho'o hela, ka 'e' i ai 'a e ngaahi me'a 'e hoko ke ne kamata'i 'aki' a'ene fakalalahi. Faka'aonga'i 'a e tohinoa ni ke tokoni atu ke 'ilo'i ai' 'a e ngaahi me'a te ne kamata'i 'a e fakalalahi, fakataha ia mo e Fakahinohino ki he Me'a Ke Fai (Asthma Action Plan) mo tokoni atu ke ke 'ilo' 'a e taimi ke liliu ai 'a ho faito'o angamaheni.

Ko e ngaahi me'a ke fakatokanga'i 'oku kau ai' 'a e: tale, feinga ke fakatau 'a e manava, faingata'a'ia ke manava, 'ikai lava' o va'inga he founa angamaheni, pea mo hono faka'aonga'i 'o e pamu fakanonga fakavavevave 'o laka hake he tu'o 2'i he uike.

Faka'ilonga'i 'i ho'o siate ke 'ilo'i ai' 'a e fakalalahi 'o e 'asi mai' 'a e faka'ilonga 'o ho'o hela pea ke faka'aonga'i 'a e fakahinohino (key) 'i lalo:

Faka'ilonga	Sai/'Ikai ke puke	Faka'au ke lahilahi e faka'ilonga	Hoha'a mo manavasi'i	Fiema'u tokoni fakavavevave
Na'a ke tale he 'aho ni?	'Ikai, 'ikai 'aupito	Io na'a ku tale he taimi ni'ihii	'Io na'a ku tale he konga lahi 'o e 'aho ni	'Oku ou tale mo ongo'i faingata'a'ia ke manava
Na'a ke fiu feinga ke fakatau 'a ho'o manava he 'aho ni?	'Ikai	'Io na'a ku fiu feinga ke u manava lelei he taimi ni'ihii 'i he 'aho ni	'Io na'e tu'o lahi 'a'eku feinga ke u manava lelei he 'aho ni	'Oku ou lolotonga feinga ke u manava lelei pea 'oku ou faingata'a'ia ke u manava
Na'e hoko 'a ho'o helá ke ne uesia ho'o ngaahi me'a 'oku ke angamaheni 'i hono fai?	'Ikai	'I he taimi pe 'oku fakahoha'asi ai au	Na'e 'ikai lava ke u va'inga pe fai e ngaahi me'a 'oku ou anga ki ai	'Oku ou ongo'i faingata'a'ia Feinga fakatau 'a'eku manava 'Oku ou vaivaia mo fakalongolongo
Na'a ke 'a 'anepo koe'uhi ko ho'o ongo'i puke?	'Ikai, na'a ku mohe lelei pe	'Io he taimi ni'ihii	'Io he taimi lahi	Na'e fu'u kovi 'aupito 'a e helá pea na'e 'ikai lava 'o mohe
Na'e tu'o fiha 'a ho'o ngáue'aki 'a e pamu fakanonga fakavavevave?	'Ikai ke faka'aonga'i ia	Fiema'u ke tu'o 2	Fiema'u ke tu'o 6	Na'e 'ikai pe ke u sai au ki hono ngáue'aki 'o e pamu fakanonga fakavavevave?



Faka'au ke kovi ange

- 'Oku ou tale mo feinga fakatau 'a e manava pea faingata'a keu manava lelei, pe
- 'Oku ou ofo he po'uli koe'uhi ko 'eku puke helá, pe
- 'Oku ou tale mo feinga fakatau 'a e manava he taimi 'oku ou va'inga ai, pe
- 'Oku fiema'u ke faka'aonga'i 'a e pamu fakanonga fakavavevave 'o laka hake he tu'o 2'i he uike

Hoha'a mo manavasi'i

- 'Oku 'ikai ke kei 'aonga 'a e pamu fakanonga fakavavevave, pe
- 'Oku ou faingata'a'ia ke u manava lelei, pe
- 'Oku hapotupotu 'a 'eku manava, pe
- 'Oku mingi ki loto 'a e uoua 'i hoku palalulu mo hoku monga, kapau te ke huke'i hake hoku kofu 'o sio ki ai.
- 'Oku ou vaivaia mo fakalongolongo



- Fakatangutu au mo feinga'i ke 'oua na'a lelea 'a hoku loto
- 'Omai 'a e pamu fakanonga fakavavevave pea mo ha sipeisa ke u pamu tu'o 6 mo manava ki loto tu'o 6'i he fo'i pamu takitaha. **Kapau 'e 'ikai'asi mai ha faka'ilonga 'oku faka'au ke sai, 'e fiema'u leva ke tokoni'i au he taimi ni**



Fiema'u Tokoni Fakavavevave

TELEFONI 111 'o kole ha 'amipulani (AMBULANCE) ke lele atu 'o 'ave koe LOLOTONGA 'A HO'O TALI KI AI:

- Feinga pe keu nonga mo tangutu hangatonu
- Pamu tu'o 6'o fakavaha miniti 'e 6'aki 'a e pamu fakanonga pea ke toutou manava ki tu'a 'o tu'o 6 ki he fo'i pamu tu'o 1, kae'oua kuo toki a'u atu 'a e 'amipulani

Ko e Tohinoa 'a e Fānau 'Oku Hela



Hingoa

Mānava Lelei Ange, Mo'ui Lelei Ange

