

Lolotonga ho'ō fakakaukau ki ho'ō fili', 'oku mahu'inga ke fakakau ho'ō tefito'i tui mo e tokanga'i ho famili' 'i ho'ō fai tu'utu'uni'

Ifi Tapaka

Ko e fakatu'utāmaki 'o e ifi tapaka'oku ne ala fakatupu ke tu'u fakafokifā e tā 'a e mafu' pe pā kālava'



'Oku ke loto lahi ke fakahoko 'a e liliu ko ia?

Kuo a'u nai ho'ō fakakaukau' ki he ngaahi lelei lahi mo kehe ange kiate koe mo ho fāmili' 'o kapau te ke fakahoko e ngaahi liliu ki ho'ō mo'ui?

Ngaahi fehu'i ke u 'eke 'i he'eku sio toketā hoko':

Fiema'u ha toe fakamatala lahi ange, a'u ki he uepisaiti www.heartfoundation.org.nz 'o kumi 'aki 'a e fo'i lea "stop smoking"

MANATU'I ko e ifi tapaka' ko e taha pē ia e fakatu'utāmaki ke tu'u fakafokifā ai e tā 'a e mafu' pe ko ha'o pā kālava. 'Eke ki ho'ō toketaa' pe neesi' ke vakai'i e tu'unga 'oku ke 'i ai'

KO E FAKATU'UTĀMAKI KE TU'U FAKAFOKIFĀ E tā hoku mafu' pe ko 'eku pā kālava 'i he ta'u 'e nima ka hoko' 'oku

(Ma'olunga, lotoloto, ma'ulalo)

KO E NGAHI ME'A KE KE FAI KE FAKASI'ISI'I 'AKI E FAINGAMĀLIE KE TU'U FAKAFOKIFĀ E TĀ HO MAFU PE KO HA'O PĀ KĀLAVA



Tuku e ifi tapaka



Fili e ngaahi me'akai mo e me'a inu fakatupu mo'ui lelei ki he mafu'



Ngaungaue ke lahi ange



Fakaholo e mamafa ho sino'



Folo ho'o fo'i'akau' mo tauhi e ngaahi faito'o kehe kuo 'oatu 'e ho toketaa'

Ko e tuku ifi tapaka' 'a e tokoni lelei taha ki ho mafu'

Ko e hili pē 'a e



Kuo kamata ke holo hifo ho toto ma'olunga'

KO E HILI PĒ
HOVA 'E 8
MEI HO'O
TUKU IFI'

kuo kamata ke holo hifo 'a e fakatu'utāmaki 'o e tu'u fakafokifā e tā ho mafu'

KO E HILI PĒ
TA'U 'E 15
MEI HO'O TUKU IFI'

Kuo holo 'aupito e fakatu'utāmaki 'o e tu'u fakafokifā e tā 'a e mafu', 'o hangē pē ne te'eki ke ke ifi tapaka talu ho'ō tupu!



Kuo toe faingamālie ange e tā ho mafu'

KO E HILI PĒ TA'U 'E
1 MEI HO'O TUKU IFI'

kuo holo hifo 'aki e vaeua e fakatu'utāmaki 'o e tu'u fakafokifā 'a e tā 'a e mafu', fakafehoanaki ki he tokotaha ifi tapaka'



'Oku 'oatu 'a e fakamālō lahi kiate kinautolu kotoa pē ne nau foaki pa'anga 'o lava ke fokotu'utu'u mo paaki atu ai 'a e ki'i pepa ni

Paaki Sune 2017

Ko e ifi tapaka' ko e taha pē ia 'o e ngaahi fakatu'utāmaki 'oku ala hoko ai e tu'u fakafokifā e tā 'a e mafu' mo e pā kālava'. 'Eke ki ho'ō toketaa pe neesi' ke vakai'i e tu'unga lavea ngofua 'oku 'i ai ho mafu mo e kalava'

Ko e hā ho'ō ongo'i ka
tuku ho'ō ifi tapaka?



'E faingofua ange ke tuku
ho'ō ifi' kapau 'e **tokoni'i** koe



Ko e hā leva ho'ō fili? Talanoa ki ho'ō toketaa' pe ko e neesi' fekau'aki mo e tokoni 'oku ma'u ma'au'



Telefoni, 'initaneti
mo e text he
telefoni'



Tokoni fakataautaha
pe fakakulupu



Tepi fakapipiki (patches),
lole misimisi (lozenges)
mo e/pe pululole
faito'o



Ngaahi faito'o



'Oua fai ha me'a
he taimi ni

Ngaahi fehu'i te ke ala 'eke:

- Ko e hā e ngaahi tokoni 'oku ala ma'u ma'a e kakai Pasifiki pe Maui?
- Ko e hā e totongi? Ko e hā e lahi e pa'anga te u fakahaofi?
- Fēfē ka u ka fakasi'isi'i pē 'eku ifi tapaka' ka u toki ta'ofi 'aupito?
- Fēfē ka u feinga pē 'iate au ke tuku 'eku ifi tapaka?
- Te u lava nai 'o tuku ifi neongo ne u 'osi feinga tuku ifi ki mu'a?

Ko e hā e me'a 'oku ke loto ke fai?

Ko e me'a te u hoko atu ki ai ko e:

Kapau 'oku ke fiema'u e tokoni fakafaito'o ki he tuku ifi' pe 'oku ke lolotonga ma'u faito'o, talanoa leva ki ho'ō toketaa' pe neesi'