

Koe inu kavamalohi pea mo ho'o pepe

**Ki ha toe fakamatala – telefoni ki he
Alcohol Drug Helpline
0800 787 797**

Koe ngaahi fakamatala ko'eni 'oku 'i he lea:

- Ha'amoā,
- Fisi,
- Tokelau,
- Kuki 'Ailani,
- Niue,
- lea faka Pilitania moe Maui.

Fiema'u ha tatau 'o e pepa ni – telefoni ki he ALAC
Ph: 0508 258 258 pe 'a'ahi ki he **www.alac.org.nz**

AL608 August 2011 | Tongan



Koe inu kavamalohi pea mo ho'o pepe

Koe kakai fefine tokolahi, tenau fai honau lelei taha ke mo'ui lelei 'a pepe. Koe founa 'e taha 'e tokoni ke mo'ui lelei ai 'a pepe, koe 'ikai inu kavamalohi 'a e fa'e lolotonga 'a e faitama.

Koe ha hono 'uhinga?

Ko ho'o inu kavamalohi 'e inu kavamalohi ai pe mo pepe. Koe kavamalohi 'i ho toto 'oku fou atu ia 'i he uho ki ho'o pepe.

Koe inu 'oe kavamalohi lolotonga ho'o faitama 'oku ne fakatupulekina 'a e faingamalie ke hoko 'ae tamato mo ha toe faingata'a ki ho'o pepe 'e fononga moia he toenga 'o 'ene mo'ui.

Koe ngaahi me'a ko'eni 'oku ui koe Fetal Alcohol Spectrum Disorder pe fakanounou koe FASD.

Koe ngaahi me'a ko'eni 'e malava ke kau atu kiai 'a e fa'ele ta'ehoko, maumau faka'atamai pea moe palopalema fakaesino na'e fa'ele'i pe mo ia. Koe ngaahi me'a ko'eni 'e hokohoko atu 'i he 'osi koia 'a e fa'ele'i 'o pepe pea 'e malava ke kau atu pea moe tuai 'a 'ene tupu fakalakalaka, faingata'a ka ako pea palopalema'ia fakasosiale, fakaeloto pea mo faka'ulungaanga foki.

'E lava nai keu inu kavamalohi?

Ko ha ki'i me'i kavamalohi si'isi'i 'i ha fa'ahinga taimi pe lolotonga ho'o faitama – tene uestia pe 'e ia 'a e 'uto 'o pepe 'o hoko ai 'a e faingata'a'ia fakaako pea mo faka'ulungaanga foki. Koe lahi ange 'a ho'o inu kavamalohi koe lahi ange ai pe ia 'o e maumau. 'E tataui ai pe, pe koe pia, uaine, sipiliti pe RTDs – ka 'oku 'iai 'a e 'olokaholo.

'Oku 'ikai fa'a hoko foki 'a e maumau ko'eni 'i he taimi kotoa pe 'oku inu kavamalohi ai 'a e fa'e ('aia 'oku ne fakamatala'i ai 'a e 'ikai ha palopalema 'e hoko ki he pepe 'a e kakai fefine 'e ni'ihii 'oku nau inu kavamalohi lolotonga 'enau faitama) 'oku faingata'a ke 'ilo'i pe ko fe taimi 'oku hoko ai 'a e faingata'a. Koia ai 'oka pau 'e 'ikai teke inu kavamalohi, teke fakapapau'i ai pe 'e 'ikai uestia ho'o pepe he'e FASD.

Fefe Fakahuhu?

Koe fale'i mei he Potungaue Mo'ui 'oku lelei ange ke hokohoko atu 'a ho'o ta'e inu kavamalohi lolotonga 'ae fakahuhu. 'Oku paasi atu 'ae 'olokaholo ki ho'o pepe 'i he hu'ahuhu pea 'e uestia ai 'a 'ene tupu fakalakalaka. Ko ho'o inu kavamalohi pe, 'e si'isi'i leva 'a e hu'ahuhu 'e ngaohi pea 'e hanga 'e he 'olokaholo 'o uestia ho'o pepe ke 'ite'ita mo ta'e manonga.

Koe ha leva 'ae me'a teu fai?

'Oku 'ikai ke tomui ke tuku ho'o inu kavamalohi. 'E tokoni 'eni ke mo'ui lelei ho'o pepe.

Mahalo pe kuo ke 'osi fai ha ngaahi liliu koe 'uhi ko ho'o fiema'u 'a e lelei taha, ma'ae pepe. Ko ho'o ta'e inu kavamalohi, koe founa ia 'e taha 'e malava ke ke fakapapau'i 'e ma'u 'e ho'o pepe 'a e kamata'anga lelei taha 'oe mo'ui.

Kapau leva 'oku palani ke ke faitama, tuku ho'o inu kavamalohi. Kapau 'oku ke mahamahalo 'oku ke faitama pe lolotonga faitama, 'oua na'a ke inu kavamalohi kae 'oleva ke ke fa'ele'i 'a pepe. Kapau na'a ke inu kavamalohi lolotonga ho'o faitama, 'oku mahu'inga ke tuku ia he taimi ni.

'I he lolotonga ho'o fakahuhu 'oku lelei ke hokohoko atu 'a ho'o ta'e inu 'a e kavamalohi.

Kapau 'oku faingata'a ke tuku 'a ho'o inu kavamalohi, 'e tokoni 'a ho'o talanoa ki ha toko taha 'oku ke falala kiai. Teke lava 'o talanoa ki ho'o ma'uli pe toketa, kiliniki 'ae kau faitama pe ko ho'o telefoni ki he Alcohol Drug Helpline 'i he 0800 787 797. Tenau 'oatu ha fale'i ke tokoni kiate koe.

'I he taimi 'e ni'ihii 'oku ma'u tokoni 'a e kakai fefine mei ho nau famili pea moe kaungame'a kenau fai tu'utu'uni ke 'oua na'a nau inu kavamalohi lolotonga 'o 'enau faitama.