

'Ate pupula

Tokanga'i koe mo ho 'ate pupula

'Oku lahi e ngaahi founga ke
tokanga'i ai ho 'ate

Looking after yourself
with hepatitis
- just the basics

Ko e fanga ki'i me'a iiki eni 'e lava tokoni kia koe kapau
'oku ke ma'u e ngaahi faka'ilonga:

- kātaki 'o fakamālohisino faka'aho ma'ama'a pe
- fa'ufa'u ha'o ki'i palani kimu'a – fakalahilahi e fakamālohi sino 'i he mālohi lelei e ivi
- kai si'isi'i e me'atokoni
- ko ho'o ongo'i pe 'oku ke fu'u hela'ia ma'u leva ha ki'i mālōlō 'oua te ke feinga ke ke mohe
- ma'u ha kaukau vai māmāfana pe lautohi pea ke toki mohe
- 'oua e fakamālohisino, pe inu kofi pe ti kimu'a pea mohe
- 'oua e ki'i mohe lolotonga e taimi 'aho.



**The Hepatitis Foundation
of New Zealand**

Phone: 0800 33 20 10
PO Box 647, Whakatāne, New Zealand

www.hepatitisfoundation.org.nz



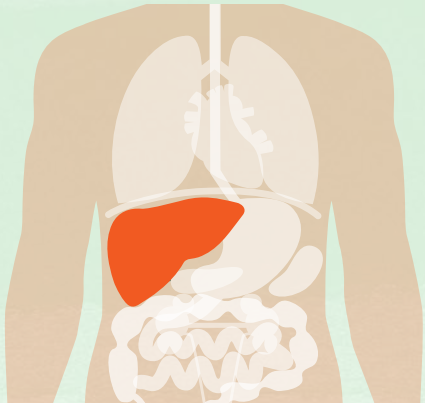
'Ilo ki ai. Sivi. Faito'o.

TOKANGA'I KOE MO HO 'ATE PUPULA

Ko e 'Ate pupula ko e vailasi 'i he toto 'oku ne uesia e 'ate.

'E lava 'e he 'Ate pupula 'o toe fakalalahi ho puke pea te ne lava pe o fakatupu ha kanisā 'o e 'ate.

'Oku 'i ai e ngaahi founga ki hono tokanga'i ho 'ate.



TAUHI KE MO'UILELEI

Ko e ngaahi founga eni:

- tauhi ho mamafa ki he ma'ulalo lelei
- kai si'isi'i pe e me'a tokoni mo e ngaahi inu 'oku lahi ai e ngako mo e suka
- kai ke lahi e fo'i'akau mo e ngaahi vesitapolo
- fakamalohi sino ma'u pe
- feinga ke sivi suka, pea



'E ANGA FĒFĒ HONO TOKANGA'I HO 'ATE?

Fakasi'isi'i e ma'u e kava mālohi

Ko e lahi e ma'u e kava mālohi 'oku ongosia ai e 'ate.

Ko e liliu lahi ia mo mahu'inga e lava ke ke tomu'a fai ko e fakasi'isi'i ho'o ma'u e kava mālohi.



Fakasi'isi'i e ma'u e faito'o-konatapu

Ko e lahi e ma'u e faito'o-kona-tapu te ne lava fakapatu e 'ate.



Faka'ehi'ehi mei he ngaahi me'akai ngako

'Oku hanga 'e he me'akai ngako 'o fakamapuni ho 'ate pea ta'ofi mei he 'ene ngāue.



NGAAHI FAKA'ILONGA

'Oku tokolahi e kakai 'oku nau ma'u e 'Ate pupula 'oku 'ikai 'asi mai e ngaahi faka'ilonga ia 'o e 'Ate pupula.

Ka 'oku fakatokanga'i 'e he kakai ni'ihii:

- ongo'i vaivaia
- 'ikai fie fakamālohisino
- 'ikai fiefie kai
- 'ikai fa'a fakakaukau fakapotopoto

*kuo
pau ke
toutou fai e
sivi toto*



Telefoni ta'etotongi 0800 33 20 10
kapau 'oku 'i ai ha'o ngaahi tokanga
makehe pe ngaahi fehu'i.