

O le lead ma lona o'ona

O le pulu o le lead, o se vailaau e maualuga le malosi o le o'ona, e mafai ona a'afia ai le soifua maloloina i faafitauli eseese. A o le'i o'o i le 1965, tele o vali na faaaogaina i fale i Niu Sila, sa maualuga le fua o le vailaau o'ona (lead) na i ai. Afai o se fale sa fausia i le 1980s po o luma atu, e mautinoa lava sa valiina i vali e filogia ma lea vailaau o'ona (lead). Afai e te tagofia lenei vailaau o'ona (lead), e te afaina i se vaega e lē saogalemu o lenei vailaau o'ona (lead) i totonu o lou tino. Ua fuafuaina e le Matagaluega o Saogalemu i Niu Sila (WorkSafe New Zealand) le tulaga saogalemu o lenei vailaau (lead) i totonu o le toto o le tagata faigaluega. O auga o lenei vailaau o'ona (lead) e mafai ona fesuisuia i mai lea tagata i lea tagata, ma e mafai ona oo atu i se tulaga leaga, a'o le'i vaaia ni auga.

Aiseā e āfaina ai le lead?

O le maualuga o le fua faaaogaina o le lead e mafai ona faaleagaina ai le fai'ai. O a'afiaga e sili ona leaga mo le tamaitiiti po o se pepe e le'i fanau o i le manava, a o tuputupu ai pea lona fai'ai.

O le lead e mafai ona āfaina ai le tele o vaega o lou tino, e aafia ai lou toto, ponaiivi ma nifo, o maso, fatuga'o, ma le fai'ai faapea musele o le tino.

Togafitiga

O le a'afia i le lead, e sailia i le fuaina o le maualuga o le vailaau o'ona i totonu o le toto. So'o se tasi e tele se vaega o le vailaau o'ona e maua ai, e tatau ona puipuia mai le toe ono a'afia ai.

O le ogaoga o le a'afia i lenei vailaau o'ona, e ono mana'omia ai togafitiga i le falema'i.

Puipuiga

O le auala sili e faaitiitia ai le lamatia i le o'ona o le lead, o le faaitiitia o lou fesoota'i i le pefu o le lead:

- **Fa'aaogā ou lava mea faigaluega mo le puipuiga (PPE).** O le auala e faaitiitia ai le lamatia mai le mānavaina po o le foloina o le pefu o le lead.
- **Fufulu ou lima,** ia faapena ao le'i'ai ma inu pe ulaula se tapa'a.
- **'Alofia le aveina o mea faigaluega i le fale po o mea faigaluega mo le puipuiga o le tagata lava ia** mai le faaaogaina i galuega e aafia ai le vailaau o'ona o le lead.
- **Faamama ese ofu faigaluega mai isi tīgāmea.** O se faiga e faaitiitia ai a'afiaga o le pipii atu o le pefu o le lead i ou lavalava ma lavalava o lou a āiga.

E tāua le nofouta i mafua'aga o le tagofia o le vailaau o'ona o le lead, ina ia puipuia ai oe ma lou auāiga. O i latou o lo'o fa'aaogāina le vailaau o'ona o le lead, o vali filogia ma le vailaau o le lead, po o oloa faatau o lo'o i ai totonu lenei vailaau o'ona, e ono lamatia mai le tagofiaina. Ae maise pe a fai e lē sa'o le ofuina o ofu o le PPE mo le puipuiga, po o le faigata ona fufuluina o lima. O isi mafua'aga o le lead e mafai ona aofia ai:

- Mea ta'alo tuai po o mea ta'alo mai atunuu i fafo ua valiina
- Palapala po o togāla'au o loo i ai le suā'u tuai ma le vali
- Asiasiga i nofoaga mo fanafanaga i totonu o fale.
- Susunu po o le faaliu suavaiina o pulu o le lead
- O le fa'aaogāina o le Ayurvedic, o vaila'au mai Saina ma isi mo fofo faale-aganu'u po o teuga foi.

O Auga

O vaega amata o a'afiaga o tagata matutua i le vailaau o'ona o le lead, e mafai ona fesuisuia'i mai lea tagata i lea tagata, ma e ono o'o atu i se tulaga leaga e a'afia ai a o le'i vaia ni auga.

O auga e a'afia ai le fai'ai po o musele o le tino, e aofia ai:

- Suiga o faalogona (faapei o le atuatuvaile po o le māitaita)
- Faaletonu o le mafaufau
- Faigata ona moe
- Tigā o le ulu
- Mainiini ma le pepē o tamatama'ilima ma lima

O auga e a'afia ai le laualo e aofia ai le:

- Faafaufau
- Manava tatā
- Mamau o le Mamau
- Manava tigā
- Leai se fia 'ai
- Lusi le mamafa

Afai o e a'afia i ni āuga, talanoa i lau foma'i pe vala'au le Healthline i le 0800 611 116 i so'o se taimi e aunoa ma se totogi.

O lo'o i ai faamatala'upu avanoa 24/7 (24 itula i le 7 aso o le vaiaso) pe afai e lē o lau gagana tautala le gagana Peretania.

O ai e ono lamatia

E mafai ona feavea'i le o'ona o le lead i se pepe e le'i fanau, e ala i le toto o le tinā. Afai ua a'afia le tinā i le o'ona o le lead, e mafai ona a'afia lana pepe a o ma'itaga. O le a'afia i le vailaau o'ona o le lead, e mafua ai le fanau le au, po o le maulalo o le mamafa o le pepe ua fanau, faapea fo'i ma faafitauli mulimuli ane i le tuputupu a'e.

Mo nisi faamatalaga

Mo nisi faamatalaga, faamolemole taga'i i le upega tafa'ilagi a le Manatū Hauora (Matagaluega o le Soifua Maloloina) e uiga i le o'ona o le lead.

Afai o e te le o manino i le o'ona o le lead, vala'au le Healthline e aunoa ma se totogi i le 0800 611 116, pe faafesoota'i lau foma'i po o le tausī soifua. O lo'o avanoa faamatala'upu 24/7 e fesoasoani ia te oe i lau gagana.

Mo le auunaga o fautuaga e LE TOTOGIA, i le 24 itula, vala'au le HEALTHLINE i le 0800 611 116.