

Fesoasoani i tamaiti e toe fo'i i a'oga fa'afesaga'i

Auala fesoasoani mo matua ma vaetama

E tofua lava le aiga ma a'oa'oga ese'ese mai o latou tala fa'aleaiga. O nisi nei o auala e mafai ona e fesoasoani ai i lau fanau pe a fo'i i le a'oga ma toe feso'ota' I ai ma a latou a'oga- nu'u.

la fiafia pe a toe fo'i i le a'oga.

- Fesili i lau tama po o a ni ona lagona pe a toe fo'i atu i le a'oga. O le a le mautonu lagona o lau tama a'o sauni e fo'i atu i le a'oga, ma e taua lou fa'alogo i o latou popolega ma ia tali atu ma le gaga mauualalo, e lagolagoina i auala taualoga.
- la to'aga e fa'atalanoa fiafia ma fesili i ni mana'oga e fa'atatau i le a'oga ma ni mea e faia pe a fo'i atu. Fa'ailoa i ai o lo o fia feiloa'i i ai faia'oga mo le toe fo'i atu. Masalo e tataua ona fai se lisi po o ni ata tusitusi i mea o lo o misu, pe e le'o maua i le a'oga.
- Afai e popole pe fefe, fesoasoani ia malamalama i mea e masani ona tutupu, ma o lo o e i ai fa'atasi ma faia'oga e fesoasoani i a'i latou.
- A fesiligia e lau tama le COVID-19 fa'ailoa le mafua'aga ma fa'amatalaga i tausaga po o le matua. Ia latou iloa o tagata uma i le a'oga o lo o galulue malosi ina ia saogalemu tagata uma ta'ito'atasi.
- la fa'atapula'aina le matamata i auala o feso'ota'iga e maua ai le popole po o fa'anoanoaga.
- Fa'amanatu i lau tama o tagata ta'ito'atasi i le a'oga o lo o galulue malosi ina ia mautinoa o tagata ta'ito'atasi o saogalemu a'o e mama'i e nonofo i aiga.

la saunia oe ma lau tama mo ni fesuia'iga ma taualumaga fou a le a'oga

- Va'ai i le uepega tafa'ilagi a le a'oga, itulau api foliga ma tusi e iloa ai taualumaga fou o fa'ailoa mai ai suiga e ulufale ai i le lotoa a le a'oga, i nofoaga e momoli ma piki ai fa'atasi ai ma tulafono fou e fa'aaoga le talipupuni fofoga po o le tausia o tulafono tumama.
- Talanoa ma lau tama i taualumaga fou ma tapena fa'atasi pe fa'apefea ona pulea nei fesuia'iga. O le tele o le malamalama o lau tama i fesuia'iga, o le tele fo'i lena o lona fiafia. Afai e i ai se mea te le'o mautinoa, fa'afeso'ota'i le a'oga po o le faia'oga a lau tama.

Toe-fa'atulaga faiga-masani

- O faiga-masani e fesoasoan e fa'amautuina ma fa'atupula'ia lagona malupuipua, e toe-fa'atulaga faiga-masani ma saunia mo le toe fo'i.
- I le vaiaso a'o lumana'i le toe fo'i, ia toe fo'i i faiga-masani o le alausu, moega ma le ti-taeao. Seti le taimi e sa'ili ai mea-a'oga ma siaki le toniga a'oga ma se'evae po o ofi- ona o lo o tupu i luga lau tama. Ia lava lou taimi e toe fa'atau ai, pei o toniga pe a mana'omia.
- O le aso e soso'o ma le toe a'e, fautua lau tama e siaki taimi o vasega pe afai e mana'omia, sauni e tapena le 'ato-a'oga, pusa-mea'ai, faguva'i ma le toniga.

- la fa'atagaina se taimi umi nai lo taimi masani i le ulua'i taeao e fo'i mai ai i le a'oga, se'ia lava saunia. la e 'ave lau tama i le a'oga pe afai e ono fesoasoani ai i ona lagona saogalemu. O se isi itu lelei, ia fa'amalosi i lau tama e feiloa'i ma ana uo ae le'i a'e le a'oga ma malaga fa'atasi i le a'oga.

I iloa e le a'oga ni faiga-fa'afou

- Fa'ailoa i le a'oga ni popolega i lau tama e ono a'afia ai lona toe fo'i mai le a'oga. O le a fesoasoani lea i le a'oga e tou te galulue fa'atasi ai e fuafua ma fa'atulaga auala talafeagai e lagolago ai.

I le fa'ai'uga o le aso a'oga

- Talanoa i lau tama pe a mai lona aso ma po o a ni mea o le a faia taeao. Pe afai e mana'o i ai lau tama, fai i ai e tusi i lalo pe tusi ata o latou fa'alogona.
- la maua avanoa mo lau tama e ta'alo ma fiafia ai pe a uma le aso. Pe a toe fo'i atu i le a'oga e lagona le lelavã mani fa'alogona e toe alia'e mai.
- Fesoasoani e toe fa'atulaga uiga masani pe a tu'ua le a'oga e toe lloilo a'oa'oga o le aso ma fa'auma mea-a'oga.
- la manatua ni taimi fa'asili e tu'ufa'atasi ai ma le aiga ne'i misia e lau tama mafutaga sa tou faia muamua.

Fesoasoani i lau tama

- Toe fo'i i uiga masani o le a'oga e mana'omia sina taimi. la mautinoa o ato'atoa lau tama. Fautuaina i latou e fesili pe a mana'omia se fesoasoani.
- la tausia lelei lou oe ola maloloina a'o e fesoasoani i le fo'i atu o lau tama i le a'oga. E ono i ai nisi o lau fanau e o i le a'oga a'o nisi e fa'aauau pea a'oga i aiga. E mafai ona e fesoasoani e ta'u i lau tama o tamaiti uma e toe fo'i vave i le a'oga.
- Pe afai e i ai ni fa'afitauli faigata, toe fa'amanatu i lau tama taimi ua te'a sa mafai ona fai mea faigata ma fesaga'i ma tulaga e fa'apopoleina ai ma fefefe ai.
- Afai e te popole i le saogalemu o lau tama fa'afeso'ota'i fesoasoani i le a'oga.

E fa'apefea ona e fesoasoani i tou a'oga

- Pe afai e piki lau tama mai le a'oga, fa'amolemole ia utagia ta'iala mo a'oga.
- Fa'amolemole fa'atumaui le vamamao i taimi e e piki ai.

Pe afai e te mana'omia se fesoasoani ma se lagolago

- Afai e i ai se fesili tu'uma'oti i le toe fo'i, ia e fa'afeso'ota'i lau a'oga.
- Mo nisi manatu atili e lagolago ai oe ma fesoasoani ia oe e lagolago ai lau tama, fa'amolemole asiasi i le matagaluega [Mental health and wellbeing pages](#).

Telefoni Au'aunaga Fa'aliliu

Pe afai e te mana'omia nisi fa'amatalaga atili fa'amolemole vili le pulea'oga o lau a'oga. Pe afai e te mana'omia se fa'aliliu e fesoasoani ia oe i fesili, fa'amolemole vili le Telefoni Au'aunaga Fa'aliliu 131 450 ma fesili mo se fa'aliliu i lau lau Gagana. E le totogiina lenei au'aunaga.