

Fa'a ngaungaue: fakahinohino vave

Ko e fa'a ngaungaue ma'u pe 'oku tokoni ki ho'o tokanga'i 'o ho fokoutua suka pea ke nofo mo'uilelei. Ko e ngaahi ola lelei 'o e fa'a ngaungaue 'o ho sino 'oku kau ai 'a e:



Holoki 'a e tu'u laveangofua ki he mahaki mafu mo e pa kalava



Tokoni ki hono tauhi 'a e levolo 'o e kulukousi 'i he toto ki ha levolo mo'uilelei



Fakamalohia 'a e uoua mo e hui



Tokoni ki hono leva'i 'o ho fua mamafa



Fakalakalaka ho'o fakakaikau loto mo e levolo 'o ho ivi

Fa'ahinga fakamalohisino ke fai

Ko e fai 'o e ngaahi fa'ahinga 'ekitiviti fakasino kehekehe koe lelei taha ia ki ho sino, kau ai e:

Fakamalohisino ke ue'i 'a e mafu

Ha fa'ahinga 'ekitiviti 'oku langa'i ai 'a e manava ke malohi pea ta vave ai 'a e mafu, 'o hange:



lue lalo



kakau



'Aka pasikala

Fai ha ki'i miniti 'e 30 fakamalohisino mafu he meimei 'aho kotoa 'o e uike.

Fakamalohisino ke malohi

Ha fa'ahinga fakamalohisino 'e fakamalohi'i ho uoua mo ho hui, 'o hange nai:



Hiki me'a mamafa



Fakamalohisino teke



Fakamalohisino hiki hiki fanga ki'i me'a mamafa iiki

Fai ha fakamalohisino faofao tu'o 2 he uike

Ngaahi 'ekitiviti 'aho kotoa

Ngaahi ngaue 'oku ke fai nomolo he 'aho kotoa, 'o hange ko e:



To mo huo ngoue



Ngaahi ngaue faka'api



Lue ki he tau'anga pasi

Feinga ke toe fai 'o lahi ange he ngaue 'oku ke lolotonga fai Fakatataa, kaka he sitepu 'o 'ikai ngaue'aki 'a e lifi.

Malu lolotonga 'a ho'o fakamalohisino



Faka'eke ki ho'o toketaa pe 'ofisa mo'ui palofesinale kimu'a ho'o fai ha fakamalohisino fo'ou.



Tui 'a e su 'oku hao lelei pea ke vakai'i ho va'e 'osi 'a e fakamalohisino.



Inu vai kimu'a, lolotonga pea 'i he 'osi 'a ho'o fakamalohisino.



Ta'ofi leva 'oka 'oku ke ongo'i ninimo, langa ho fatafata pe ongo'i puke.

Kapau 'oku ke ngaue'aki ha 'insulini pe fo'i'akau suka



'Eke ki ho'o toketaa pe 'e fiema'u ke toe ki'i liliu 'a ho'o 'inisulini, fo'i'akau pe me'akai 'i ha'o fakamalohisino.



Vakai'i 'a e levolo 'o e suka 'i ho toto kimu'a pea 'i he hili 'o e fai 'o e fakamalohisino. Kai ha me'akai sitaasi kapau 'oku fiema'u ke hiki'i hake 'a e levolo.



'Oua te ke fakamalohisino 'o kapau 'oku ma'olunga hake 'a e levolo 'o e suka 'i he toto he 15 mmol/L pe 'oku ke ongo'i puke.



To'oto'o ma'u pe ha me'a ke 'ohake 'aki ho suka 'i ha'ane to lalo (hypo).

Ngauengaue ma'u pe

- 'Eke ki ho'o toketaa 'a e ngaahi 'ekitiviti te ke fiema'u ke ke fai ke tauhi 'a ho'o mo'uilelei.
- Fakapalanisi mo e ngaahi 'ekitiviti ki he fengaue'aki lelei 'o ho ngaahi kupu, hange ko e punopuna, taa fue mo e Tai Chi, 'oku nau lelei 'aupito kiate koe.
- 'Oua te ke ta'utu ma'u 'i ha taimi loloa — ki'i toutou tu'u ki 'olunga 'o lue takai 'aki 'a e lahi taha te ke ala lava.

Fanga ki'i tokoni ke fakalahi 'a ho'o ngauengaue



- Kamata mamaalie 'o faka'a'au ai ke vave ange.
- Ko e fanga ki'i ngauengaue kehekehe 'e tatanaki —'o hange ko ha'o lue minti 'e 10 tu'o 3 he 'aho.
- Palani 'a e taimi mo e 'aho ke fai ai 'a ho'o fakamalohisino pea ke fokotu'u 'i ho'o tohi mahina.
- Fai 'a e me'a koe 'oku ke manako ki ai pe fakamalohisino mo hao kaume'a.



Ko e NDSS mo koe

Ke lava 'o ma'u ha toe ngaahi ma'ungatala (kau ai 'i ho'o lea tu'ufonua), sikeeni 'a e kouti QR, 'alu ki he ndss.com.au pe telefoni ki he **NDSS Helpline 1800 637 700**.