

Sivi mo'ui lelei 'o e fokoutua suka: fakahinohino vave

Ko e ha 'a e ngaahi sivi mo'ui lelei ki he mahaki suka

'E lava ke uesia 'e he suka 'a e ngaahi konga lahi 'o ho sino, hange ko ho mafu, kofuua, mata mo e va'e. 'I he 'osi atu ha ngaahi taimi, 'e iku ki hano langa'ia 'o ha palopalema kehekehe.

'E tokoni'i koe 'e he ngaahi sivi mo'ui lelei 'o e fokoutua suka ke:

- tokanga'i ho suka pea ke nofo mo'ui lelei
- 'ilo'i kei taimi 'a e ngaahi palopalema 'o e mo'ui, 'i he taimi 'oku kei faingofua ai hono leva'i
- holoki ho'o tu'u laveangofua ki he ngaahi palopalema fekau'aki mo e suka.

Ko e ngaahi sivi mo'ui lelei 'o e fokoutua suka te ke fiema'u



HbA1c

Ko ha sivi toto ke vakai'i 'a e 'avalisi 'o e levolo 'o e suka 'i he toto.



Ngaahi ngako 'i he toto

Ko ha sivi toto ke vakai'i 'a e levolo 'o e ngako kolesitulolo mo e 'u ngako kehe 'i he toto.



Kofuua

Sivi toto mo e sivi tu'uofi ke 'ilo'i pe 'oku ngaue lelei ho kofuua.



Toto ma'olunga

Ko ha vakai'i ke fakafuofua'i 'a e malohi 'o e ngaue ho mafu ke pamu 'a e toto.



Va'e

Ko hano vakai'i ho va'e pe 'oku 'i ai ha palopalema tupu mei he suka.



Mata

Ko hano vakai'i ho mata pe 'oku 'i ai ha palopalema tupu mei he suka.



Nifo mo e te'enifo

Vakai'i pe 'oku mo'ui lelei ho nifo mo e te'enifo.



Fua mamafa & kongaloto

Vakai'i ke sio pe 'oku 'i he tu'unga 'o e mo'uilelei pe 'a ho fua mamafa mo e fua 'o ho kongaloto.



Ko e ngaahi me'a kehe 'e talanoa atu ki ai ho'o toketaa



Ngaahi fairo'o 'oku ke ngaue'aki



Kai mo'ui lelei



Fakamalohisino



Tuku 'a e ifi tapaka
(kapau 'oku ke ifi)



Mo'ui lelei fakaeloto

Founga 'o hono fai 'o e ngaahi sivi mo'ui lelei 'o e fokoutua suka

- Kole ki ho'o toketa ke ne tokoni atu ke alea'i ha'o sivi suka.
- Te nau lava 'o fai ha ni'ihii 'o e ngaahi sivi lolotonga ho'o 'apoinimeni.
- Ki he ngaahi sivi kehe, te nau 'ave koe ki ha 'ofisa mo'ui palofesinale kehe.
- Ko e lahi taha 'o e ngaahi sivi mo'ui lelei 'oku fai tu'o taha pe 'i he ta'u, ka 'e fiema'u e ngaahi sivi ia 'e ni'ihii ke toutou fai. 'Eke ki ho'o toketaa pe 'e tu'o fiha e ngaahi sivi ko ia.

Ma'u ho'o ngaahi ola

- 'I he hili 'a e sivi mo'ui lelei kotoa pe 'o e suka, 'eke ki ho'o toketaa pe 'oku 'i he tu'unga mo'ui lelei pe hono ola.
- 'E lava 'e ho'o toketaa pe 'ofisa mo'ui palofesinale ki he suka 'o fa'u ha palani ke fakalelei'i ho'o ngaahi ola pe fairo'o ha fa'ahinga uesia 'o ho'o mo'ui kapau 'e fie ma'u.



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**.