

2

Ko e lahi 'oku fokotu'u atú ki he 'aho ma'ae kakai lalahí

## Fua'i'akau



Sēpuni lalahi 'e 2 'o e fuamelié



fo'i 'āpele 'e 1



Vaeua'i ipu si'isi'i 'o e huhua'i fua'i'akau 'ikai ha suka tānaki atu

2-3

Ko e lahi 'oku fokotu'u atú ki he 'aho ma'ae kakai lalahí

## Polotiini



Ika kalami 'e 100



Moa kalami 'e 80



Ipu 'e 1 'o e kapa piini



## To'o 'a e lahi fe'unga lelei ma'au

Ko ho fakahinohino ki he lahi 'o e me'a fe'unga ke ke to'o



Ki ha fale'i mo e ma'u'anga fakamatala ta'etotongi ki he mo'u'i, kātaki 'o fetu'utaki ki he Polokalama ECCQ Chronic Disease: 07 3844 9166 pe [www.eccq.com.au](http://www.eccq.com.au)



Tongan | lea faka-Tonga

## Ko e hā 'a e lahi te ke to'ó?

- Ko e lahi fe'unga anga-mahení 'okú ne fa'a talaatu 'a e lahi 'o e me'akai 'oku totonu ke kái
- 'Oku tau ngāue'aki 'a e lahi 'oku totonu ke ke to'ó ke fakapapau'i 'okú ke ma'u 'a e ivi fakame'atokoni fe'unga pea palanisi 'a e ngako, ivi 'i he me'akai sitaasi mo e polotini
- 'Oku kehekehe 'a e ngaahi me'angāue 'e lava ke ke fua'aki e lahi 'o e me'a ke ke kái
- Ko e nima takitaha 'okú ne to'o 'a e lahi fe'unga 'e taha



ipu 'e 1 = mililita 'e 250

5

Ko e lahi 'oku fokotu'u atú ki he 'aho ma'ae kakai lalahí

## Vesitapolo



Ipu 'e 1 'o e sālati mata kuo 'osi fe'iohi



Vaeua'i ipu 'o e vesitapolo kuo 'osi moho



Fo'i kāloti fōlahi 'e 1

4-6

Ko e lahi 'oku fokotu'u atú ki he 'aho ma'ae kakai lalahí

## Ngaahi tenga'i musie/siliolo



La'i mā 'e 1 'o e mā uite



Vaeua'i ipu 'o e laise uite kuo 'osi moho



Vaeua'i ipu 'o e pasitā uite kuo 'osi moho

2-4

Ko e lahi 'oku fokotu'u atú ki he 'aho ma'ae kakai lalahí

## Me'akai ngaohi mei he hu'akaú



Ipu 'e taha 'o e hu'akau pulu pe hu'akau ngaohi



Ko ha poulu iōketi 'ikai ngako kalami 'e 200



La'i siisi 'e 2 'oku 'ikai ngako (kalami 'e 40)