

# O le a le To'omaga o le Mafaufau?

- A'oa'o le mafaufau ia mataala ma tumau ile taimi nei
- O le maitauina o mea o lo'o tutupu nei, o fa'alogona o lou tino, o mea oe va'aia, sogitia, tofoina ma lagonaina
- E mafai ona e fa'ata'ita'ia le To'omaga o le Mafaufau peā e lagona le lofitūina po'o le atuatuvaile tele o lou mafaufau
- E mafai ona fa'ata'ita'i i se kulupu, pe na'o oe fo'i lava
- O le tatalo ma le mafaufau loloto (meditate) o ni auala tāua
- ia e To'omaga iai le mafaufau
- E mafai e tagata uma ona fa'ata'ita'ia le To'omaga o le Mafaufau

## O le a le aogā mo oe?



Mafana so'otaga  
ma isi



Pulea lelei o fa'afitauli  
ma atuvalega



Si'itia le tulaga ole  
mafaufau



Fa'ateleina le agaalofa  
ma le agalelei



Lelei le moe ile po



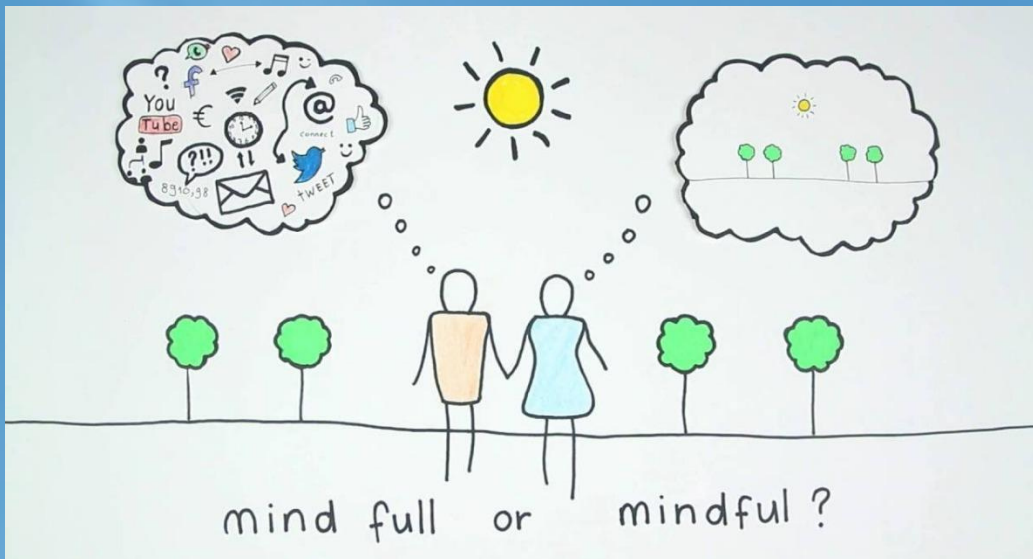
Fa'aleleia le soifua  
maloloina ole Mafaufau



Ethnic Communities  
Council of Queensland



ECCQ  
Chronic Disease  
Program



# E fa'aapefea ona fesoasoani le To'omaga o le Mafaufau ia te oe?

O le mafaufau loloto, o se tasi auala lea e mafai ai ona e fa'ata'ita'ia le To'omaga o le Mafaufau i lou fale. Ua faia e le ECCQ se auala vave ma le faigofie mo oe e malolo ai ma e mafaufau loloto. O loo maua i luga ole initaneti i isi gagana. Fa'aaoga le QR code i lalo e maua ai nei fesoasoani maua fua.

## Gagana o lo'o maua ai

- Arabic
- Mandarin
- Burmese
- Punjabi
- Cantonese
- Samoan
- English
- Korean
- Hindi
- Vietnamese



Mo nisi faamatalaga, vili mai le (07) 3844 9166 pe asiasi ile [eccq.com.au](http://eccq.com.au). E mafai fo'i ona e imeli mai ile [administration@eccq.com.au](mailto:administration@eccq.com.au)