



**Mental  
Health  
First Aid**  
Aotearoa

# Fesoasoani Muamua o le Manuia o le Mafaufau i Aotearoa

**Pe tusa o le 1 mai le 5 o tagata matutua e feagai pea ma lu'itau o le soifua manuia o le mafaufau i so'o se tausaga.**

Lona uiga e iai lava le so'otaga vāvālalata a tagata uma ma soo se tasi oloo feagai ma lu'itau o le soifua manuia o le mafaufau.

## E te silafia pe faapefea ona e fesoasoani i ai?

O se a'oa'oga mo Fesoasoani Muamua o le manuia o le Mafaufau o le a aoaoina ai oe pe faapefea ona e tuuina atu le ulua'i fesoasoani mo e matutua oloo feagai ma lu'itau o le mafaufau po'o to'atūgā o le mafaufau, se'ia fō'ia lea to'atūgā, po'o le va'ai o se foma'i faapitoa o le mafaufau, ma le aoaoina o ni mau-maumaututū o Gaioiga Fuafuaina.

### To'atūgā o le Mafaufau e aofia ai:

- › Mafaufauina ma ni uiga fa'aalia o le pule i le ola
- › Fa'amanu'aina e ia lava e aunoa ma se manatu e pule i le ola
- › Fa'ate'ia ma o'o ai i le popole
- › Lagona lē mautonu ona o ni mea sa tutupu
- › Tulaga ogaoga o mafaufauga
- › A'afiaga ogaoga mai le 'ava malosi ma fuālā'au fa'asāina.
- › Aga ma gaioiga ua lē ma tāofiofia

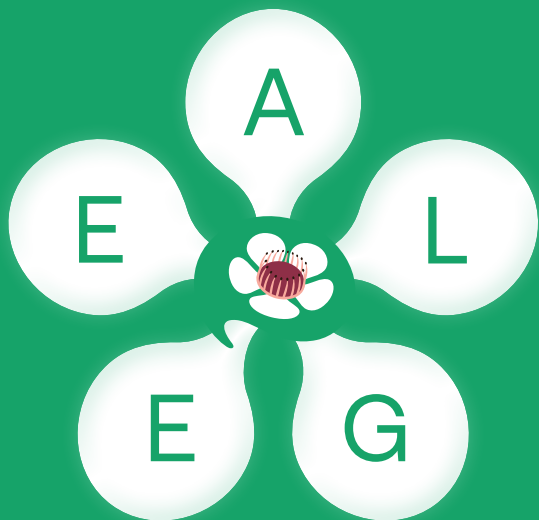
### Lu'itau o le manuia o le Mafaufau e aofia ai:

- › Lē fiafia
- › Popole-vale
- › Ma'i mafaufau
- › Fa'afitauli o fuālā'au fa'asāina



*O le a'oa'oga leni e a'oa'oina ai se nofoaga saogalemu mo le a'oa'oina o tomā e fesoasoani ai i se tasi ua a'afia le soifua manuia o le mafaufau. O le a mafai ai ona ou iloa lu'itau o feagai ma le mafaufau, si'itia ai fo'i le mautinoa e ala i fefa'asoaā'iga ma a'oa'oina ai le malamalama i fesoasoani oloo maua fa'a-lotoifale. O se a'oa'oga o le a manuia uma ai tagata uma."*

## I le a'oa'oga leni, o le a mafai ona a'oa'oina ai sitepu e lima mai galuega fuafuaina o le ALGEE:



**A** pproach, assess and assist any crisis  
Auala, iloilo ma fesoasoani i se fa'afitauli

**L** isten and communicate non judgementally  
Faalologo ma fesoatai e aunoa ma se faamasino atu

**G** ive support and information  
Tuuina atu le fesoasoani ma faamatalaga

**E** ncourage professional help  
Ūna'ia fesoasoani talafeagai

**E** ncourage other supports  
Ūna'ia isi fesoasoani

### Aisea e auai ai i se a'oa'oga o le Fesoasoani Muamua o le Manuia o le Mafaufau?

Oloo mātauina pea i faamaumauga ma su'esu'ega mo Fesoasoani Muamua mo le Manuia o le Mafaufau le si'itia ai o le silafia o lu'itau oloo feagai ma le mafaufau o tagata, o auala e fō'ia ai fa'afitauli ma fesoasoani muamua. Ua fa'aalia e na auai le si'itia ai o lo latou malamalama ma le mafai ona ofoina atu fesoasoani muamua mo le Manuia o le Mafaufau aemaise le mafai ona maua o ulua'i fesoasoani. O a'oa'oga ua mafai ai ona faaititia lagona faalumaina ma le faailoga tagata e pei ona a'afia ai le to'atele o i latou o feagai ma fa'afitauli o le mafaufau ma lu'itau o fuālā'au fa'asāina.



#### O ai e mafai ona auai i leni a'oa'oga?

So'o se tasi e i luga atu o le 18 tausaga le matua.

*Mo le silafia: O le a'oa'oga leni e le o se fofō o le mafaufau po'o se vaega e ofoina atu fesoasoani*

O le a'oa'oga leni o le Fesoasoani Muamua mo le Manuia o le Mafaufau e faatinoina i le gagana Peretania

**Mo nisi faamatalaga faafesootai le:**  
[www.mentalhealthfirstaid.nz](http://www.mentalhealthfirstaid.nz)