



Fesoasoani mo Fakamalosi koe i te Tau'moko:

1. Nofo i te fale mafai koe e famaia (vagana e manakogina ke fano koe o asi i se tokita)
2. Kafai e 'tau koe o fanofano kae famaia, fakaaoga te ufigutu ke se fakapisi ne koe tou famai ki niisi
3. Te ukega o masaki o te tau'moko e vaelesigina, tela a tou foitino e lasi kii tena galuega o 'teke a masaki konei. Alofa ki tou foitino ke fai tena galuega – nofo i te fale kae malolo
4. 'Fulu ou lima ki soopu io me ki vailakau faka'ma lima (sanitisier) i taimi katoa
5. Fai ou suki puipui. Tou 'puiga lei loa mai masaki 'pisi kola e salalau i te tau'moko ko te sui puipui. Fakamalosi ko koe mo tou kaiga ke fai otou suki puipui o te fuluu, te misela, te koviti (mo ana suki fakamalosi). Mo suki puipui katoa mai i te folikiga ne katoa 'lei
6. Fakatoka ou vailakau koi 'mao – fakatonu ke uke atu, i se lua vaiaso mai mua o te taimi e oti iei, koe ke se faitali ke maua mai tua



THE
CAUSE
COLLECTIVE



@thecausecollectivenz



@thecausecollectivenz

WINTER STRONG

Staying healthy Winter long

Ne iloa ne koe?

Te fale talavai o tou fakai e mafai o fesoasoani ki fautuaga, vailakau mo fakatonuga sou avanoaga ki tokita mafai ko pokotia koe ne masaki foliki.



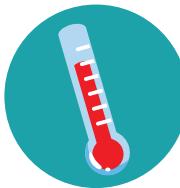
Sanasana



Ulu-kutua



Kavasia



'Mae & Fiiva



**Mata 'pala
kae 'kula**



**Pakili
magiso**



Pakili 'pala



**Masaki
folikiliki o te
pakili**

Fetauiga mo te tokita e **SE TOGI**, mo vailakau **SE TOGI** e maua ne:

- Tino Maori io me ko tino o te Pasefika
- Tamaliki mai lalo o te 14 tausaga, io me se kaaiga o tamaliki e 'pau la pokotiaga mo te tamaliki; io
- Ko ia tela e isi sena Community Services Card

Fesokotaki i te aso nei ki te fale talavai e pili atu!