



Palani Ngāue ki he Vailasí (kakai lalahí)

Hingoa 'o e tokotaha mahakí **Patient name**

'Oku mahaki'ia (infection) ho telingá, ihú, fo'i mongá, sinuses (ongo halanga 'i he loto ihú) mo e/pe fatafatá, 'o ngalingali na'e fakatupu 'e ha vailasi.

'E malava ke ke puke 'o a'u ki ha 'aho 'e 10. 'E lava ke a'u 'a e talé ki ha uike 'e 4.

'Oku 'ikai malava ke ngāue 'a e antibiotics (penisilini) 'i ha vailasi, pea 'e 'ikai ke ne tokoni'i koe ke ke ongo'i lelei ange 'i ha taimi vave mai. 'E lava ke hoko 'a hono folo 'o e antibiotics ke ne fakatupu ai ha ngaahi ola tamaki 'o iku ke ke ongo'i kovi ange ai. Ko hono folo 'o e antibiotics 'i he taimi 'oku 'ikai fiema'u a' 'e ala fakatupunga ai ke 'ikai ke nau ngāue 'i he kaha'ú.

Faito'o 'o e ngaahi faka'ilonga 'okú ke ongo'i (symptoms) **Treating your symptoms**

'E fiema'u ke lahi 'a ho'o mālōlōo mo e mohé 'i he taimi te ke ma'u ai ha vailasi. 'Oua 'e fakahoko ha fakamālohisino lahi. Inu ke lahi 'a e me'a huhu'á (fluid), ko e vai 'a e lelei tahá.

'I he taimi 'oku faka'aonga'i ai ha faito'o, muimui ma'u pē ki he ngaahi fakahinohinó, pe ko e fale'i mei ha toketá, neesi pe tokotaha hu'ivai.

NGAAHI FAKA'ILONGA 'OKÚ KE ONGO'I YOUR SYMPTOMS	FAITO'O (ngaahi founa 'okú fe'unga ke fili me'i ai kuo fakatonuki) TREATMENT (suitable options ticked)
Mofi Fever	Ki he mofí, faka'aonga'i ha kongá tupenu mokomoko ke tatafi 'aki ho matá, ongo nimá mo e fo'i kiá. Tui ha vala manifi, pea fakasi'isi'i hono ngāue'aki 'a e kafú
Felāngaaki mo e mamahi'ia, kau ai 'a e langa uouá, langa 'a e telingá, sinus mo e mamahi'ia 'a e matá. Mamahi'ia 'a e fo'i mongá Aches and pains. Sore throat	Paracetamol Ibuprofen Te ke lava 'o faka'aonga'i ha taha 'o e ngaahi faito'o ko 'eni, pe faka'aonga'i fakatou'osi 'a e paracetamol mo e ibuprofen 'i he taimi tatau pē.
Mamahi pe mōmoa 'a e fo'i mongá. Talé Sore or dry throat. Cough	Te ke ala 'ahi'ahi'i 'eni, fakataha mo e paracetamol pea mo ha ibuprofen: As well as paracetamol and ibuprofen, you could try: Me'a ki he kolokolo (gargle) 'i he fo'i mongá pe fana (spray) ki he fo'i mongá Throat gargle or throat spray Lozenges Kolokolo 'aki ha vai māsima 'i ha sekoni 'e 30, 'o fakahoko tu'olahi ia 'i he 'aho (faka'aonga'i ha māsima 'i ha vaeua'i sēpuni tī kuo heu 'i ha ipu vai) A salt-water gargle for 30 seconds Misimisi ha kongá poloka 'aisi Sucking on ice cubes Inu 'a e huhu'a honé mo e lēmani māmāfana Drinking warm honey and lemon drinks
Mapuni pe fofonu 'a e ihú Blocked or runny nose	Fana pe tulu'i 'a e saline ki he ihú Saline nasal spray or drops Fo'iakau ki hono fakaavaava 'o e ihú (decongestant tablet), fana pe tulu'i ki he ihú Decongestant tablet, liquid, nasal spray or drops Me'a milimili hangē ko e Vicks (mili 'aki ho fatafatá pe tu'á, 'oua 'e faka'aonga'i ia ki ho matá) Vapour rub such as Vicks
Me'a Kehé Other	Faito'o Faka-Tonga Traditional system of healing

Toe vakai'i atu Follow up

Telefoni ki ho'o kautaha ngāue ki he mo'ui lelei (Call your health provider) _____
i he fika (on) _____ pe Healthline i he fika 0800 611 116 kapau: (or Healthline on
0800 611 116 if):

- 'Oku 'ikai faka'au ke sai 'a e ngaahi faka'ilonga 'okú ke ongo'i i ha hili ha ngaahi 'aho/houa 'e (Your symptoms are not improved in) _____ (days/hours)
- 'Oku 'i ai ha ngaahi faka'ilonga fo'ou 'oku ongo'i
- 'Oku 'i ai ha ngaahi me'a kehe 'okú ke hoha'a ki ai
- 'Oku faka'au ke kovi ange ha mahaki tauhi hangē ko e mahaki suka, mahaki hela, pe COPD

**Kātaki 'o fokotu'u ha 'apoinimeni ke toe vakai'i 'i ha ngaahi 'aho/uike 'e
(Please book a follow-up appointment for) _____ (days/weeks)**



Fale'i fakavavevavé

Telefoni fakavavevave ki ho'o kautaha fakahoko ngāue ki he mo'ui lelei, pe ki ha me'alele fakavavevave 'a e falemahakí (ambulance - taila 'a e 111), kapau 'okú ke ongo'i ha taha 'o e ngaahi faka'ilonga ko 'eni:

- Faingata'a pe mamahi 'a e mānavá pe leá
- Liliu 'a e loungutú pe 'eleló 'o lanu pulū
- Tale mai 'aki ha toto
- Puputu'u pe faingata'a ke 'ā hake
- Langa 'a e fatafatá
- Tetetete lahi, fakamokosia
- Pupuha'ia 'o e kilí (clammy skin)
- Mofi lahi 'aupito (laka hake 'i he 40°C)
- Langa lahi 'a e 'ulú pe fo'i kiá, mamahi'ia ho ongo fo'i matá 'i he ulo 'a e maamá
- Veli (rash) 'oku 'asi ai ha lanu vāleti pe fakakulokula pe taka'uli
- 'Ikai lava 'o tu'uofi, pe lanu fakapöpö'uli 'a e tu'uofi
- Ongoi pongia pe pongia (fainting)

Te ke lava 'o ma'u ha fakamatala kehe ange 'i he uepisaiti 'a e Healthify You can find other information on the Healthify website

Vakai ki he healthify.nz pea fekumi ai ki he: **Go to healthify.nz and search for:**

- Talé
- Mamahi'ia 'a e fo'i mongá
- COVID-19
- Mahaki flu (influenza)



Pe kole atu ki ho'o toketaá, neesí pe tokotaha hu'ivaí ke pulusi (print) atu 'a e fakamatalá ma'a u.

Or ask your doctor, nurse or pharmacist to print the information for you.

Pe telefoni ki he Healthline i he fika 0800 611 116

Ko e me'a te ke lava 'o fakahoko ke tokoni ki hono ta'ofi 'a e mafola atu 'a e mahakí

- Nofo pē 'i 'api 'o 'oua 'e 'alu ki he ngāue pe akó.
- Fanofano ma'u pē ho ongo nimá, tautautefito, 'i he hili hono fangu ho ihú.
- 'Ufi'ufi ho ngutú 'i he taimi 'okú ke mafatua pe tale aí.
- Kapau 'okú ke malava, fakatui ha me'a 'ufi'ufi ki he 'ihú mo e ngutú (mask) 'i he taimi 'okú ke 'alu ai ki tu'á.