

Kautaha Mo'uilelei ma'ae fakahihifo 'o Senē

Ki ha komiuniti mo'ui lelei ki he vāhenga fakahihifo Parkland

Ko e polokalama aleapau ma'ae fakahihifo 'o Senē



Tohi Fakamatala ki ha Fakatamaki 'i Camden

Ko e 'ilopau kiai, ko e mateuteu lelei ia ma'a koe

20 25

Matatali e ngaahi me'a ta'e amanekina

Ko e lahitaha e ngaahi fakatamaki, 'oku muimui mai ai e palopalema kehekehe, kau ai e mate 'a e 'uhila mo e tāpuni e ngaahi hala pea hoko ai mo e ngaahi tautoloi. 'E ala a'u ki he houa 'e 72 'a e tu'u e ngaahi sēvesi nī'hi.



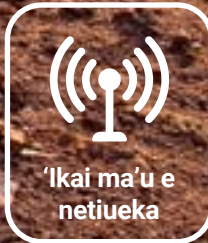
'Ikai ha 'uhila



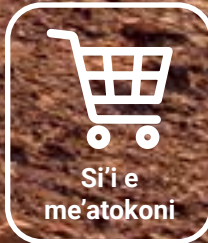
'Ikai ha kasa



'ikai ha vai



'Ikai ma'u e netiueka



Si'i e me'atokoni

Tokangaekina ho'o mo'ui lelei fakae'atamai. 'E lava ke uesia lahi mei he taimi 'o e fakatamaki pe me'a 'oku hoko fakatu'upakē. 'E malava keke ma'u e tokoni ki he mo'ui mei he medicarementalhealth.gov.au/ pē fetu'utaki ki he fika telefoni 1800 595 212 lolotonga e taimi ngāue. Ko e polokalama Lifeline houa 'e 24/7 'i ho'o fetu'utaki ki he 13 11 14.

Uepisaiti tefito, ngaahi polokalama fakakomipiuta pe 'ilekitulonika, mo e ngaahi fakatokanga.



Polokalama tokoni ki he Me'a Fakatu'upakē 'a e Pule'anga NSW



Ma'u'anga Fakamatala 'a e Kosilio Camden

Anga fēfē ke mateuteu fakaeongo ki ha fakatu'utāmaki fakaenatula

Ko e mateuteu fakaeongo ki ha fakatu'utāmaki fakaenatula 'oku ne fakaivia koe pea tokoni keke mapule'i ha me'a 'e hoko. 'E tokoni eni ke lelei ange ho'o palani ki he fakatamaki pea si'i ai moe hoko 'a e uesia fakae'atamai 'oku tupu mei he puputu'u mo e ilifia.

Kuo tuku mai ai 'e he Va'a tokangaekina e mo'ui lelei fakae'atamai 'a 'Aositelelia 'a e sitepu 'e 4 keke muimui kiai ko e konga ho'o mateuteu, 'oku fakanounou eni ko e **'AIME' (Matatali. 'Ilopau. Mapule'i. Fengāue'aki).**

Matatali

A

Matatali e fakaukau kuopau keke fou he ongo'i ilifia mo hoha'a, ka ke manatu'i 'oku angamaheni pē ke hoko eni he taimi 'oku taililili ai ho'o mo'ui 'i ha taimi faingata'a.

'Ilopau

I

'Ilo ki he ngaahi ongo fakaesino 'oku fononga fakataha mo e ongo'i manavahē, pē ko ha'o ngaahi fakaukau fakailifia 'oku ne fakatupulaki ho'o ilifia.

Mapule'i

M

Mapule'i ho ongo he vavetaha 'aki ho'o pule'i ho'o mānava pea ke fakatalanoa 'iate koe pē, keke ongo'i nonga, kae malava ke nofotaha ho'o tokanga 'i he ngaahi me'a 'oku mahu'inga ange.

Fengāue'aki

E

Fengāue'aki mo ha taha 'oku ke falala kiai, 'e tokoni eni keke ongo'i 'oku 'iai ho'o kaunga kiai, pea tokoni ke 'oua teke ongo'i tuenoa.

Ma'u 'o e faito'o

Kapau teke mavahe mei ho 'api nofo'anga kae ngalo ho'o ngaahi fo'i'akau pe faito'o, pe pulia:

Fetu'utaki ki ho'o toketā	'E lava kenau tuku atu ho'o faito'o ki he fale fo'i'akau pe pharmacy ofitaha.
Talanoa ki ha mataotao mei he fale fo'i'akau pe pharmacy	'I he taimi 'o e fakatamaki tenau 'oatu e fo'i'akau fe'unga mo e 'aho 'e 3 'o 'ikai fiema'u ha tohi mei ho'o toketā, pe fetu'utaki ki ho'o toketā kemo talanoa ki ha tohi fakamafai ki ho'o ngaahi faito'o.
Lisi Fakamafai ki ho'o fo'i'akau pe faito'o	Kole ke fokotu'u ha lekooti faka'ilekitulonika 'a ho'o faito'o mo e pharmacy pe fale fo'i'akau. Tenau lava leva fakataha mo ho'o GP 'o vakai ki ho'o fo'i'akau mo e faito'o he taimi 'o ha fakatamaki fakatu'upakē 'e hoko. Ki ha fakamatala lahi ange vakai ki he www.digitalhealth.gov.au .
Kole ki ha tohi fakamafai faito'o faka'ilekitulonika	'E lava ho'o toketā ke tuku atu ha'o tohi fakamafai faito'o 'o a'u ki he 'aho 'e 7.
Ngaue'aki e polokalama fetu'utaki ki he mo'uilelei	Kapau 'oku 'ikai lava keke sio ki ho'o toketā, ngaue'aki e sēvesi fekumi healthdirect ke kumi ki ha polokalama fetu'utaki ki he mo'ui lelei.
Naunau tokoni ki he me'a fakatu'upakē	Tauhi ho'o fo'i'akau pe faito'o, tohi fakamafai faito'o mo e ngaahi kaati fakafalemahaki 'i ha kato talifaki ki ha fakatu'utāmaki.
Fakaikiiki 'o e ngaahi fetu'utaki	Hiki e fika fetu'utaki ho'o toketā, ki ha'o fiema'u fakafaito'o.

Kapau 'oku 'ikai 'atā ma'u pē ho'o GP, 'oku 'i ai e ngaahi fili kehe teke ala fai:

- Vakai ki he uepisaiti healthdirect - healthdirect.gov.au ke kumi ki ha toketā ofi kiate koe, pe fetu'utaki ki he healthdirect 'i he telefoni 1800 022 222 keke talanoa mo ha mataotao ki ha ngaahi fale'i fakaemo'ui.
- Fetu'utaki ki he Doctor Doctor 'i he 13 26 60*
- Fetu'utaki ki he Sēvesi Fakafonua ki he ngaahi toketā fakafamili 'i he 13 SICK pe fika telefoni (13 74 25)*
- Sēvesi Fakafaito'o 'a Senē 'i he 1300HOME GP swsphn.com.au/after-hour

Fokotu'u e polokalama "my health" ki ho'o telefoni pea kole ki ho'o GP ke tauhi kiai ho'o lekooti fakafaito'o pe My Health Record. Ko e taimi 'o ha fakatamaki 'e lava e kau ngāue ki he mo'ui 'o vakai tonu kiai. 'Oku malu pea kātōa ai e ngaahi fakamatala kau ai ho hisitolia fakafaito'o, ngaahi me'a 'oku 'ikai lelei kiate koe mo e ngaahi faito'o mei he 'initaneti.

Tukukehe ange mei ho'o sio toketā, kapau 'oku 'ikai lava keke sio ki ho'o GP, 'oku 'iai pē ngaahi fili kehe teke ala fakahoko. 'Oku tu'uaki ma'u pē 'i he uepisaiti 'a e South Western Sydney PHN 'a e kau toketā 'oku lōloa ange 'enau taimi ngāue mo e ngaahi polokalama fetu'utaki ki he mo'ui 'i he www.swsphn.com.au.

1. Teuteu'i ha'o naunau fakafaito'o talifaki ki ha fakatamaki

‘Oku mahu’inga keke mateuteu pea ‘i ai ha’o naunau pe faito’o talifaki ki ha fakatamaki. ‘E tokoni lahi eni he taimi ‘e fiema’u ai keke mavahe fakavavevave mei ho ‘api nofo’anga.

Ngaahi me’a ‘oku fiema’u ke fa’o ki ho’o kato faito’o talifaki ki ha fakatamaki				
Ko ho’o palani ki ha taimi ‘o e fakatamaki fakatu’upakē	Tatau ‘o e ngaahi pepa mahu’inga (Kaati pangikē, ID, paasipooti mo e tohi fa’ele’i, pepa malu’i, USB mo e ngaahi lau’itā)	Kasa & maka talifaki		
Letiō fakamaka	Faito’o	Telefoni & fakafonu		
Talanoa ki ho GP fekau’aki mo e E-scripts	Vala	Naunau faka’aho hangē ko e polosi mo e kilimi fufulu nifo	Lekooti fakafaito’o	Naunau fuofua tokoni

2. Tānaki ma’u pē ke lahi ho’o naunau tokoni fakataha mo e me’atokoni

Lolotonga e fakatu’utāmaki fakatu’upakē ‘e ala motuhia pe si’i ange faingamalie ke a’utonu ki ha falekoloa, pea ‘osi vave mo ho’o naunau pe me’atokoni talifaki.
Palani ma’u pē ki ha fakatamaki fe’unga mo e uike ‘e ua teke nofo ai ‘i ‘api (pea ala mate ‘a e ‘uhila mo e vai).
Tānaki ke lahi ho’o me’atokoni pea vakai’i ma’u pē ‘aho ‘oku ‘osi kiai hono ‘aonga.

Me’atokoni talifaki					
Me’atokoni fakamōmōa ‘oku tolonga	Me’akai kapa	Vai	Me’akai pēpē	Sineki	Me’akai ‘a ho’o monumanu tauhi

3. Ngāue’aki e ‘Ilekitulōnika

Ko hono sikeni mo malu’i ho’o ngaahi me’a fakapepa mahu’inga ‘oku ne fakapapau’i ai e malu ho’o ngaahi koloa mahu’inga fakafāмили, pea vave ange ho’o foki ki he angamaheni, hili ha fakatamaki.

Ngaahi me’a mahu’inga ke tauhi ki ho’o ngaahi naunau faka’ilekitulōnika			
Pepa mahu’inga	Ngaahi fika fetu’utaki	Tu’utu’uni malu’i	‘Imisi tā ho’o ngaahi koloa
Ngaahi pepa ki ho ‘api	Tohi tali totongi mo e tatau ‘o e aleapau malu’i	Fakamatala fakaikiiki ‘a ho’o ngaahi koloa	‘Imisi tā ‘a ho’o koloa ‘iate koe

Monumanu tauhi

‘E malava keke vakai ki ha palani ma’a ho’o monumanu tauhi ‘i he [Animal safety | NSW SES](#) ko e palani koeni ‘oku fakahā ai e ngaahi me’a mahu’inga keke ‘alu moia he taimi fetukutuku, ko e founga ke ‘ave ai mo e feitu’u ‘e ‘ave kiai ho’o monumanu.

Mapule’i lelei e mahaki tauhi - lolotonga e fakatamaki

Ko e ngaahi fakatamaki hangē ko e vela ‘a e ‘ea, tāfea pe vela vao ‘e faingata’a ange kapau ‘oku ke fokoutua ‘i ha mahaki tauhi hange ko e suka, hela, uesia ho tui pe va’e. Ko e palani kimu’a ‘e tokoni ia keke malu mo hao.

Mateuteu:

‘Oku totonu ke fakafonu ‘e he taha kotoa ‘a e palani Redi



Fa’u ha’o palani telefoni ‘i he polokalama Get Prepared App



Kapau ‘oku ‘iai ha’o mahaki fakaesino, pe fakafalala ‘i ha naunau keke mo’ui mei he uike ki he uike, pe polokalama tauhi makehe ‘oku fiema’u keke fakafonu e palani **Person-Centred Emergency Preparedness (P-CEP)**. Fakapapau’i ‘oku ‘i ai ha’o misini ke toutou vakai’i e tu’unga ho suka, ‘inisulini, faito’o, me’akai, vai mo e fo’i’akau glucose.



Mate ‘uhila:

- ‘I ai ha pēketi ‘aisi ki ho’o ‘inisulini.
- Mateuteu ki ha naunau ‘oku fiema’u kiai e ‘uhila.
- Vakai’i. Palani. Fakahoko. Palani ki he mate ‘a e ‘uhila.

Fakahā ke ‘ilo ho tūkunga:

- Fakaha ki he kau ngāue tokoni fakavavevave ‘a e tūkunga ‘oku ke ‘i ai.
- To’o e lisi ho’o fo’i’akau mo e faito’o.
- Kole ki ha taha ke ne toutou vakai’i koe.

Poupou tānaki atu:

‘Oku mahu’inga keke mateuteu mo ha naunau talifaki ki ha taimi ‘o ha fetukutuku fakatu’upakē.

- **Palopalema fakaesino:** Palani ki ho’o fiemau fakaeme’angāue mo e fetukutuku.
- **‘Ikai lelei e vakai/fanongo:** Ngāue’aki e ngaahi founga keke ‘ilo ha fakatokanga.
- **‘Ikai keke lea faka-Pilitania?** Fetu’utaki ki he **TIS National – 131 450.**
- **‘Oku ke nofo tokotaha?** Lesisita ki he polokalama ‘a e kau Polisi ki he fakaikiiki ho’o famili ofitaha.

Poupou ki he ni’ihi fiema’u vivili ange

Kapau ‘oku ‘i ai ha’o fokoutua fakaesino:

- Vakai pe ‘oku ke nofo ‘i ha feitu’u tu’u laveangofua ki he tāfea pe vela vao
- Fa’u moho tokotaha tauhi, ha’o palani RediPlan
- ‘Ilo ki he kakai tenau tokoni’i koe mo honau fatongia takitaha
- Palani ki he mate ‘a e ‘uhila kapau ‘oku ke mānava kasa pe ngaue’aki ha naunau faka’uhila

Kapau ‘oku ‘ikai lelei ho’o vakai pe fanongo:

- Fokotu’u ha kulupu kenau tokoni ke fakatokanga kiate koe ha me’a ‘e hoko
- Ngaue’aki e sēvesi National Relay Service ke fetu’utaki ki he NSW SES
- Liliu ho’o palani mo e fetu’utaki ki he Braille pe ongo (audio)
- Fakakau e monumanu tokoni ‘i ho’o palani ki ha me’a fakatu’upakē

Kapau ‘oku ‘ikai keke lea faka-Pilitānia:

- Ngaue’aki e fakamatala fakatoulea ki he ngaahi fakatamaki
- Fetu’utaki ki he TIS National ki ha fakatonulea ‘i he: 131 450

Kapau ‘oku ke nofo tokotaha:

- Lēsisita he polokalama ‘a e kau Polisi ki he fāmili ofitaha kenau tokoni ‘i ha fakatamaki fakatu’upakē

Ngaahi fakahinohino moe fetu’utaki Fakaemo’ui

Health Direct – ‘oku nau tukumai e fale’i houa 24 he telefoni mo e ‘initaneti	Telefoni: 1800 022 222 Uepisaiti: www.healthdirect.gov.au Houa ‘e 24
Polokalama Tokoni fakafonua ki he Mahaki Suka	Telefoni: 1800 637 700 Uepisaiti: www.ndss.com.au/living-with-diabetes/health-management/emergencies-and-diabetes
PBS – Fehu’i ki he ngaahi fiema’u fakafaito’o pe Fāmesī	Telefoni: 1800 020 613 Mōnite ki he Falaite mei he 8.30am ki he 5.00pm (AEST).

Fetu’utaki faka-e-komiunitī

Beyond Blue	Tuku mai e poupou mo e fakamatala ke tokoni’i e mo’ui lelei fakae’atamai ‘a e tokotaha kotoa, houa ‘e 24. Telefoni: 1300 224 636
Medicare Mental Health	Fale’i Mo’ui lelei Fakae’atamai ta’etotongi, ‘oku ‘atā mei he 8.30am ki he 5pm lolotonga e uike (tukukehe ange ‘aho mālōlō fakapule’anga). Telefoni: 1800 595 212
Lifeline	Sēvesi tokoni ki he fakatamaki fakatu’upakē mo e ta’ofi e taonakita – Lifeline ‘Aositelelia) ‘Atā houa 24/7 Telefoni: 13 11 14



Fetu’utaki ki he me’a fakatu’upakē pea ‘ilo ki he ngaahi me’a ‘oku hoko

Ko e ‘ilo ki he ngaahi me’a ‘oku hoko ‘oku mahu’inga ia ke malu ho’o mo’ui. Fakapapau’i ‘oku ke ‘ilo ki he ngaahi fakatamala tonu, fakamuimuitaha mo e founa ke ma’u e fakamatala koia ‘i he lea ‘oku mahino kiate koe.

Uepisaiti mahu’inga, Polokalama Apps, mo e Fakatokanga

- Polokalama ki he Fakatamaki Fakatu’upakē ‘a e ABC: Letio ABC pe vakai ki he abc.net.au/emergency ki he ngaahi fakamatala ‘oku falala’anga.
- Vakai’i. Palani. Fakahoko. Palani ki he mate ‘a e ‘uhila

Ngaahi fika fetu’utaki ki he Fakatamaki

- NSW SES (Sēvesi Fakavahenga ki he Fakatamaki): 132 500
- Ki ha tokoni ‘i ha tāfea, afā, mo e peaukula.
- Va’a Tāmate Afi NSW (RFS):
 - Uepisaiti: www.rfs.nsw.gov.au
 - Laine Fakamatala ki he vela vao: 1800 679 737
- Fakatamaki (tu’unga fakatu’utamaki ngali fakamanamana ki ho’o mo’ui): Fetu’utaki ki he 000

Hā heni:

Foomu ki he famili ofitaha: [Next of Kin Program](#)

Fakamatala ki ha Fakatamaki Kosilio Camden

Vakai’i e Ma’u’anga Tala ‘a e Kosilio Camden – Ngaahi fakamatala mahu’inga mo fakamuimuitaha, ‘e tokoni keke ‘ilo e me’a ‘oku hoko pea ke malu ai mo mateuteu ange



Ko 'eku ngaahi fakamatala

Hingoa	
Tu'asila	
Hingoa ki he fetu'utaki ki ha me'a fakatu'upakē	
Fika Fetu'utaki ki ha me'a fakatu'upakē	

Fakamatala ki ho tu'unga Mo'ui

Fika Medicare	
Kaati penisoni	
Hingoa 'o e Malu'i Mo'ui Fakafo'ituitui	
Fika telefoni 'o e kautaha malu'i mo'ui fakafo'ituitui	
Fika Malu'i Mo'ui Fakafo'ituitui	
GP/Hingoa 'o e Toketā	
Hingoa 'o e kautaha 'a e GP mo e tu'asila	
Hingoa mo e tu'asila GP	
Hingoa mo e tu'asila e Pharmacy	
Fika Telefoni 'o e Pharmacy	

Ko'eku ngaahi faito'o

Hingoa 'o e faito'o	
Lahi 'o e faito'o pe fo'i'akau ke folo	
Taimi ke fakahoko pe folo ai e faito'o	
Hingoa 'o e faito'o	
Lahi 'o e faito'o pe fo'i'akau ke folo	
Taimi ke fakahoko pe folo ai e faito'o	
Hingoa 'o e faito'o	
Lahi 'o e faito'o pe fo'i'akau ke folo	
Taimi ke fakahoko pe folo ai e faito'o	

Ngaahi fakamatala mahu'inga kehe

Fika NDIS	
Me'akehe	

