



Togafitiga o Siamā (tagata matua)

Igoa o le tagata ma'i Patient name

Ua afaina lou taliga, isu, faa'i, pogaiisu ma/po o le fatafata, ma e masalomia o se siama ua mafua ai.
E ono savalia le 10 aso o e ma'i. E mafai na tau le 4 vaiaso o tale lava.

E le mafai e fualaau tui na tineia le siama, ma e le vave ai ona e toe malosi.
E iai aafiaga o le inu o fualaau tui ma e atili ai na e ma'i. O le inu o fualaau tui mo tulaga e le o moomia ai e ono leai ma se aoga pe a inu i le taimi ua moomia ai.

Togafitia o ou āuga Treating your symptoms

E moomia le lava o lau malologa ma le moe a o tauaveina le siama. Aua e te faia faamalositino e soona gaiioi ai le tino. Ia lava le vai e inu, ma e sili ai le vaiauli.

A inu fualaau, e lelei le tausisia o faatonuga, po o fautuaga mai le fomai, tausimai po o le fomai talavai.

O OU ĀUGA YOUR SYMPTOMS	TOGAFITIGA (faailoga togafitiga talafeagai) TREATMENT (suitable options ticked)
Fiva Fever	Faasusū se solo i le vai mālūlū e fufulu mamā ai ou foliga, lima ma le ua, pe a ua fiva. Aua le soona faamafiafia lavalava, ma aua le tele palanikeke e faaoga
Gāoi ma tiga, e aofia ai le tiga o maso o le tino, tiga taliga, tiga pogaiisu ma foliga. Tiga faa'i Aches and pains. Sore throat	Paracetamol Ibuprofen E mafai na inu se tasi o fualaau nei, po o le inu faatasi le paracetamol ma le ibuprofen i le taimi e tasi.
Tiga po o le mātūtū o le faa'i. Tale Sore or dry throat. Cough	E le gata i le paracetamol ma le ibuprofen, faataitai le: As well as paracetamol and ibuprofen, you could try: Vaipūpū e fufulu mamā ai gutu ma le faa'i po o se spray mo le faa'i Throat gargle or throat spray Lole mitimiti Lozenges Toaga e pūpū se vai faamasima mo le 30 sekone, i le aso (saeu le 'afa sipuniti masima i se ipuvai) A salt-water gargle Mitimiti poloka aisa Sucking on ice cubes Inu se vai meli ma le tipolo mafanafana Drinking warm honey and lemon drinks
Mamafa pe tafe le isu Blocked or runny nose	Vai faamasima e faga i pogaiisu Saline nasal spray or drops Fualaau e faatea ai le mamafa o le isu, vailaau e faga i pogaiisu Decongestant tablet, liquid, nasal spray or drops Vapour rub e pei o le Vicks (mili ai lou fatafata po o lou tua, aua le milia ai ou foliga) Vapour rub such as Vicks
O isi Other	Togafitiga masani Traditional system of healing

Toe vaai le fomai Follow up

Valaau le auaunaga faalesoifua maloloina o vaaia oe (Call your health provider) _____
i le / (on) _____ po o le Healthline i le 0800 611 116 pe afai: (or Healthline
on 0800 611 116 if:)

- E leai se suiga lelei o āuga o e faalogoina i totonu o le (Your symptoms are not improved in) _____ aso/itula (days/hours)
- Ua aliae āuga fou
- O nisi mea o fai ma ou popolega
- Ua faateteleina le faaletonu o tulaga e pei o le ma'ī suka, sela po o le COPD

Faamolemole faatonu se avanoa e toe tulitatao ai tulaga na vaai muamua e le fomai i le isi
(Please book a follow-up appointment for _____ aso/vaiaso o loma nei (days/weeks))



Moomia vave se fautuaga

Vili loa le auaunaga faalesoifua maloloina o vaaia oe, po o se ambulance (vili le 111), pe afai ua e maua i nisi o āuga nei:

- Ua faigata pe tiga pe a mānava pe tautala
- Amata na lanu moana laugutu po o le laulaufaiva
- Sau le toto pe a tale
- Fenumiai le mafaufau po o le tau fafagu i luga
- Tiga le fatafata
- Matuai gatete le tino, faamaalili
- Afugia
- Maualuga tele le fiva (ova atu ma le 40°C)
- Tiga tutui le ulu po o le tiga o le ua, tiga ou mata pe a segaia i le malamalama
- Lālāvevela po o le totoulia
- E le o faia se feauvai, po o le paauli o feauvai
- Faalogoina pei a tau matapogia po o le matapogia

E te maua isi faamatalaga i le upegatafailagi a le Healthify You can find other information on the Healthify website

Tatala le [healthify.nz](https://www.healthify.nz) e maua ai faamatalaga mo le:

- Tale
- Tiga le faaī
- COVID-19
- Influenza

Po o le fesili i lau fomai, tausimai po o le fomai talavai mo se lomiga o faamatalaga.

[Or ask your doctor, nurse or pharmacist to print the information for you.](#)

Po o le valaau le Healthline 0800 611 116.



O mea e te gafatia na fai e taofia ai le sasao o le siama

- Nofo i le fale aua e te alu i le galuega po o le aoga
- Toaga e fufulu mamā ou lima, aemaise pe a uma na fogi lou isu.
- Pupuni lou gutu i taimi uma e te mafatua pe tale ai.
- Fai se ufi fofoga pe a mafai i taimi uma e te alu ese ai ma le fale.