



Nau mai! Haere mai! Taenga mai!

'Oku talitali lelei 'e he Te Taenga Mai 'a e kakai kuo tū'uta 'i he faa'i matangi Tokelaú, Tongá, Hahaké, mo e Hihifó ke kamata 'enau mo'ui fo'ou 'i Aotearoa. 'Oku ui eni 'i he lea mo e 'ulungaanga Faka-Maori, ko e Te Taenga Mai o nga hau e wha. 'Oku 'uhinga eni 'i he lea Faka-Tongá ko e tū'uta mai 'i he halanga matangi 'e faá.

Ko e polokalama eni 'oku fakalele 'e he Positive Women Inc. ke 'oatu ha fakamatala mo e ngaahi sēvesi fekau'aki mo e faka'ehi'ehi mei he HIV ma'á e kakai toki hiki fo'ou mai, kau kumi hūfanga, mo kinautolu kuo nau hola mai 'o kumi hūfanga ki Aotearoa. 'Oku kau ki he ngaahi sēvesi 'a hono 'oatu ha ngaahi konitomu ta'etotongi, sivi HIV ta'etotongi, ngaahi polokalama ako mo e ngaahi nāunau. 'Oku mau toe 'oatu foki mo ha tokoni ki he kakai 'oku nau mo'ua 'i he HIV.

Ko e ma'u'anga fakamatala tefitó ko e uepisaiti 'a e Te Taenga Mai, www.tetaengamai.org.nz

Telefoni mai kiate kinautolu kapau 'okú ke fiema'u ha fa'ahinga fale'i pe fie talanoa mai. Te mau fiefia ke fanongo meite koe.



Kua tae mai, mai tawhiti

Kuo tau tū'uta mai mei ha feitu'u mama'o
atu

Kua tae mai, mai tawhiti

Kuo tau tū'uta mai mei ha feitu'u ofi 'aupito

Toitū i te whenua i manaaki mai i ahau

'Oku tau tu'u ta'eue'ia 'i he kelekele ko 'eni
kuó ne 'ōōfaki kitautolú

Fetu'utaki mai kiate Kimautolu

www.tetaengamai.org.nz

hello@tetaengamai.org.nz

@tetaengamai @f



TONGAN





Ngaahi Konitomu Ta'etotongi

'E lava 'e he ngaahi konitomu 'o ta'ofi 'a e HIV mo e ngaahi mahaki kehe hangē ko e syphilis mo e chlamydia. Te nau toe lava foki 'o ta'ofi mo e feitamá. 'Oku 'ikai ke lahi 'a e fakamole ki he ngaahi konitomu pea toe faingofua foki mo hono ma'u.

'Oku 'i he pēketi ta'etotongi takitaha 'a e fo'i konitomu 'e 12 mo ha ngaahi pēketi me'a milimili (lubricant) 'e 12. 'Oku 'oatu 'a e pēketi 'i he meili 'i ha milemila fakamoimoi ki ha fa'ahinga tu'asila pē 'i Aotearoa.

Pre-exposure Prophylaxis (PrEP)

'Oku 'i ai 'a e ngaahi faito'o te ke lava 'o faka'aonga'i 'i he taimi 'oku 'ikai ai ke ke ma'u 'a e HIV 'a ia te ne lava 'o ta'ofi ai koe mei ha'o ma'u 'a e HIV. 'Oku ui eni ko e pre-exposure prophylaxis pe ko e PrEP. Ki ha fakamatala lahi ange fekau'aki mo e PrEP, vakai ki he uepisaiti 'a e Te Taenga Mai pe 'imeili mai kiate kimautolu 'i he hello@tetaengamai.org.nz



Te ke lava 'o ma'u atu ha ngaahi konitomu ta'etotongi ki he kakai tangatā mo e kakai fefiné mei he uepisaiti 'a e Te Taenga Mai. www.tetaengamai.org.nz/stay-safe/condoms/



Sivi HIV Ta'etotongi

Ko e founa lelei taha ke 'ilo'i ai pe 'okú ke ma'u 'a e HIV ko hano fakahoko hao sivi. Kapau 'okú ke 'ilo'i 'okú ke ma'u 'a e HIV te ke lava 'o kamata 'a e faito'o ke hokohoko atu ho'o mo'ui lelei mo e tu'unga lelei 'a e mo'ui. 'Oku toe 'uhinga foki 'a e faito'o ke ne ta'ofi ai ha'o toe fakamafola atu 'a e HIV ki ha tokotaha kehe.

'E lava pē ke ta'etotongi 'a e ngaahi sivi 'i ha ngaahi feitu'u 'i Aotearoa mo ma'u 'a e olá 'i ha sekoni 'e 60.

Te ke toe lava foki 'o ma'u atu ha me'a sivi ke ke fakahoko ai pē 'e koe ho sivi.



Vakai ki he www.tetaengamai.org.nz/hiv/the-importance-of-testing-for-hiv/ pe faka'aonga'i 'a e kouti QR ki ha fakamatala lahi ange pe ke fokotu'u 'aki ha taimi ke fakahoko ha sivi.



'Ikai malava ke fakamafola atu ia (U=U)

'E lava ha tokotaha 'okú ne ma'u 'a e HIV mo nofo 'i Aotearoa 'o ma'u ta'etotongi atu 'a e faito'o. 'Oku holoki 'e he faito'o 'a e vailasi HIV 'i he sinó ki ha tu'unga si'isi'i 'aupito, 'o ui ia 'oku pulia (undetectable). 'I he taimi 'oku pulia ai 'a e vailasi, 'oku 'uhinga leva ia 'e 'ikai lava 'e ha taha 'o toe fakamafola atu 'a e HIV ki ha tokotaha kehe. Ke hoko eni, kuo pau ki he tokotaha ko ia ke ne faka'aonga'i 'a e faito'o 'i he 'aho kotoa pē 'o e toenga 'o 'ene mo'ui.

'I he taimi 'oku Pulia ai 'a e vailasi HIV, 'oku 'uhinga ia ko e vailasi HIV 'oku 'ikai ke Pipihi (Untransmissible). 'Oku ui eni ko e U=U.

'E malava ki ha taha 'okú ne faka'aonga'i 'a e faito'o HIV 'o ma'u ha mo'ui kakato mo longomo'ui, 'i ai hano ngaahi vā fe'auaki (sexual), ma'u fānau, pea mo'ui 'i ha taimi lōloa 'o tatau pē mo ha taha 'oku 'ikai ke ne ma'u 'a e HIV.



Ko hono ma'u 'a e HIV 'oku 'ikai ko ha me'a ia ke mā ai. Hulu 'i 'a e kouti QR ke ma'u ai ha fakamatala lahi ange.