

TONGAN women

EXTRA IMPORTANT a message for men in our community

KO E MO UI LELEI O E APONGIPONGI KE KAMATA HE AHO NI

Oku ke lave'i?

- 'Oku fika 'uluaki 'a e kanisa huhu 'i he hou'eiki fafine 'o Kalefonia ni 'i ha toe fa'ahinga kanisa kehe, pea tukukehe 'a e matakali Laos, ko e fika 'uluaki 'ia kinautolu ko e kanisa 'o e taunga fanau. (Sosaiti Kanisa 'a 'Amehika 2001)
- Ko e tokolahi 'o e hou'eiki fafine kuo mo'ui mei he kanisa 'o e huhu mo e taungafanau ko e kakai mei 'Esia pea mo e 'otu Motu Pasifiki. Ne lava 'o 'ilo'i pea fatio 'o he'ene kei si'isi'i.
- Ko e ngaahi me'a ke fakasi'isi'i ai 'a e fakatu'utamaki 'o e kanisa 'i he hou'eiki fafine ko e sivi pea faka'ata e huhu, fakamalohi sino mo longomo'ui, tauhi ke 'oua 'e fu'u sino, pea fakasi'isi'i 'a e inu kava faka malohi. Ke fakahaa'i ho' o poupou'i ki he kakai fefine 'i ho' o mo'ui, mo kau fakataha 'i he ngaahi tokoni koeni ki he mo'ui lelei, pea te mo ma'u ai ha mo'ui 'oku toe lelei ange.

Kapau te ke toe fie'ilo ki ha toe fakamatata pe ko ha
Fakamatata ki he mo'ui lelei,
pea ke fetu'utaki mai ki he:

Orange County Asian and Pacific Islander Community Alliance
12900 Garden Grove Blvd.
Suite 214A
Garden Grove, CA 92843
(714) 636-9096
www.ocapica.org



This brochure has been created by OCAPICA's Men's Health Program and REACH 2010 PATH for Women with funding from the Office of Minority Health and the CDC Foundation through the generosity of The California Endowment.

KO E TALATALAIFALE MA'AE HOU'EIKI TANGATA 'I HOTAU MATAKALI



Mahu'inga'o e sivi mo'ui lelei ma'ae hou'eiki fafine 'I hotau matakali. Koe ngaahi fa'e, ngaahi uai, fanga tokoua, ngaahi mehikitunga ngaahi fakafotu, ngaahi 'ofefine, 'oku 'I ai 'enau ngaahi feima'u mahu'inga 'aupito fekau'aki mo 'enau mo'ui. Me'apango, 'oku fu'u tokolahi 'a e hou'eiki fafine kuo a'u 'enau mo'ui 'o fu'u fakatu'utamaki ai 'a e Kanisa. Pea ko honau ngaahi husepaniti 'oku totonu ke nau mahino'I, tokoni'I mo fakalotolahi'I kinautolu ke nau fekumi ki he mo'ui lelei. Ko e ngaahi sivi faka-falemahaki mahu'inga 'eni 'e fa ke tokoni ki he mo'ui 'a e hou'eiki fafine ke nau mo'ui lelei ange. 'Oku mahu'inga 'a e ngaahi sivi ni, he 'oku lava ai ke 'ilo'I kei si'I 'oka 'oku 'iai ha kanisa pea lava ke faito'o leva te'eki ke fakatu'utamaki pea nau ma'u ai mo e mo'ui lelei foki.

Ko hono sivi fakaekita pe:

- Lolotonga ho'o sivi'I ho huhu, te ke lomilomi taka takai, vakai'I hono fotunga pe 'oku fefe, pea ke vakai'I foki pe 'oku 'I ai ha fakatengetenga ai pe 'ikai.
- Kapau te ke fakatonkanga'I ha fa'ahinga liliu 'I ho huhu, pea 'oku totonu leva ke ke fakafetu'utaki ki ho'o toketa he vave taha.
- Ko e fale'I ki he hou'eki fafine motu'aange he ta'u 20 ke nau sivi'I honau huhu tu'o taha he mahina, pea ko kinautolu 'oku kei puke fakamahina, ko e taimi lelei taha, ko e 'osi 'e 'aho 'e 7 hi he 10 hili 'a e kamata ho'o puke fakamahina, 'oku 'ikai ke fu'u molu ai ho huhu.

Ko hono sivi 'I he Kiliniki:

- Ko e sivi 'I he kiliniki, ko e sivi hono huhu 'e ha taha polofesinolo, hange ko e neesi pe ko e toketa.
- Lolotonga ho sivi, 'e lomilomi 'e he toketa pe ko e neesi ho huhu, 'o vakai'I hono fotunga, pe ko ha fakatengetenga ai.
- Ko e hou'eiki fafine 'I he vaha'a 'o e ta'u 20 ki he 39 'oku totonu ke nau sivi faka ta'u 3 ma'upe. 'Oku fale'I heni ko e hou'eiki fafine ta'u 40 pe motu'a ange ai, ke nau sivi 'I he ta'u kotoa pe.

Memokalami:

- Ko e memokalami ko e ki'I faka'ata vaivai ia 'o e huhu, ka 'oku ne lava 'o tala'ae me'a 'oku 'ikai lava 'o tala 'e he fotofota 'o e huhu, 'oku ne lava 'o tala 'a e kanisa kei si'isi'i.
- 'Oku 'ikai fakatupu kanisa 'a e memokalami, pea 'oku miniti pe 'e 30 nai, pea 'e lava pe 'o fai 'I he 'ofisi 'o e toketa, fale faka'ata pe ko e falemahaki foki.
- Hou'eiki fafine t'au 40, 'oku totonu ke nau memokalami he ta'u kotoape. Kaikehe, ko ha kakai fefine 'I fa'ahinga ta'u pe ka 'oku 'I ai ha fadatengetenga pe ha fa'ahinga liliu 'I he fortunga 'o ho huhu ke ke sio leva ki ha toketa. 'I he vave taha.

Ko e sivi Pepi mo e Pelevisi

- Lolotonga 'o e sivi pepi, 'e sivi ai 'e he toketa pe neesi mo e halange tama pe 'oku 'I ai ha faka'ilonga 'o e kanisa 'e 'asi ai.
- 'I he fai 'o e sivi Pepi, 'e lava pe ke 'ilo'I ai pe 'oku kanisa pe na'e kanosa 'a e taungafanau. Taimi 'e ki'I ta'efakafiemalie pea 'asi ha toto, ka 'e taimisi'I pe pea sai pe ia.
- Hili 'a e sivi pepi 'e ala leva 'a e toketa pe neesi 'o sivi 'a e taungafanau pea 'oku 'I ai ha fanga ki'I fakatengetenga pe pupula.
- Lolotonga 'a e sivi 'e hange leva 'e he toketa pe ko e neesi 'o heu mai'aki e ki'I me'a heu mei he taungfanau ha ki'I huhu'a ko e fanga ki'I selo, pea 'e sivi leva ia pe 'oku kanisa pe ko ha fa'ahinga palopalemn kehe 'e 'iko ai.
- Hou'eiki fafine ta'u 18 osi mali pe motu'a ange, nofo 'api, mali pe ta'e mali 'oku totonu ke nau sivi pepi 'I he ta'u kotoape.