

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 tokoi'ahi '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, fakamalo'hi sino mo longomo'ui, tauhi ke 'oua 'e fu'u sino, pea fakasi'isi' I 'a e inu kava fakalo'hi. Ke fakaha'a 'i ho' o pou'ou' 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 fakamatala pe ko ha
Fakamatala 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 FAFINE'I HOTAU MATAKALI



Ngaahi sivi mo'ui lelei mahu'inga ma'ae hou'eiki fafine 'i hotau matakali.'

Ko 'etau ngaahi fa'ē, ngaahi uaifi, fanga tokoua, ngaahi mehikitanga 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.

Sivi Huhu Fakaekita (BSE):

- Lolotonga ho'o sivi'i ho huhu, te ke lomilomi takatakai, vakai'i hono fotunga pe 'oku fēfē, 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'eiki fafine motu'aange he ta'u 20 ke nau sivi'i honau huhu tu'o taha he māhina, 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.

Sivi Huhu Kiliniki (CBE):

- 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 memokalalmi ko e ki'i faka'ata vaivai ia 'o e huhu, ka 'oku ne lava 'o tala'a e 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 kanisā 'a e memokalami, pea 'oku miniti pē 'e 30 nai, pea 'e lava pē 'o fai 'i he 'ofisi 'o e toketa, fale faka'ata pe ko e falemahaki foki.
- Hou'eiki fafine ta'u 40 ki he 44, 'oku lava ke nau memokalami fakata'u 'o kapau ko 'enau faka'amu' ia. Ko kinautolu 'oku nau ta'u 45 ki he 54 'oku totonu ke nau memokalami fakata'u. Ko e hou'eiki fafine ta'u 55 mo matu'otu'a ange' te nau lava 'o liliu 'o memokalami fakata'uua 'o kapau 'oku 'ikai te nau kei lava 'o tauhi ki he memokalami fakata'u.' Kaikehe, ka 'i ai ha fa'ahinga fakatengetenga pe ha fa'ahinga liliu 'i he fotunga 'o ho huhu neongo ho ta'u, 'oku totonu ke ke sio leva ki ha toketā 'i he faingamālie vave taha.'

Ko e sivi Pepi mo e Pelevisi

- Lolotonga 'o e sivi pepi, 'e sivi ai 'e he toketa pe neesi 'a e halanga-tama' pe 'oku 'i ai ha faka'ilonga 'o ha fa'ahinga mahaki 'e 'asi ai.
- 'Oku kau 'i he ngaahi sivi' ni 'a e sivi Pepi pea 'e lava pe ke 'ilo mei ai pe 'oku 'i ai ha kanisa pe ko ha kamakamata'anga 'o e kanisa 'o e hoko'anga taungafanau.' Taimi 'e ki'i ta'efakafiemalie pea 'asi ha toto, ka 'e taimisi'i pe pea sai pe ia.
- Ko e ngaue 'a e toketaa' pe neesi' 'i he lolotonga 'o e sivi Pepi ko hono heu ('aki 'a e me'angaue 'oku tatau mo e me'ahau telinga') 'a e fanga ki'i selo mei he hoko'anga taungafanau ke sivi pe 'oku 'i ai ha fa'ahinga faka'ilonga kanisā pe ko ha faka'ilonga ha kamakamata 'o ha kanisā.
- Hili 'a e sivi Pepi 'e ala leva 'a e toketa pe neesi 'o sivi 'a e taunga-fanau pea 'oku 'I ai ha fanga ki'I fakatengetenga pe pupula.
- 'Oku totonu ke kamata 'a e sivi Pepi 'a e hou'eiki fafine' mei he ta'u 21. Ko kinautolu 'oku nau ta'u 21 ki he 65 'oku totonu ken au sivi Pepi fakata'utolu.
- Ko e hou'eiki fafine ta'u 30 ki he 65 'oku totonu ke kau 'a e sivi HPV 'i he 'enau sivi Pepi' 'o fai 'a e sivi ko ia' fakata'unima. 'Oku sai pe ke tauhi 'a e sivi Pepi' ki he ta'u e 3 kotoa pe, ka ko e sivi HPV 'oku totonu ke fai he ta'u 'e 5 hono kotoa.
- Kapau leva 'oku 'osi ha ta'u 'e 10 'a e ola lelei 'a e sivi Pepi 'o ha tokotaha ta'u 'e 65 pe motu'a ange, pea 'e lava pe ke tuku leva 'a e sivi Pepi 'a e tokotaha' ni.
- 'Oku 'i ai 'a e ni'ihi 'oku pau ke toe tokanga'i makehe ange 'enau taimi sivi. Kapau 'oku lahi 'a e ngaahi palopalema fakaesino mo e ngaahi mahaki kau ki he kongka ko eni 'o e sino, 'oku totonu leva ke ke fetu'utaki ki ho'o toketaa' ke ne fai ha fale'i makehe ange ki hono tokanga'i ofi 'o e ngaahi sivi kehekehe' ni.