



# Tuku ifi tapaka ma'a pēpē

## Ko e hā 'a e me'a 'e tokoni kiate ko e ke tuku ho'o ifi 'i he feitama?

Ko ho'o ma'uli, Toketā fakafāmilī' pē toketā fā'ele' tenau lava ke tokoni kapau 'oku ke fakakaukau ke tuku ho'o ifi. Te nau fokotu'u atu:

- Ha kautaha Fale'i ke tokoni'i 'a e ngaahi me'a te ne fakatupunga'
- Ko e kakai fefine ni'hi, mahalo te nau fiema'u ha ngaahi faito'o ta'ofi ifi tapaka ke tokoni kia nautolu.

Ko e kautaha fale'i 'oku anga maheni hono ngāue'aki ki he kakai fefine feitama' ko e Quitline, 'a ia 'oku ngāue ai 'a e kau fale'i na'e ako'i makehe kinautoku ke tokoni'i ko e 'i ho'o feinga ke tuku 'a e ifi - pea 'e 'ikai te ke ongo'i tautea. Fetu'utaki ta'etotongi ki he Quitline 'i ho' feitu'u 'i he 13 7848 pe vakai ki he "Quit for you - quit for two", pē ki he polokalama komipiuta 'oku fakataumu'a ki he kakai fefine feitama'



## Ko e vave ange 'a e tuku ho'o ifi' ko e lelei taha' ia, ka ko hono tuku 'i ha taimi pē lolotonga ho'o feitama' 'e lelei ia kiate koe pea mo ho'o pēpē'.

### Ngaahi fananga mo e me'a mo'oni felāve'i mo e ifi tapaka 'i he feitama'

#### Kuo 'osi mahina tolu 'eku feitama'. Ko e hā 'a e 'uhinga ke tuku ai he taimi ni?

'Oku 'ikai tomui ia ke tuku 'a e ifi'. Ko hono tuku 'i ha taimi pē lolotonga 'a e feitama' 'oku ne fakasi'isi'i 'a e fakatu'utāmaki' kiate koe mo ho'o pēpē'.

#### 'E fefe kapau teu fakasi'isi'i pe?

Ko hono fakasi'isi'i 'o e ifi tapaka' 'e 'ikai ke fakasi'isi'i ai 'a e fakatu'utāmaki ki ho'o pēpē' pē ko koe.

#### Ko e ifi tapaka' 'oku fakafiemālie kiate au 'i he taimi 'oku ou puputu'u ai' - 'ikai 'e lelei ange ia ki he'eku pēpē?

Ko e ifi 'oku ne fakavave'i ange 'a e tā ho mafu', fakavave'i 'a e toto mā'olunga' pea uesia 'a e tā 'a e mafu 'o e pēpē'. Ko hono kumi ha founga ange e taha ke fakafiemālie ai 'e lelei ange mo malu ange kia tekimoua fakatou'osi.

**Telefoni ki he Quitline 'i he 13 7848 pē vakai ki he [quit.org.au](http://quit.org.au)**