

## KOE NGA AHI FAKAMATALA MO'ONI FEKAU'AKI MO E MO'UI LELEI 'A E HOU'EIKI TANGATA

Ko e mahaki mafu ko e takimu'a ia 'i he ngaahi fokoutua 'oku tamate tangata taha 'i he kakai tangata 'o 'Esia pea mo e Pasifiki 'i Amelika.

Ko e 1/3 'o e kau Esia Amelika pea mo e kakai 'o e Pasifiki 'i Amelika kuo nau mate 'i he ngaahi mahaki 'o e mafu. (American Health Association, 1998).

Ko e kakai tangata Hawaii mo e kakai tangata Ha'amoia ko e tokolahi taha 'o enau mate ko e mate 'i he ngaahi mahaki 'o e mafu tautautefito ki he ta'u 25 'o fai hake. (American Health Association, 1999).

Ko e kanisa ko e mahaki fika ua ia 'oku mate ai 'a e kakai tangata Esia mo e Pasifiki nofo Amelika. (National Center for Health Statistics, 1996).

### Ngaahi fale'i ki ha'o faka'ehi'ehi:

Sivi ma'u pe 'i he kiliniki 'e ha toketa 'o kapau 'oku ke fai 'a e fa'ahinga 'ulungaanga 'oku ha atu.

Talanoa mo hao hoa kau ki he'ene fe'auaki 'i he kuohili, pea mo 'ene ngaue'aki 'a e huhu kona tapu

Ngaue'aki 'a e konitomu 'i he taimi 'oku ke teu mohe ai mo ha taha.

Kapau 'oku talafili, 'oua na'a ke mohe mo e tokotaha koia.

Fakakaukau ki he ngaaki fakatokanga ko eni. Te ne tokoni'I koe mo hao hoa ke mo mo'ui lelei.

### Tokoni'i e Mo'ui Lelei 'a e Hou'eiki fafine

Kuo 'osi 'etau lau ki he mo'ui lelei 'a e hou'eiki tangata 'oku totonu foki ke tau tokanga ki he mo'ui lelei 'a hotau ngaahi hoa.

Ko e hou'eiki fafine 'I hotau komiuniti, 'oku nau mo'ua 'i he kanisa huhu pea mo e taungafanau 'oku faingata'a ange ia 'i ha toe mahaki kehe.

Tokoni'i hotau ngaahi uafi, 'ofefine, fa'e, mehikitanga, tuofefine, 'ilamutu. Talanoa mo kinautolu ki he ngaahi me'a 'oku nau tokanga ki ai. 'Ai ke ke 'ilo'i 'enau tukunga mo'ui lelei. Hange ko e memokalami, sivi honau huhu, mo e taungafanau.

Fakalotolahi'i kinautolu ke nau sio ki he toketa pe ko e neesi ke fai honau sivi mo e faka'ata kanisa honau huhu. 'Ai ke nau 'ilo'i 'oku tokangekina kinautolu.

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](http://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.

# TONGAN men

**EXTRA IMPORTANT** a message for men in our community

KO E MO'UI LELEI KI HE APONGIPONGI 'OKU KAMATA HE 'AHO NI

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



## KO E MO'UI LELEI

Ngaahi taimi lahi 'oku tau fakafalala ki he'etau mo'ui lelei. Tau femo'uekina pe he ngaue, pe ko ko e 'ikai ha taimi. Pea tau fakakaukau 'oku 'ikai tokangaekina kitautolu 'e ha taha. Tau pehe pe 'e 'ikai hoko mai ha palopalema ki a kitautolu, pea ka hoko mai 'e molia atu pe. Ka ki he hou'eiki tangata, ka hoko ha palopalema pehe ni te nau ala kataki'i pe. He 'oku 'ikai ke nau loto ke faka kaveinga'i honau ngaahi famili 'aki 'enua ngaahi palopalema. Lolotonga 'oku tau ongona 'a e ngaahi me'a lahi 'o e mo'ui 'oku fehangahangai mo e hou'eiki fafine pea mo e fanau, 'oku 'ikai te tau ongona ha ngaahi palopalema fekau'aki mo e mo'ui 'a e kakai tangata.

Ka neongo ia, kuopau ke tau matu'aki fakakaukau lelei 'aupito ki he mo'ui 'a e hou'eiki tangata; kapau 'oku 'ikai the nau fai eni koe'uhi ko kinautolu pe, pea fai pe a mu'a koe 'uhi ko e famili pea mo e kolo oku nau falala ki a kinautolu.

I he ki'i tohi ni, 'oku tu'u ai 'a e ngaahi fakamatala nounou ki he mo'ui lelei 'a e kakai tangata pea mo e ngaahi ngaue ke fai 'a ia 'oku kau ki he mo'ui lelei fakalukufua 'a e kakai tangata. 'Oku faingofua 'a e ngaahi ngaue ni'ihi pea ko e ni'ihi 'oku fakafiefia. Fakakaukau ki ho'o mo'ui lelei he ko e mo'ui lelei 'o e 'apongipongi ke kamata he 'aho ni.

## Ko e ngaahi fale'i ki he fakamalohisino ke faka'asili 'a e mo'ui lelei.

Sio ki he toketa ke fai hao sivi mo'ui lelei he ta'u kotoa pe.

Sivi pe faka'ata na'a 'oku 'i ai ha kanisa polositeti (fo'i keleni he tangamimi) pe koloni (ngakau motu'a, hufanga he fakatapu) hili pe ho'o ta'u 50.

Ma'u e me'atokoni 'oku si'i ai e ngako, kolesitulolo mo e masima. Kai e fua'i'akau mo e vesitapolo tu'o nima he 'aho.

Fakamalohisino miniti 'e 30 he 'aho, tu'o 5 he uike. Fakamalohisino hange ko e luelue, 'aka pasikala, toto, ngaahi ngoue, kakau, hulohula, ta pulu kae'oua 'e heka he fanga ki'i moto saliate.

Kapau 'oku ke inu kava malohi, fakafuofua pe ki he ipu 'e taha he 'aho.

'Oua 'e ifi tapaka, pe fakasi'isi'i ho'o ifi, 'e anga leva ki ai ho sino, ki he tuku ho'o ifi pea 'e si'isi'i ai 'a e faingamalie ke ke ma'u 'a e mahaki 'o e mafu.

Malolo lelei feinga ke 'oua 'e hoha'a ho'atamai (stress) kau 'i ha fanga ki'i kulupu, hange ko e ta'utu pe 'o fakalaululoto, lotu, lau tohi, malolo ke te lava 'o pule'i 'ete 'ita. Ongoi 'oku lelei mo fiemalie hoto loto, 'oku kau mo ia 'i he'ete mo'ui lelei. Ko e fiefia 'a e loto, ko e mo'ui lelei aipe hotau sino.

Kapau te ke kaunga fai e ngaahi me'a ko eni mo hao kaume'a, pe ko ha ki'i kulupu.  
'E fakalata 'aupito.

## Ngaahi Mahaki 'o e sino

Ko 'etau motu'a ange, ko e lahi ange ia 'etau feku-ki mo e ngaahi faingata'a kehekehe 'o e mo'ui.

Taha 'o e ngaahi mahaki ko eni ko e kanisa, mahaki mafu, suka, mo e felangaaki 'o e hokohokotanga hui.

Ko e ngaahi faingata'a 'oku kau ai 'a e ma'olunga 'o e kolesitulolo, toto ma'olunga, si'i 'o e fakamalohisino, fu'u sino, suka, pea mo e hisitolia 'o e mahaki mafu he famili, fu'u lahi 'a e inu kava malohi, holo ke motu'a, pea fa'a loto mo'ua foki.

Sio ki he toketa fakata'u, 'e tokoni ia ki ha'o mo'ui lelei.

'Oku mahu'inga ke ke faka'ehi'ehi mei he ngaahi me'a ni, ka ke ma'u 'a e mo'ui lelei.

## Polositeti Kanisa

'Oku mahu'inga 'aupito 'a e ki'i keleni ko eni ki he pule'i lelei 'a e ngaue 'a e tangamimi pea mo e mohe 'a ha fefine mo ha tangata.

'Oku 'ikai ha faka'ilonga mahino 'o e kanisa ke lava ai hano 'ilo'i, ka ko hono faka'ata pe mo sivi 'e he toketa.

Ko e fale'I ki ha'o faka'ehi'ehi mei he mahaki ni:

(DRE) Fai 'a e sivi ko eni fakata'u 'i ho'o a'u ki ho ta'u 50 pe motu'ange ai. Lolotonga 'a e sivi ko eni 'e fai aipe 'e he toketa 'a e sivi polositeti ke vakai'i pe 'oku 'i ai ha fakatengetenga pe fakafefeka pea ka 'oku 'iai pea mahino leva 'oku 'I ai 'a e kanisa.

Sivi toto PSA he ta'u kotoa 'i ho'o a'u o ta'u 50 pe motu'a ange ai. Ko e sivi ko eni 'e mahino ai kapau 'oku 'i ai ha kanisa pea faito'o leva kei taimi.

'E lava pe ke faito'o 'a e kanisa, 'o ka 'ilo'i kei taimi. Ko e ongo matu'a 'oku tauhi 'ena kai pea fakamalohisino, pea fa'a sivi 'e tokoni ia ki he tokanga'i 'ena mo'ui lelei.

## Ko e ngaahi mahaki 'oku fetuku holo 'e he fe'auaki.

Taimi lahi ko e fe'auaki 'oku 'ikai ko ha fa'ahinga topiki ia 'oku fa'a fai ha talanoa ki ai. Ka 'oku 'i ai pe 'a e ngaahi me'a 'oku mahu'inga 'oku tonu ke tau 'ilo'i.

'Oku fakatu'utamaki 'aupito 'a e mahaki 'oku fetukuholo 'e he fe'auaki 'o tatau pe 'i ha fa'ahinga feitu'u 'o e sino.

Hange ko e ngaahi mahaki ko eni, ko e 'eiti-tisi, ma'iafia, mahaki 'o e fakatangata (veli etc.)(hufanga he fakatapu). Ko e ngaahi mahaki 'e ni'ihi 'oku fetuku 'i he halanga toto.

Ko e ngaahi 'ulungaanga fakatu'utamaki 'e taha ki hono tufaki 'o e mahaki ni ko e fe'auaki mo e ni'ihi tokolahi ko e 'ikai ha me'a malu'i, tatau pe fefinie moe tangata, folau ki muli pea fe'auaki ai mo ha tangata pe fefine 'i ha siakale kehe, 'o 'ikai ko hoto mali, pea ngaue'aki 'a e me'ahuhu mo e faito'o kona tapu.

'Oku 'ikai lava 'o tala hano faka'ilonga ka 'oku 'ilo'i pe ko e mahaki 'oku pipihi 'i he fe'auaki.

'Oku lahi a e ngaahi mahaki pehe ni 'oku lava 'o faito'o kae saiangi ke ke sio ki ha toketa.