

O nisi nei o fautuaga e fesoasoani ia te oe ina ia mafanafana ai pea ma mago lelei lou fale i lenei taumalulu.

Faasoasoa lelei le pili o lau eletise

- E mafai ona e faatulaga lelei le pili o lau eletise ina ia vaevae tutusa lava i le tausaga atoa ma leai ai ni faafitauli e tulai faafuase'i mai. Talanoa i lau kamupani eletise i se auala e faatulaga ai lenei mea.
- Vaai lelei se kamupani eletise e taugofie ma faatulaga lelei ai se fua (plan) e fetauti ma oe i le totoigiina o lau eletise. Afai o e moomia se fesoasoani i lenei itu, tagai i le upega tafailagi a le Powerswitch poo le Community Energy Action's Advice Service (0800 388 588).
- E tatau lava ona e faafesootai muamua lau kamupani eletise pe a e moomia se fesoasoani i au pili o le paoa. E mafai foi ona e faafesootaia le Work and Income, a uma lena e mafai ona e saili atu i le Mayor's Welfare Fund.

Faamautinoa o loo saogalemu mea o loo faamafanafana ai totonu o lou fale

- E tāua ona siaki ia faamautinoa e lē o ta'e i se mafuie, le vaega o lou fale o loo tafu ai le afi faamafanafana poo se afi foi o loo faaaoā ai le kesi. E mafai e se ta'e e lē o iloagofie, ona faatupuina ai se afi i ni vaiaso poo ni masina mulimuli ane.

Siaki poo lelei mea ia o loo faamago ai ina ia mafanafana totonu o lou fale (insulation)

- Afai e iai ni mea e toe fia faafou i luga o le taulaluga o lou fale, siaki atu ai ma mea o loo faamago ai ina ia mafanafana totonu o lou fale, ia faamautinoa o loo mau lelei pea.
- Faafesootai le Community Energy Action's Advice Service (0800 388 588) - atonu e mafai ona fesoasoani atu e fai mea e faamago ina ia mafanafana totonu o lou fale, ae i se tau e te gafatia.



Afai e te moomia se fesoasoani:

Agai i lau fomai (**GP**) pe a lē o malosi lau faalogo, pe e te vili sa'o i o latou potu i tua mai o taimi faigaluega, mo ni fautuaga e aunoa ma se todogi, mai tausi soifua ua a'oa'oina lelei.

E mafai ona tuu oe e le vaega a le **Earthquake Support Coordination Service**, i vaega e faatinoa tonu tautua o loo e moomia. Vili le 0800 777 846 ona o atu lea pe a e manaomia.

Faafesootai le **Community Energy Action Trust** mo ni faamatalaga, fautuaga, fesoasoani, ma nisi seleni faaopoopo ina ia lelei ona faamafanafana lou fale. Vili le 0800 388 588 pe asiasi i le www.cea.co.nz.

Afai ua leiloa po ua faatama'ia i le mafuie le vaega autū sa faamafanafana ai lou fale, vili le **EQC** i le 0800 DAMAGE (0800 326 243) pe asiasi i le www.eqr.co.nz.

E mafai e le polokalame a le **Age Concern** ona fesoasoani e toe faafou mea mo tina ma tamā matutua ua faato'ā fai ni falemotu, ma e mafai ona faatulaga mo se tausi soifua (Community Nurse) e asiasi atu pe a iai ni faafitauli faafuasei tau le soifua maloloina. Vili le 0800 803 344.

O loo ofo atu e le vaega a le **New Zealand Fire Service** le avanoa latou te asiasi ai lou maota ia mautinoa o loo e lē aafia i se mu, a o lei oo ina tetele le malulu pe a o e faatali mo le toe faafouina o le fale. E aafia ai le faaipii o ni faailoilo fou mo ni afi, pe sui maa fou pe a moomia. Vili le 0800 NZ FIRE (0800 693 473).

Afai o iai sou faafitauli tau le soifua maloloina i lenei taumalulu, poo lau tama foi, poo lou aiga atoa, e ono mafai ona tou maua se fesoasoani tau seleni mai le **Work and Income**. E mafai foi ona maua fesoasoani tau seleni e faatau ai ni mea e moomia ina ia faamafanafana ai le tou fale. Vili le 0800 559 009.

Mo le vaega a le **Tenants Protection Association**, vili le 03 379 2297 pe asiasi i le www.tpa.org.nz, o loo iai faamatalaga e aogā tele mo tagata o loo nofoia fale mautotogi faapea foi i latou e ana fale. Afai o iai ni faafitauli i lau nofo mautotogi, ia e talanoa muamua i lē e ana le fale.

E matuā talafeagai lava lou talosaga mo se fesoasoani, ma o loo iai fesoasoani e maua fua mo tagata uma o Canterbury pe a vili le Canterbury Support Line 0800 777 846 pe siki i le www.allright.org.nz.

O le tele o nei faalapopotoga e iai lava a latou tagata e faallili upu i lau gagana pe a moomia.



IA MAFANAFANA PE & MALOLOSI I LENEI TAUMALULU



E faigofie lava mea e mafai ona tatou faia ina ia tatou mafanafana lelei ma malolosi i lenei taumalulu.

Fai sou tuiqipui o le fulū

- E mafai ona fai sou tuiqipui o le fulū mai lau fomai (GP), e leai se todogi mo i latou ua silia ma le 65 tausaga poo i latou e lei atoa le 18 tausaga le matutua. E lē todogia foi tuiqipui mo fafine ma'itaga ma soo se tasi o loo aafia i ni gasegase faaumiumi.
- Afai e te lē agavaa mo le tuiqipui e leai se todogi, ae mafai lava ona fai sou tui mai lau fomai i se tau taugofie.

Ia fetau lelei le malosi o loo faamafanafana ai lou fale

- O le fua sili ona talafeagai mo le soifua maloloina, e tataua ona tuu i le 18 i le 21 tikeri le malosi mo totonu o le potu malolo a o iai, ae tuu i le 16 tikeri i totonu o lou potumoe a o malolo i le po.
- Ia faamautinoa e faamafanafana lelei potumoe mo fanauiti, o mātua matutua poo i latou o loo gasegase, ona e faigofie lava ona aafia i le malulu. Aua ne'i ova vevela totonu o le potu o iai se pepe auā e lē mafai e pepe ona tatalia le vevela ma iu ai ina uma o latou ola i totonu o ni potu ua ova vevela. Faaaogā masini faamafanafana e mafai ona fetuunai le fua o le vevela, pe faamatala le faitotoa o le potu ina ia aua ne'i ta'ai i totonu le vevela.
- Aua lava ne'i faaaogāina i totonu o potumoe masini faamafanafana fesiitai solo ia e alu i le kesi.

Faamafanafana i totonu o le fale pe alu foi i fafo

- Ia fai lelei pea ofu mafanafana o oe ma lau fanau e tusa lava pe o tou i totonu o le fale. E sili ona lelei ofu fulufulu mamoe (wool or polyester – polar fleece).
- Faaaogā se palanikeke mamoe, ia mafiafia lelei le ieafu (duvet), ma se fagupa'u vaivevela e faamafanafana lelei ai lou moega.
- Tausami i meaai vevela ma lelei mo le soifua maloloina – e manaia tele se supo vevela e faamafanafana ai oe.

Vaai poo moomia e isi se fesoasoani

- Tautuana ma oe nai ou tauaiga ma ou tuaoi ua matutua o latou soifua, fai ma e alu e siaki ia mafanofa o loo lelei ona fai a latou meaai, o loo mafanafana ma faasolo lelei le inuina o a latou fualaau.
- Tauanau tagata uma e agai e saili fesoasoani ia o loo mafai ona latou mauaina.

Ia mafanafana lelei lou mafaufau, lou tino ma lou loto

- Aua tatou te faatamala i le tausia lelei o lo tatou soifua maloloina i lenei taumalulu – ia tatou mataala i le tele o mau faalogona eseese o le a oso a'e ma ia faatulaga se taimi e tausia lelei ai i tatou lava.
- Ia e manatua, poo ā lava ou faalogona ua oso a'e, aua e te popole e lē na o oe ua iai na lagona, ma e iai lava ni mea laiti e mafai ona e faia e toe faafoisia ai lou malosi.
- O nisi taimi e mafai lava ona toe faaleleia o tatou lagona i nai mea iti – e pei o sina taimi e te faatausisila atu ai i fetu o le lagi, alu se tou tafaoga ma le fanauiti i le paka, inu se tou kofe ma ni au uo, pe te siva lava oe i totonu o lou umukuka.
- Afai e fesili atu se tasi poo a mai oe, aua e te musu fua e tali atu i ai, 'E le o seki lelei a'u i le taimi lenei'. E toatele tagata o Canterbury o loo matuā fesagai ma le tele o tiga i lenei taimi, ae aua ne'i galo e mafai, ma ua tatou faia foi, le tausia o i tatou lava ma tausii atu i isi, i nai auala faigofie.
- E leai se mea e leaga ai le talosaga atu mo se fesoasoani, ma o loo maua pea lava fesoasoani e aunoa ma se todogi, mo tagata uma o Canterbury, pe a vili i le Canterbury Support Line 0800 777 846 pe saili i le www.allright.org.nz.

O nisi nei o aikia e fesoasoani ina ia mafanafana ai pea ma mago lelei totonu o lou fale i lenei taumalulu.

Aua ne'i iai ni mea e to'a ai le susū i totonu o le fale

- Tatala faamalama e faa'ea lou fale i aso e susulu ai le la, pe tau agiagi foi se savili.
- Faaola le ili lea e tapili faata'ape ai le vevela i totonu o lou umukuka poo totonu foi o lou faleta'ele pe afai o iai.
- Ave i fafo lavalava susū e faamamago i le la nai lo le faamamago i totonu o le fale.

Tapunipuni mai mea e ono sao ai i fafo le vevela

- Ave ni mea e pupuni ai va o faamalama ma faitotoa ina ia lē sao mai le sau susū e pologā ai mea. Faaaogā iefaamalama o loo kava tua i se isi ie (lined curtains) ma ie faalaumiumi o loo faatulaga i lalo e pupuni ai va o faitotoa (door snakes) ina ia taofi ai pea le mafanafana i totonu o le fale.
- Faaaogā lelei le la, e talai iefaamalama e faasau i totonu le i le ao, ae vave ona toe tapunipuni pe a goto le la.
- E mafai ona e faaaogā le DIY o mea e pupuni ai faamalama, ina ia lē sao ese atu i fafo i faamalama le vevela. E mafai ona faatau mai nei mea i le Community Energy Action – vili le 0800 388 588 pe asiasi i le www.cea.co.nz mo nisi faamatalaga.

Faaaogā iefaamalama e fetau lelei mo le taumalulu

- Afai e iai sau Community Services Card, e mafai ona e faafesootai atu le Community Energy Action Trust's Curtain Bank (0800 GET WARM) mo ni au iefaamalama ua uma ona kava e aunoa ma se todogi.

