

# HEALTHY SKIN Kili mo'ui lelei

Tauhi ke ma'a 'a e kili' \* Tauhi ke ma'a ma'u pē 'a e nima' \* Tutu'u 'a e nge'esinima' \* Palasitaa'i 'a e ngaahi mata'ipala' mo e mata'ilavea'



**Tama mo'ui lelei'**

- 'Oku mahu'inga 'a e me'atokoni lelei mo ivi'ia ki he mo'ui lelei 'a e kili
- Tauhi ke ma'a 'a e kili
- Sivisivi'i e kili he 'aho kotoa pe
- Tui ha vala 'oku ma'a
- Toutou fanofano ma'u pe 'a e nima 'aki ha vai mo ha koa
- Fo ma'u pe 'a e 'u me'a mohenga mo e taueli
- Tauhi ke ma'a 'a e 'api 'i loto mo tu'a
- Faito'o ma'u pe ke ma'a 'a e kutufisi mei he fanga monumanu



**Tama 'oku 'i ai hano ki'i mata'ilavea, mata'ipala pe mahaki kili kehe**

- Toutou fanofano ma'u pē hono nima' 'aki ha vai mo ha koa
- Fufulu pea palasitaa'i 'a e ngaahi mata'ilavea' mo e mata'ipala'
- Vakai'i faka'aho 'a e ngaahi mata'ilavea' mo e mata'ipala'
- Tutu'u pea faile'i 'a e nge'esinima'
- Tokangaekina 'a e ngaahi mahaki kili kehe', hangē ko e 'ekisimaa' (eczema) - ngāue'aki ho'o ngaahi kilimi faito'o' mo e ngaahi kilimi milimili'
- Ngāue'aki 'a e 'ū me'a mohenga mo e taueli pē 'o'ona'
- Kapau 'oku' ke fiema'u ha tokoni, kole atu 'eni ki ho'o neesi' pe tokotaha ngāue ki he mo'ui lelei'



**Tama 'oku ki'i mahaki'ia hano kili**

- 'Ave ki ha toketā pe neesi he 'aho' ni kapau 'oku hā mai ha taha 'o e ngaahi me'a ko eni' 'i hono mata'ipala' pe konga 'oku fakakulokula':
- 'Oku ofi ki hono mata.
  - 'Oku lahi tatau pe toe falahi ange 'eni ia 'i he laui'i seniti 'e 10.
  - 'Oku fakapela
  - 'Ongo'i momofi
  - 'Oku mamahi pe langa
  - 'Oku faka'au pe ke toe lahi ange
  - 'Oku kanokano toto
  - 'Oku 'ikai ha faka'ilonga 'e sai 'osi 'aho 'e ua
- 'E lava ke mokomoko pe 'e mofi e tokotaha ni**



**Tama 'oku 'i ai hano mahaki kili 'oku faka'au ke toe kovi ange**

- Sio ki ha toketā pe neesi. 'E ngali fiema'u ha faito'o ('eniṭipaiōtiki) ki heni
- Ma'u atu 'a e faito'o' mei' he fale talavai' (pharmacy) pea kamata leva hono folo' /inu'
- Inu/folo kotoa 'a e faito'o/ fo'i'akau ('eniṭipaiōtiki) kuo tu'utu'uni atu'
- 'Oua na'a toe vahevahe atu 'a e faito'o' ni ki ha ni'ihhi kehe
- Siofi 'a e fānau' 'i he taimi 'oku nau inu/folo ai 'a e faito'o'
- Sivisivi'i e kili he 'aho kotoa pe
- Foki ki he toketa, kapau 'oku 'ikai ha faka'ilonga kuo sai.



**Tama 'oku 'i ai hano mahaki kili 'oku mātu'aki fakatu'utāmaki**

- 'E lava 'e ha palangia 'a e kili', 'o kapau 'e 'ikai faito'o, ke hoko ai ha puke lalahi mo ala fakatu'utāmaki.**
- 'E felangaaki pe'e 'ongo'i puke lahi ho'o tama.
  - 'E fiema'u ke 'ave ia ki falemahaki
  - 'E fiema'u ke tafa'i
- Kapau 'e 'ikai faito'o leva, 'e lava ke hoko ai ha fakatamaki ki he mo'ui.**

**Ki ha ngaahi fakamatala mo ha ngaahi nāunau ki he palangia 'a e kili', vakai ki he [www.rph.org.nz](http://www.rph.org.nz)**  
 Na'e fa'u 'eni 'e he: Regional Public Health, Private Bag 31 907, Lower Hutt 5040, Ph 04 570 9002