

# HEALTHY SKIN Pakili Lei

Ke tausi te pakili ke 'mā \* Fulu sāle a lima ke 'mā \* Kati a mania o lima \* Ufi a mea 'pala mo mea pakia ki mea faka'piki (plasters)



**Tamaliki Tupu 'Lei**

- Te 'lei o meakai mo niutilisini e tāua mō te ola 'lei ote pakili
- Ke tausi te pakili ke 'mā
- 'Asi te pakili i aso katoa
- Pei ki gatu 'mā
- 'Fulu sāle a lima ki sōpu mo vai
- 'Fulu sāle a sulukafu mo solo
- Tausi faka'lei ke 'mā te fale i loto mo i tua
- Tamate sāle a kutu o manu



**Tamaliki mo mea pakia foliki, mea 'pala io mo nīsi masaki ote pakili**

- 'Fulu sāle a lima ki sōpu mo vai
- 'Fulu kae ufi a mea pakia mo mea 'pala ki mea faka'piki (plasters)
- Āsi a mea pakia mo mea 'pala i aso katoa
- 'Kati kae fakamaniania a mania o lima
- Tausiga o n'isi masaki o te pakili pela mo mea magiso (eczema) - fakaaoga a au vailakau vali
- Fakaaogā ou sulukafu mo solo
- Kafai e manakogina ne koe se fesoasoani, fesili kite nēsi io me kote tino galue ite ola 'lei



**Tamaliki mo mea 'pala ote pakili kae koi feooloolo**

- Kafai te tamaliki ese mata masaki, fano o āsi ite tokitā io me kote nēsi mea 'pala io me kote kiatolo ko fakasae i mea konei
- ko pili kite mata
  - ko 'pau mo te lasi o te 10 sene io me lasi atu
  - ko isi ne ukau
  - mafanafana mafai e fakapatele
  - e mae io me tiga
  - ko gasolo o lasi
  - ko isi ne laina 'kula e mai iei
  - e se fano o 'lei i loto i te 2 o aso

**Kaati tamaliki e vela io me se vela**



**Tamaliki mo mea 'pala ote pakili kae ko gasolo o fai malosi**

- Fano o āsi ite tokitā io me kote nēsi. Kaati e manakogina a vailākau (antibiotics)
- Puke ou vailākau mai te fale talavai (pharmacy) ke nā inu fakavave
- Inu ke oti ou vailākau (antibiotics) pela mote fakatonuga ate tokitā
- Sa inu fakatasi ou vailākau mo nīsi tino
- Onoono faka'lei ki tamaliki mā inu olotou vailākau
- 'Asi te pakili i aso katoa
- Foki kite tokitā manafai e se fano o 'lei



**Tamaliki mo mea 'pala ote pakili kae ko oko kite tulaga faigatā**

- Mea 'pala ote pakili e mafai o solo fakavave kae kote tamaliki e mafai o masaki 'ki fakavave. E taua ke moa e fakatali koe ke oko ki se tulaga faigata penei
- Tau tamaliki ka mata masaki 'ki loa
  - Ko 'tau o fano kite fakai masaki
  - Kaati e 'tau o fai se tipitipiga
- A mea pala ote pakili, kafai e se fakatogafitigina, e mafai o oko ki se tulaga faigatā kae se masaki foki fakamataku kite ola ote tino.**

**Ko fakamatalaga ki masaki ote pakili mo nīsi fakamatalaga fano kite [www.rph.org.nz](http://www.rph.org.nz).**

Ne faite ne te: Regional Public Health, Private Bag 31 907, Lower Hutt 5040, Telefoni: 04 570 9002