**Kato Houa-96**

**Sitepu-ki-he-Sitepu**

**www.bereadyslc.com**

**Fakafe’iloaki:**

Ko e fa’u ko ia ha Kato Houa-96 ‘oku faka’ilifia kapau ‘oku ‘ikai teke anga ki ai hange ko e kau kemi, haiki (hike) pe mo kinautolu ‘oku manako ke ‘i tu’a. Ka neongo ia, hange pe ko ha me’a ‘oku faingata’a, ko e founga lelei tahá ke kamata pe ha sitepu ‘e taha. ‘Oku fakahā atu ‘i lalo ki he ngaahi kalasi founga ‘e hiva ke fakakaukau ki ai he taimi ‘e fa’u ai ha Kato Houa-96. Manatu’i pe ko e lisi ‘i lalo ko ha fokotu’u pe ia ka kuo pau ke ke fa’u pe ‘o fakatatau mo ho fiema’u. Ko e lelei taha ko e hono fa’u ho kato pea faka’aonga’i ke ke ‘ilo’i ai ha toe me’a ‘e fiema’u ke tanaki atu (pe ‘ikai fiema’u) ki he kató. Ko e me’a mahu’inga ‘i he ‘osi hono fa’u, ‘oku lava ho kato ‘o tauhi koe ki ha ngaahi houa ‘e 96.

**Vai:**

‘Oku mahino pe ko e taha ‘o e me’a mahu’inga ki hono fa’u ha kato ki he Houa-96 ko ha vai. Ko e fokotu’u atu ke kalani vai ‘e taha ki ha tokotaha he ‘aho ‘e taha. Ka neongo ia, ‘oku ‘i ai pe ‘a e ngaahi me’a ke vakai’i hange ko e ta’u motu’a, tangata/fefine, tu’unga mo’ui, tu’unga fakaēsino, etc.; ‘oku ‘i ai ‘a e kakai ‘oku fiema’u si’isi’i pea koe ni’ihi ‘oku fiema’u ke lahi. Ko e mamafa ‘o e vai ‘oku fakafuofuo ki he pauni ‘e 8 ki he kalani, pea ‘oku toe mahu’inga ke ‘i ai ha me’a sivi vai he ‘oku mamafa hono ‘ave holo ‘a e vai. Ako ke ke ‘ilo ki he ngaahi founga kehekehe ‘o e sivi vai. ‘Oku **‘ikai fiema’u** ke fakamole ha pa’anga lahi ke ma’u ha me’a sivi vai lelei; meimei ‘oku pa’anga ‘e $20.00 ki ha ‘iuniti lelei. Ko e me’a sivi vai lelei ‘oku ne sivi ki he micron 2 ki hono to’o ‘a e siemu mo e vailasi, kā ‘e toe sai ange kapau ‘e Micron 1. ‘Oku toe lelei ke ke ‘ilo ki he ngaahi founga fakama’a vai mo e faikehekehe ‘o e vai kolo mo e vai ‘uta.

Toe tanaki atu pe ki he founga hono fakatolonga ‘a e vai ‘aki hono ma’u ha lole fefeka ‘oku ‘ikai suka (sugar free), tui ki he fakamatala ko’eni pē ‘ikai, ko e ‘ai ha fo’i fakama’u sote ki ho ngutu ‘oku ne ‘ai ke favaia ho ngutu pea tauhi ia ke hauhau. Ko e taimi ‘e ni’ihi ‘oku pakupaku ai ho ngutu, ‘oku ‘ikai ‘uhinga ia ‘oku ke “fieīnua” tautautefito kapau ‘oku ke manava fakamanga ‘aki ho ngutu; ‘oua teke fai ia, ‘oku ki’i matamata kovi.

**Me’a Kai:**

Fakakaukau ‘oku ke fiema’u ha me’a kai ki ha houa ‘e 96, ko e palopalemá ko e mamafa hono ‘ave holo. Me’a kai momoa, ka ‘oku toe sai ange ‘a e me’a kai Filisa-fakamomoa he ‘oku ma’ama’a hono ‘ave holo pea ko e founga lelei tahā ia; tanaki atu pe ki ai ko e me’a kai filisa-fakamomoa ‘oku tolonga ange hono tauhi. Tatau pe mo e vaí, ko e lahi ‘o e me’a kai ‘oku fiema’u ‘e makatu’unga pe mei he me’a tatau. Fakakaukau ‘e faka’aonga’i ‘a e vaíki he me’akai filisa-fakamomoa, ‘a ia ke ke tokanga ki he faka’aonga’i ‘o e vaíke ke toe tapuni’i ‘a e me’a kai ke hao ‘a e vai mo e me’a kai. Ko e lahi ‘o e me’a kai filisa-fakamomoa ‘oku ha’u peketi ki ha toko fa ‘a ia ‘oku sai ke ke ma’u ha ipu kapa pe ‘aluminemi ki ho kato ke fakafuofua’i ‘a e me’a kai mo e vai ‘oku fiema’u ke ke faka’aonga’i.

Teke lava pe ‘o kai ‘a e me’a kai filisa-fakamomoa ‘o ‘ikai fakamafana, ka ‘oku tonu leva ke ke fakakaukau ki he ngaahi naunau ki hono fakamafana (founga kamata’i ha āfi, i.e. āfi kasa, masi, pe ko ha maka magnesium) ‘i ho kato; ‘e aonga leva ‘a e ipu kapa pe ko e ‘aluminemi. ‘E lava ke fakamafana ‘aki ha ki’i kasa polopeini pe ko ha sītou kasa ‘oku fakatau he fale koloa ‘o e ngaahi naunau kemi.

Ko e me’a ‘e taha ke ke fakakaukau ki ai ko e lahi ‘o e ngaahi me’a kai ‘oku ke fiema’u pea ‘oku ‘i ai nai ha fakangatangata ki ho kaí. ‘Ai ke ke ‘ilo ki he me’a ‘oku ngaohi ‘aki; tautautefito kapau ‘oku kaunga kovi kiate koe (allergies). ‘Oku ‘i ai ‘a e ngaahi me’a kai ‘oku ngaohi ‘aki ‘a e ivi ‘oku malohi kiate kinautolu te nau ngāue lahi ‘aki ho nau ivi mei he faka’aonga’i nomolo. Kapau ‘oku ‘ikai ke ke anga maheni ki he fa’ahinga me’a kai ko’eni ‘e lava ke ne fakatupu ha langa kete pea ke ta’efiemalie ai. Ki’i ‘ahi’ahi’i. ‘Ahi’ahi’i ‘a e ngaahi me’a kai kehekehe ke ke ‘ilo’i ‘a ia ‘oku sai kiate koe. Kuo fuoloa hono ngaohi ‘a e me’a kai ki ha fakatamaki pea ‘oku lahi ‘a e ngaahi me’a kai ai ‘oku sai ke faka’aonga’i.

**Faito’o:**

Kapau ‘oku ‘i ai ha palopalema fakametikolo ‘a ia ‘oku fiema’u ai ke ke faka’aonga’i ha faito’o ‘i ha taimi pau ‘o e ‘aho, ‘oku tonu ke fakakau ia ‘i ho kato houa-96. ‘Oku lahi ‘a e kau toketá te nau ‘oatu ke lahi ‘a e faito’o kapau teke fakamatala’i ange ‘a e ‘uhingá kiate kinautolu. Kapau ‘e sai ho tauhi ‘a e ‘ū faito’o, ‘e tu’o taha pe ho fai eni.

Ke pau ‘oku ‘ikai ‘ekīsipaea ‘a e faito’o ‘i ho kato, faka’aonga’i ‘a e faito’o he kato kimu’a pea ke toki fakafonu ‘aki hono fetongi ‘a e faito’o ‘i ho kato ‘aki ‘a e faito’o fo’ou. Kapau ‘oku ‘i ai ha faito’o ‘inisulini (insulin), fakapapau’i ‘oku kofufofu’i pea tauhi lelei he ‘aisi pea ‘i ha feitu’u ke faingofua ai hono to’o fakavavevave ‘o fa’o ki ho kato he taimi ‘oku ke ‘alu ai.

Ke tokoni atu ke ‘oua e ngalo ‘a e faito’o, tuku ha nōuti ‘i ‘olunga he kato ke fakamanatu atu. Tanaki atu ki ai, tauhi ha peketi momoko he filisa ke fa’o ki ho faito’o pea ke tauhi ‘aki ia he kató ki ha lau ‘aho.

**‘Uluaki Tokoni (First Aid):**

Fekau’aki mo e ngaahi faito’ó, ‘oku tonu ke kau heni he kato Houa-96 ‘a e naunau ki he ‘uluaki tokoni (first aid) ‘o kau ai ‘a e ngaahi me’a ko’eni:

* Kofunima Sivi Fakametikolo
* Hina saline (hina si’isi’i fakama’a lavea, vela, etc.)
* Holoholo ‘olokaholo
* Kilimi Antibiotic (i.e. Neosporin etc. ‘oku tokoni ia ki he to’o ‘a e felangaaki he taimi tatau)
* Kalasi kehekehe ‘o e ha’i lavea (i.e. BandAid, Curad, etc., ‘oku sai ‘a ia ‘ok ta’ofi mei he vai.)
* Takainga vavae ha’i (4” recommended)
* 4 X 4 vavae
* Tepi metikolo
* Helekosi metikolo
* Me’a ha’i butterfly (ki ha lavea lahi, Cyanoacrylate (Super Glue, Krazy Glue) ‘e lava pe mo ia ‘o ngaue ‘aki).
* Me’a ha’i leta (elastic bandage) (4” fokotu’u)

Tīpeni pe mei ho ‘ilo mo e poto, teke lava ‘o fakakau atu:

* Naunau ki he lavea hui
* Naunau ki he tuitui lavea

**Naunau Fakahaisini (hygiene):**

‘Oku si’i ‘a e tokanga ki heni ka ‘oku mahu’inga ‘aupito. Ko e fika ‘uluaki ‘a e palopalema ki ha ‘osi hono ma’u ha mahaki ko e kovi ‘a e mo’ui fakahaisini. Ngaahi me’a ke fakakaukau ki ai:

* Milimili tamate siemu (Hand sanitizer)
* Koa
* Kilimi fulunifo/polosi
* Vai pūpū ngutu (mouthwash)
* Holoholo vai (wash wipes) pea/mo ha pepa toileti (‘oku fai he holoholo vai ‘a e ngaue tatau mo e pepa toileti mo ha ngaahi me’a makehe pea ‘oku sai ke fakakau atu ‘i ho kato. ‘E tokoni ia ki he fakatolonga vai. Kapau te ke fili ‘i he holoholo vai mo ha pepa kehe, fili ‘a e holoholo vai)
* Me’a tutu’u nge’esi nima
* Holoholo
* Tauveli holoholo nima
* Tauveli kaukau

**Vala:**

Makehe mei he mamafa ho kato, ko e tanaki ‘a e vala ki ho kato houa-96, ‘oku ‘i ai pe ‘a e ngaahi me’a ke fakakaukau ki ai. ‘Uluakí, fakakaukau teke fetongi ‘a e vala he kato tu’o ua he ta’u; taha ki he ngaahi mahina mafana pea taha ki he ngaahi mahina momoko. Pehe foki ki he ongo faha’ita’u, faka’aonga’i “lōlahi” ‘oku mahu’inga ki he lue mo e fiemalie. Neongo ai pe faha’ita’u, ‘oku tonu ke fa’o he kato ha talausese loloa mo ha sote loloa pea mo ha kofu nima pea mo ha vala loto mo e sītokeni. Teke lava pe ‘o tui ‘a e vala tatau ha ngaahi ‘aho, ka ko e valaloto ‘oku tonu ke fetongi faka’aho he tokoni ia ke ta’ofi ha fepetepete ho sino mo e nanamu ko ia ho sino pea fakatupu ta’efiemalie kiate koe mo ha ni’ihi kehe.

‘Oku fiema’u ke ‘ai ha sū ‘oku hao lelei mo malu. Kapau ‘oku ‘ikai ha sū ‘oku hao lelei ‘i ho va’e pea ‘oku ‘ikai malu pea tupu ha fā pe lavea ho va’e, he ‘ikai teke lava ‘o lue mama’o. ‘I ha fakatu’utamaki kovi ‘e lava ke hoko ia ko ha mo’ui-pe-mate pea ‘oku mahu’inga ke tauhi lelei ho va’e. ‘Oku lava ke fakamo’oni ki ai ‘a e kau tau malu’i sotia mo e kau lue he mo’unga.

‘Ai ha kofu nima ‘oku hao lelei pea malu’i koe mei he ngaahi me’a masilá pea ‘oku mahu’inga ‘aupito ke ‘i ai ha me’a pehe ‘i ho kató, he kapau teke lavea pea ‘ikai lava ke faka’aonga’i ho nima….’oku ‘ikai sai ho nima! ‘E lava ke hoko ha palopalema.

**Me’angāue-kehekehe/Kato me’a ngaue:**

Fakakau ha me’angāue-kehekehe pea/mo ha kato si’isi’i me’a ngāue ‘i ho Houa-96 he ‘oku ta’epau ‘a e ngaahi me’a ‘e hoko pea fiem’au ai ia ‘i ha fakatamaki. Neongo ai pe pe ko ha me’angāue kehekehe, pe ko ha kato me’angāue ‘oku sai ke fakakau atu:

* Hele (mata hangatonu pea/mo mata petepete)
* Fakaava hina
* Fakaava kapa
* Me’a vete sikalu hanga tonu
* Me’a vete sikalu (Phillips head)
* Palaea

Kapau ‘oku ke tui sio’ata, fakakaukau ke ‘ai ha ki’i kato sio’ata.

**Kasa Hulu:**

‘Oku sai ke ma’u ha me’a ngāue maama ki ho Houa-96. Sai ke ‘ai ha me’a-maama-kehekehe. ‘Oku lahi ‘a e ngaahi maama kehekehe ‘oku hoko ko e kasa hulu mo ha maama to’oto’o. Pehe foki mo e LED tekinolosia ‘oku lelei fakaonopooni ki he faka’aonga’i ‘o sai ange ia he ‘uhila halogen. Fakakaukau ki he maama teke fili ki ai, mahalo pe ‘oku fakamaka, pea ko ia ai toe tanaki ‘a e maka ke lahi ki ho kato. Sio ki he NOUTI ‘i lalo.

**Letio:**

Fakakau atu ‘a e letio ‘i ho kato ki ha ngaahi ‘uhinga kehekehe. Ko e sai taha ke ‘i ai ha letio AM/FM pea kau mo e NOAA ki he fakamatala ‘eá. ‘Oku ‘i ai mo e letio to’oto’o FRS (walkie/talkie) ‘oku kau ki ai mo e fakamatala ‘ea ‘a e NOAA ‘a ia ‘e lava ke fai ‘aki ha fetu’utaki nounou ki ha famili pe ko ha memipa he kulupū. Ko e ma’u loua eni ho kato ‘oku sai ‘aupito. ‘Oku ‘i ai ‘a e letio takai nima ka ‘oku sai ange pe ‘a e letio maká. Hange pe ko e kasa hulu, toe tanaki atu ke lahi ‘a e maka ‘i ho kato. Sio ki he NOUTI ‘i lalo.

NOUTI: Ko e me’a ngaue fakamaka ‘i ho kato, teke lava ‘o fakatau ha sola fakafonu maka pea ‘oku ma’ama’a hono fakatau pea lava pe ke fakapipiki ki tu’a ho kato ke fakafonu maka ho, telefoni, etc. he taimi la’a ‘o e ‘ahó.