

Sivi Fakaēsino Kalasi Fitu ‘o Hauai’i Ngaahi Mo’oni mo ha Ngaahi Fehu’i ‘Oku Fai Mai



Tongan

Fakafe’iloaki

Ki he mo’ui lelei ‘a e to’utupu ‘o Hauai’i, ‘oku ‘i ai ‘a e fiema’u fo’ou ki he fanau ‘oku nau hu ki he kalasi fitu ke nau fai ha sivi fakaēsino, ‘a ia ‘oku ui koe sivi-mo’ui lelei ‘a e fanau.

Ko e sivi-mou’i lelei ‘a e fanau ‘oku fakahoko ia ‘e ha toketa ma’u laiseni, tokoni toketa, pe ko ha neesi lesisita.*

Ko e feitu’u sivi-mo’ui lelei ‘a e fanau ‘oku ne fakatupu ha ‘ataakai ‘oku malu pea lava ai he to’utupu ke talanoa mo e kau pofesinale ki he mou’i lelei mo e to’onga mo’ui, pea lava ai ke fai ha fakamatala ki hono ta’ofi ‘a e ngaahi palopalema ‘o e mo’ui ‘o hange ko e fu’u sino (obesity), ifi tapaka, moe loto mafasia. Ko ha toe faingamalie foki ia ki ho fanau ke ma’u ai ha ngaahi huhu malu’i ‘oku taau-mo-hono-ta’u.

Ko e ha ‘a e me’a ‘oku tonu keu ‘ilo’i?

Kamata’anga ‘o e ta’u ako 2017-2018, ko e fanau ako katoa ‘oku hu ki he kalasi fitu kuopau ke nau fai ha sivi fakaēsino ‘o fakatatau ki he lao ‘a e siteiti ([HRS §302A-1159](#)).

‘E lava ke fai ‘a e sivi fakaēsino ‘a e fanau he mahina tahaua (12) ka hoko mai pea kimu’a he ‘uluaki ‘aho ‘oku fai ai ‘a e fakahinohino.

‘Oku fiema’u ki he ngaahi matu’a pe ko e tauhi fanau fakalao ke fakahu mai ‘a e [Foomu 14](#) kuo ‘osi hono fakafonu (Lekooti Mo’ui lelei ‘a e Tamasi’i) ki he ‘apiako ‘i he taimi te nau lesisita ai ‘a e fanau ki he kalasi fitu.

‘Oku fiema’u ke fakafonu kakato ‘a e foomu?

‘Io. ‘I he ‘aho ‘apoinimeni sivi fakaēsino ho’o fanau, kataki ‘o ‘oange ‘a e Foomu 14 ki he toketa ke fakafonu lolotonga ‘ene ‘a’ahi ki ai. Fakafonu kakato pea fakahu ‘a e foomu 14 ho fanau ki he ‘apiako he taimi ‘e lesisita ai ki he kalasi fitu.

Fehokotaki (Link) ki he Foomu 14:

Ke ma’u atu ha tatau ‘o e Foomu-14 pea mo e ngaahi fakamatala ‘o fekau’aki mo ha ngaahi fiema’u ki he sivi fakaēsino ‘a e kalasi fitu, ‘alu ki he www.hawaiipublicschools.org pea kumi ‘aki ‘a e fo’i lea ko e “Physical Exam.”

Ko e ha ‘oku mahu’inga ai?

Ko e taimi ‘a e fanau to’utupu ‘oku lahi ‘aupito ‘a e feliuliu’aki fakaēsino, loto hoha’a (emotional), mo e liliu fakasosiale. Lolotonga ‘a e taimi ko’eni, ‘e lava he to’utupu ke kamata ha ngaahi palopalema kehekehe ki he ‘enau mou’i, ka ‘oku lava pe ia ke ta’ofi. Ko e sivi-mou’ilelei ‘a e fanau ko ha faingamalie lelei ‘i ha ‘ataakai malu ke talanoa ai ho fanau mo e toketa ki ha me’a ‘oku nau tokanga ki ai pea lava ai ke fetokoni’aki ki hono ta’ofi ‘a e ngaahi palopalema ko ia. Ko ha faingamalie lelei ia ke fakakakato ai ha ngaahi huhu malu’i pea fakahoko mo ha huhu malu’i ‘oku fokotu’u pea anga maheni ki hono ‘oange ki he to’utupu.

‘Oku fokotu’u he American Academy of Pediatrics ki he fanau moe to’utupu ke fai ha sivi-mo’ui lelei ‘a e fanau mo e toketa tu’o taha he ta’u.

* Kau ai kau toketa ki he faito’o fakanautal ‘oku ‘asi he [HRS§455-8](#)

Ko hai 'oku taau ke ne fakahoko ha sivi fakaēsino?

Ko e sivi fakaēsino 'oku fakahoko ia ha toketa 'oku ma'u laiseni, toketa tokoni, pe ko ha neesi lesisita.*

Ko hai tene totongi 'a e sivi fakaēsino?

Ko e sivi-mo'ui lelei 'a e fanau fakata'u 'oku malu'i 'aki ha penefiti lolotonga pea 'oku 'i he malumalu 'o e Patient Protection and Affordable Care Act (ACA).

Ko e ha 'a e Patient Protection and Affordable Care Act?

Ko e ha 'a e Patient Protection mo e Affordable Care Act, 'oku 'iloa ko e "Affordable Care Act" pe "ACA," ko ha fakalelei ki he lao 'o e mo'ui lelei na'e paasi ia he Falealea pea fakamo'oni ki ai 'a Palesiteni Barack Obama 'i Ma'asi 2010 ko e lao. 'Oku fakataumu'a 'a e lao ko'eni ke fakalalakala 'a e lelei 'o e mou'i, 'ausia, pea ma'ama'a 'a e totongi 'o e toketa mo e 'inisiua 'i 'Amelika.

'Oku toe 'i ai ha ngaahi huhu malu'i 'oku fiema'u ki he kalasi fitu makehe mei he sivi fakaēsino?

Makehe mei he fiema'u ke sivi fakaēsino ki he kalasi fitu, 'oku toe fiema'u he Lao 'a e Siteiti 'o Hauai'i ki he fanau ako kotoa ke nau a'usia kakato 'a e ngaahi fiema'u ki he huhu malu'i. Talanoa mo ho toketa fekau'aki moe ngaahi huhu malu'i ko'eni pea mo ha ngaahi huhu kehe 'oku fakahoko ma'u pe ki he to'utupu.

Ke toe ma'u ha fakamatala ki he ngaahi fiema'u 'a e 'apiako ki he huhu malu'i 'e lava ke ma'u atu ia he uepisaiti 'o e Potungae Mou'i 'a Hauai'i: <http://health.hawaii.gov/docd/school-health-requirements/>

Ko e ha 'e hoko ki he fanau kuo te'eki fai ha sivi fakaēsino kimu'a pea hu ki he kalasi fitu?

Kapau kuo te'eki fai he fanau ha sivi fakaēsino he 'uluaki 'aho 'o e kalasi fitu, 'e kei lava pe ki he tamasi'i pe ta'ahine ke 'alu ki he ako. Kaikehe, 'e 'oatu he Potungae Ako 'a e hingoa 'o e tamasi'i ako, tu'asila, mo e i-meili ki he Potungae 'o e Moui. E hanga he Potungae Mo'ui mo e Potungae 'o e Ako 'o fetu'utaki atu ki he matu'a pea mo e tauhi fanau fakalao 'i he lolotonga 'o e ta'u ako ke fakaloto'i ke 'ai ha 'apoinimeni ki ha sivi-mo'i lelei 'a e fanau. Kapau 'oku 'ikai ke ke loto ke 'oatu ho fakamatala fetu'utaki ki he Potungae 'o e Moui, kataki fakaha ki he 'apiako kimu'a 'i 'Okatopa 'aho 30.

'Oku 'i ai ha 'inisiua 'e faingamalie ki he ngaahi famili si'isi 'a e pa'anga-hu-mai?

'Io. Ko e Medicaid ko ha polokalama 'oku fengae'aki ai 'a e fetulolo mo e siteiti, 'a ia 'oku ma'u ai 'a e 'inisiua mo'ui lelei kiate kinautolu 'a e fanau mo e kakai ta'u lahi 'oku si'isi'i 'a e pa'anga-hu-mai. 'A'ahi ki he uepisaiti 'a e Potungae 'o e Human Services MedQUEST: mybenefits.hawaii.gov/medicaid-faqs/ ki hono fakaikiiki.

To'onga Mo'ui lelei

'Oku fiema'u ki he to'utupu ha miniti 60 (houa 1) pe toe lahi hake ke nau fai ha ngaue 'ekitiviti faka'aho. Lolotonga 'o e uike, fakakau atu ha fakamalohi sino (aerobic), fakamalohia uoua, pea mo ha 'ekitiviti ke fakamalohia hui hange ko e lue, lele, fa'ahinga sipoti, teke nima, hikihiki, pe tafue maea. Tanaki atu 'a e kai lelei pea 'e tokoni ia ki hono malu'i 'a e ngaahi palopalema hange koe fu'u sino, suka taipe 2, mo e ngaahi mahaki ki he mafu. Fakafetongi'aki e ngaahi inu

suka mo e ngaahi me'akai 'oku ma'olunga ai e suka, masima, mo e ngaahi me'akai ngako 'aki 'a e me'akai ta'e-ngako pe hu'akau (low-fat), vai, mo e ngaahi fo'i'akau, ngaahi vesitapolo, ngaahi me'akai uite (whole grain), mo e me'akai 'oku si'isi'i he ngako mo e polotini. 'E lava ke ma'u atu ha toe fakamalata lahi he uepisaiti 'a e Potungaue 'o e Ngoue 'o Amelika ChooseMyPlate.gov.