



East Timor - Tetum



Matadalan saúde ba membru sira iha tasi-balun

Ami tau hamutuk ona dika balun kona-ba preokupasaun komún saúde nian atu tulun hadi'ak ami-nia membru sira-nia saúde no rahun-di'ak.

Favór ida nota katak matadalan ne'e la'ós atu troka fali konsellu médiku profisionál. Importante atu hasoru profisionál médiku ida hodi hetan kuidadu pesoál se Ita-Boot hetan kanek ka moras daudaun.

Ilha matadalan ida-ne'e, Ita-Boot sei hetan informasaun kona-ba:

1. Kuidadu saúde iha Zelândia Foun
2. Fisur
3. Infesaun mii-dalan
4. Kanek, sakat no kose-liu
5. Ijiene jerál
6. Nutrisaun
7. Saúde seksuál
8. Saúde mentál

**Orbit
Protect**

1. Kuidadu saúde iha Zelândia Foun

Oinsá Ita-Boot hetan asesu ba kuidadu saúde nian iha Zelândia Foun bele la hanesan ho ida be hetan iha Ita-nia orijen. Iha Zelândia Foun, Ita-Boot só bele bá iha departamentu emerjénsia nian se Ita-Boot presiza ajuda médiku be urjente ka se Ita-Boot hetan kanek ne'ebé sériu.

Halo tuir hakat sira-ne'e atu hetan nivel kuidadu nian be Ita-Boot presiza iha departamentu emerjénsia ospital nian laho demora ne'ebé la presiza.



La sente isin-di'ak?

Uza matadalan ida-ne'e atu tulun Ita-Boot hodi decide saida mak atu halo ikus.



Se Ita-Boot moras, Ita-Boot sei presiza atu halo enkontru hodi hasoru ho doutór ida (baibain bolu ho naran Doutór Família ka DF), baibain hosoru iha ninia klínika.

Buka took ami-nia rede DF ne'ebé simu selun hosi Ita-Boot nia kartaun OrbitProtect.

[Buka took rede Fornesedor ida](#)



Ita-Boot só bele bá iha ospital nia departamentu emerjénsia se Ita-Boot hetan kanek boot ka moras ne'ebé ameasa Ita-Boot nia vida, p.e. hirus-matan moras, susar atu dada iis ka lakon raan barak.

Se Ita-Boot presiza transporte ambulánsia emerjénsia nian, dere "111"

Favór ida refere ba Ita-Boot nia apólise atu buka-hatene se bele ka lae kobra Ita-Boot nia kuidadu-saúde iha Zelândia Foun. Buat hirak iha matadalan ida-ne'e, hanesan kustu atu hetan verifikasaun STI nian, ita la kobra. Entaun, ami ekoraja Ita-Boot atubele kontakta ami iha 0800 478 833 ka liuhosi surat eletrónica service@orbitprotect.com ise Ita-Boot iha pergunta ruma kona-ba Ita-Boot nia tratamentu ne'e Ita-Boot maka sei selu ka Ita-Boot nia segurador maka sei selu.

2. Fisur

Saida mak fisur?

Fisur mak fu'ak be moras, mean no nakonu ho raan-kroek iha Ita-Boot nia kulit. Ne'e bele mosu tanba infesaun folíkulu fuuk nian.

Fisur ki'ik sira karik la presiza atensaun médiku, entaun Ita-Boot bele trata sira iha uma. Maibé, importante atu [vizita DF ida](#) se Ita-Boot hahú kona isin-manas, ka se Ita-Boot kona fisur ida be boot.

Oinsá ha'u bele hatene katak ha'u kona fisur?

- Ita-Boot kona fu'ak ida-ne'ebé ninia klaran mutin ka kinur.
- Fu'ak ne'e halo moras
- Ita-Boot la sente isin-di'ak no kona isin-manas (liuliu tanba kona fisur ida be boot)



Oinsá ha'u sei trata fisur?

Hakat 1:

Hamoos nafatin fisur ne'e no taka ho hena moos ka ligadura. **LALIKA** buti fisur sira. Bele halo moras no habelar risku infesaun nian.

Hakat 2:

Ba fisur ki'ik sira, habokon hena moos ka ligadura ho bee mamut (la'ós manas) no tau iha fisur ne'e dala hirak iha laron ida nia laran atubele halo kabeer raan-kroek.

Hakat 3:

Buka tratamentu médiku atu halo kabeer fisur ne'e se nia la kabeer rasik. Raan-kroek tenke kabeer atu fisur ne'e bele kura. Se nia kabeer rasik, hamoos took área ne'e no tau ligadura ka hena foun.

Hakat 4:

Hasoru ho Ita-Boot nia DF se:

- Fisur ne'e boot (liu duké 5cm)
- Fisur lubun ida ne'ebé liga ba malu iha kulit nia okos
- Fisur ne'e iha Ita-Boot nia oin
- Fisur ne'e sai aat liu lailais
- Fisur ne'e moras tebes
- Fisur ne'e la kura iha semana rua nia laran

DF bele halo raan-kroek ida-ne'e kabeer no fó Ita-Boot antibiótiku hodi tulun kura nia.

Fisur

Oinsá ha'u bele prevene kona ka hada'et fisur?



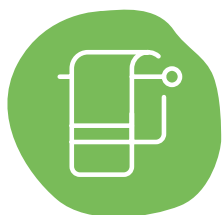
Fase Ita-Boot nia liman tuir oras, liuliu depoizde kona Ita-nia fisur



Hariis ka duxa regularmente



Mantein kulit ko'a ruma moos no protejidu



La fahe sasán pesoál sira ho ema seluk, hanesan lámína ka toalla



Fase roupa, roupa-kama no toalla sira iha bee manas

3. Infesaun mii-dalan

Saida mak infesaun mii-dalan?

Infesaun mii-dalan (IMD) mak infesaun iha parte ruma sistema mii nian, inklui Ita-Boot nia mamiik, uretra no maksorin/rins sira.

Oinsá ha'u bele hatene se ha'u kona IMD?

Balun hosi sintoma sira-ne'ebé baibain liu IMD nian mak:

- Moras ka sente manas bainhira soe bee ki'ik (mii)
- Presiza soe bee ki'ik uitoan-uitoan oraoras, ka lailais
- Sente katak Ita-Boot nia mamiik nakonu nafatin depoizde mii
- Hetan raan iha Ita-Boot nia miin
- Sente ladún di'ak iha Ita-Boot nia parte kraik kabun nian



Oinsá ha'u trata IMD?

Ba IMD/sistite sira-ne'ebé la komplikadu, aumenta uzu fluidu. Ita-Boot mós bele koko uza mii alkanizante (p.e. URAL) hosi farmásia.

Se:

- intoma sira la lakon iha oras 48 nia laran
- Ita-Boot kona hela bee-doko
- Moras muda tiha ona hosi Ita-Boot nia kabun ba kotuk

Favór ida hasoru lailais ona ho Ita-Boot nia DF.

Se la trata IMD, nia bele lori ba infesaun rins nian no sai sériu tebes, entaun importante atu hosoru DF ida lailais se posivel atubele hetan tratamentu.

Oinsá ha'u bele prevene IMD?

Atu prevene infesaun,
Ita bele:



Hemu bee barak liu hodi
tulun hamoos bakteria



Soe bee ki'ik lailais depoizde halo relasaun seksuál



Kose mamar hosi parte oin ba
kotuk depoizde uza sentina



Hatais roupa interiór hosi
kabas no kalsa be longra



Buka took métodu kontrasepsaun
seluk se Ita-Boot uza espermisida

4. Kanek, sakat no kose-liu

Saida mak kanek sériu?

Se Ita-Boot nia raan suli, ruin tohar, naksunu sériu, ulun kanek ka hetan kanek tanba monu, bolu took ambulánsia ho dere ba ida triplu (111). Kanek sira hanesan ne'e sériu no presiza atesaun médiku laho demora.

Oinsá ha'u trata kanek ida-ne'ebé ladún sériu?

Uluknana'in, se kanek ne'e kle'an no raan suli la para bainhira Ita-Boot hanehan ho hena moos ka ligadura, di'ak liuhotu atu vizita departamentu emerjénsia ospital besik liuhotu nian.

Maibé, Ita-Boot rasik bele tau matan ba ko'a no kose-liu ki'ik sira-ne'e. Halo ida-ne'e ho hamoos kanek ho ai-moruk been antiséptiku (hanesan Iodu/Betadine) atu hamate jerme no bilas nia depoizde minutu lima ho bee-torneira. Depois, taka took área ida-ne'e ho hena foun antiaderente atu hapara infesaun.



Kanek barak sei kura rasik, maibé Ita-Boot tenke hosoru DF ida se:

- Ko'a ne'e parese kle'an
- Lha fo'er barak, rai, kabeen ka fatuk-rahun in kanek ne'e
- Ita-Boot haree mudansa hale'u kanek ne'e, hanesan kanek sai mean, moras, mamar ka bubu
- Kanek ne'e besik ho Ita-nia matan
- Ita-Boot sente isin-manas
- Kanek ne'e tanba tata
- Ita-Boot kona diabete
- Ita-Boot seidauk hetan vasina tétanu ikus liu nian

Se Ita-Boot nia kanek ne'e presiza antensaun médiku urjente, dere took **111**. Ita-Boot nia kanek ne'e presiza tratamentu liután ka lae, dere took Healthline nia liña-tulun oras 24 nian iha **0800 611 116** atu hetan konsellu saúde gratis.



5. Ijiene jerál

Mantein Ita-Boot nia isin-lolon moos mak dalan di'ak liuhotu atu asegura katak Ita-Boot la kona moras no tulun hapara moras da'et hosi ka ba ema seluk. Dalan di'ak liuhotu atu isin-di'ak nafatin mak asegura katak Ita-Boot fase liman ho sabaun hodi halakon jerme sira-ne'ebé halo Ita-Boot kona moras.

Oinsá ha'u sei homoos ha'u-nia isin-lolon didi'ak?



- Hariis loroloron. Fase Ita-Boot nia kalilin okos no hale'u Ita-Boot nia moen no kidun. Mantein área sira-ne'e moos bele hapara irritasaun kulit no halakon bakteria ne'ebé bele hamosu isin-dois (ID)
- Fase ho sabaun, gel-hariis ka ho sasán-fase isin ne'ebé menus alerjia. Uza de'it been baibain ka bee masin atu hamoos parte isin sira-ne'ebé sensivel

Oinsá ha'u sei fase liman didi'ak?



- Habokon Ita-Boot nia liman ho bee-torneira no depois tau sabaun no espuma durante pelumenus segundu 20 ba Ita-Boot nia liman tomak, inklui área entre liman-fuan sira no Ita-Boot nia liman kotuk
- Hamoos liman-kukun fo'er sira ho eskova-hohas, se buat ne'e iha
- Solur parte rua liman sira-nian, di'ak liu ho bee-torneira suli
- Hamaran Ita-Boot nia liman ho toalla moos ka husik anin huu

Sempre fase liman



Depoizde uza sentina



Molok atu prepara hahán ka han



Depoizde kaer asu ka animál seluk



Se Ita-Boot foin besik ho ema ruma ne'ebé sente ladún isin-di'ak

Ijiene jerál ita kontinua...

Oinsá ha'u sei hamoos ha'u-nia moen?



- Se Ita-Boot la hetan sirkunsizaun, Ita-Boot bele hamoos Ita-Boot nia pénis hodi dada mamar pénis kulit ba parte kotuk no fase parte okos ho bee mamut ka sabaun. Klika took iha-ne'e atubele lee liután kona-ba [kuidadu ba pénis](#)
- Se Ita-Boot soi moen-feto, fase mamar kulit mihis hale'u vulva ho bee laho sabaun, bee masin ka bee baibain. Evita sabaun morin ka produtu hariis; sira bele irrita kulit sensivel vulva nian. Lalika rega ba moen laran ho bee, tanba ida-ne'e sei book bakteria ne'ebé di'ak ba saúde iha Ita-Boot nia vajina

Oinsá ha'u bele prevene isin-dois (ID)?



- Depoizde hariis, tau dezodorizante ba kalilin sira
- Hatais roupa moos no maran
- Fase didi'ak roupa sira-ne'ebé kona kosar no fo'er, ho benta sira iha li'ur atu sai maran
- Se Ita-Boot hetan problema kona-ba kosar barak demais no halo Ita-Boot preokupa, karaik Ita-Boot hakarak atu hasoru DF ida

Oinsá ha'u sei prevene iis-dois?

Iis-dois bele mosu tanba ijiene ibun be ladún di'ak. Eskova no hamoos Ita-Boot nia ibun dala rua kada loron. Ida-ne'e hamenus risku atu kona moras nehan-isin no ular-nehan iha futuru. Dika kuidadu dentál báziku sira-ne'e inklui:



- Eskova nehan tomak tenke dura pelumenus minutu 2
- Troka eskova-nehan pelumenus kada fulan 3
- Hemu bee barak atu la kona dezidrataun (bee-mukit)
- Buat fase ibu sira bele mós tulun halakon plaka no bakteria

Uza dika kuidadu nehan no halo enkontru ho destista ida atu ezame se Ita-Boot hetan sintoma liután.

6. Nutrisaun

Oinsá ha'u se halo dieta saudavel?

Dalan di'ak liuhotu atu halo dieta saudavel mak hili variedade hahán sira hosi grupu ai-han lima loloron. Tuir orden importánsia, ne'e mak:



1. Modo
2. Ai-fuan
3. Musan no sereál – barak liuhotu mak variedade sira ho musan-tomak no fibra barak
4. Na'an rekas, manu, ikan, manu-tolun, modo, tahu, fore no musan
5. Susubeen, keiju, iogurte ka sira-nia alternativa sira

Favór ida haree [Heart Foundation](#) fatubele hetan konsellu barak liután kona-ba dieta saudável.



Sák modu sira-nia benefísiu?

Modo sira kontein nutriente naturál atu ba atus, hanesan vitamina, minerál no fibra ai-han.

Dalan simples atu inklui modo iha Ita-Boot nia dieta mak aumenta salada, modo matak ka sopa ba Ita-Boot nia han-mejudia. Ita-Boot mós bele inklui sira-ne'e iha Ita-Boot nia han-kalan ho dalan kukus ka sona tomate sereja, ervilla-matak, fore-matak ka kunus-mean. Aipu ka laban naruk senoura nian ho hummus atu halo merenda ne'ebé kapás no saudavel.



Sák ai-fuan sira-nia benefísiu?

Ai-fuan fresku mak fonte di'ak ba nutriente esensiál, inklui potásiu, fibra dieta nian, vitamina C no folatu. Ai-fuan barak liu ladún iha enerjia no soi fibra barak, no halo Ita-Boot sente bosu liu. Ai-fuan soi nutriente barak liuliu se ita han bainhira nia fesku no matak.

Nutrisaun haktutan...



Sá mak musan-tomak sira-nia benefísiu?

Ai-han musan no sereál sira mak fonte di'ak ba fibra, idratu-karbonu, proteína no gama ida vitamina no minerál nian – importante ba dijestaun, hatún nivel kolesterol, hamenus isin-todan, presaan-raan, no risku atu dezenvolve diabetes tipu 2.

Ai-han musan sira inklui:

- Aveia musan-tomak
- Foos-mean
- Paun integrál no musan-tomak
- Trigu fotak
- Sevada
- Trigu mourisku
- Sereál matabixu hanesan muesli



Sá mak na'an rekas, manu, ikan, manu-tolun, modo, tahu, fore no musan sira-nia benefísiu?

Ai-han sira-ne'e hafó proteína, minerál no vitamina; fore no musan mós soi fibra dieta nian. TKoko atu hili variedade ai-han hosi grupu ida-ne'e, tanba rekomenda atu Ita-Boot soi proteína 0.75g kada KG hosi todan isin nian kada loron.



Sá mak susubeen, keiju, iogurte sira-nia benefísiu?

Susubeen hafó Ita-Boot proteína, vitamina no kálsiu. Se Ita-Boot uza alternativa susubeen nian ne'ebé bazeia ba planta (ka ai), hanesan susubeen soja, verifika took katak nia kontein pelumenus 100mg kálsiu iha kada 100mL.



Sá mak hemu saudavel liuhotu durante loron tomak?

Bee-torneira Zelándia Foun nian mak sempre hahilik di'ak liuhotu.



Sá mak hahilik sira-ne'ebé tuir ema nia hakarak rasik?

Ai-han sira-ne'ebé seidak tama ba grupu ai-han lima ne'e ita bolu "hahilik tuir hakarak rasik" ka "estra". Baibain ita hatene nu'udar hahán instante, ne'e mak hahán no hemu be dala ruma hafó enerjia barak liu, bokur saturadu, masin-midar ka masin no importante atu ita limita ai-han sira-ne'e.



Atu hetan reseita livre, saudavel no planu nutrisional ne'ebé Ita-Boot bele halo iha uma, [vizita took Heart Foundation](#)

7. Saúde seksuál

Maski infesaun sira-ne'ebé hada'et seksualmente (IHS) ne'e buat baibain, uza kondom bele hamenus barak risku atu kona IHS. Se Ita-Boot kona duni IHS, importante atu la preokupa, tanba tratamentu iha kazu barak ne'e simples, se trata sedu nanis.



Sá mak IHS sira?

IHS sira mak infesaun sira-ne'ebé da'et hosi ema ida ba ema seluk tanba halo seksu vajinál, orál no anál. Sira-ne'e mosu tanba bakteria ka virus. IHS sira bele hamosu moras ka desconfortu no se la hetan tratamentu, sei bele lori ba problema saúde tempu-naruk no kompleksu.

Oinsá ha'u bele hatene se ha'u kona IHS ka lae?

La'ós IHS hotu hamosu sintoma, maibé bainhira sira hamosu, sira baibain buras iha área jenitál. Iha jerál, sintoma sira inklui:

- Dezkarga la baibain
- Moras bainhira soe bee ki'ik
- Moras bainhira halo seksu
- Fu'ak, protuberánsia, úlsera, kanek, oin-bulak ka futi iha área moen nian
- Moras iha eskrotu ka lasan



Oinsá ha'u bele proteje ha'u-nia an rasik hosi IHS?

Dalan efikás liuhotu atu evita IHS mak uza kondom ba seksu ho penetrasaun (orál, vajinál, ka anál) no tuir ezame IHS regulár. Ema barak ne'ebé kona IHS la hetan sintoma ruma, entaun karik la laran-moris katak sira hetan infesaun. Ita-Boot mós tenke hetan ezame kada fulan 6-12 no se Ita-Boot troka parseiru, se Ita-Boot soi parseiru seksuál seluk ka se Ita suspeita katak Ita kona IHS.



Ita-Boot bele hetan ezame IHS iha Ita-nia DF.

8. Saúde mentál

Moras mentál ne'e buat baibain no afeta parte signifkante povu Kiwi nian. Ne'e-duni, se Ita-Boot sente ladún di'ak mentalmente, importante atu hatene katak Ita-Boot la mesak no iha servisu apoiante balun ne'ebé boot iha li'ur ne'ebé atu tulun Ida-Boot hetan filafali saúde mentál.



Iha-ne'ebé ha'u bele hetan tulun ba problema saúde mentál?

La buat ida buka tulun no husu apoiu bainhira Ita-Boot sente lahakmatek ka laran-terus. Se Ita-Boot preokupa kona-ba Ita-Boot nia saúde mentál, dalan kapás hodi hahú mak halo enkontru ho DF ida. DF bele tulun orienta Ita-Boot ba kuidadu nato'on liuhotu atubele kumpre Ita-Boot nia nesesidade espesífiku sira.

Maibé, se Ita-Boot sofre hela krize saúde mentál, Ita-Boot tenke hetan tulun lailais hosi DF ka **dere 111**




Servisu apoiu livre sira


Servisu util be saugati disponivel iha dalen oioin atu apoia Ita-Boot.

Saúde mentál no rahun-di'ak


Telefone ka mensajen-badak ba **1737** bainhira de'it hodi hetan apoiu hosi konsultór treinadu

[Depression.org.nz](https://www.depression.org.nz)

 Telefone gratis: **0800 111 757**

 Mensajen-badak gratis: **4202**

[Alcoholdrughelp.org.nz](https://www.alcoholdrughelp.org.nz)

 Telefone gratis: **0800 787 797**

Ami espera katak matadalan ida-ne'e kontein dika sira-ne'ebé bele tulun Ita-Boot atu mantein moris ho saúde no ksolok enkuantu iha Zelândia Foun.

Dook hosi uma, família no belun sira bele hamosu problema saúde sira-ne'ebé karik Ita-Boot nunca esperimenta antes, ne'e-duni haree oinsá Ita-Boot sente mentalmente no fizikamente daudaun.

Matadalan ida-ne'e ami hafó tiha ona atu tulun Ita-Boot mantein Ita-Boot nia saúde no moris-di'ak liuhosi prevensaun jerál no rekomendasaun ba tratamentu no la'ós planu saúde personalizadu. Matadalan ida-ne'e la bele troka konsellu saúde nian no tratamentu hosi profesionál médiku ida.

Se Ita-Boot soi preokupasaun médiku sériu ne'ebé foun ka iha nanis, kontakta took Ita-Boot nia doutór atu hetan konsellu pesoál.

Kontakta ami:

 Telefone gratis: 0800 478 833

 service@orbitprotect.com

 www.orbitprotect.com

