

## Ta'iala 4:

# Saili se Lagolago

O le sauāina e ala i faiga fa'atekonolosi o se ituaiga faiga sauā. E leai se tasi e tatau ona sauāina, fa'amata'uina pe lamaina e ala i faiga fa'atekonolosi. E tau fa'afepe ma lē saogalemu, ma e lē LELEI.

Saili se fesoasoani ma se lagolago i le taimi nei pe afai ua fa'aaogāina faiga fa'atekonolosi e sauāina, puleaina ma fa'afepeina ai oe.

### O e lagonaina e te lē o saogalemu i le taimi nei?

Afai o e lagona e te lē o saogalemu, fa'afeso'ota'i vave leoleo ma auunaga o fa'alavelave fa'afuase'i i **0 e Tolu (000)**. Afai e lē mafai ona e tautala fa'a-Peretania, vili **0 e Tolu (000)** mai se telefoni fale ma fesili mo le **'Police'**, **'Fire'**, po'o le **'Ambulance'**. Fa'atali pea i luga o le laina ma o le a fa'afeso'ota'i oe i se fa'amatalaupu.

Afai e lē o se fa'alavelave fa'afuase'i, e tatau ona vili po'o lou alu sa'o i le ofisa o leoleo i le tou vaipanoa.

### Saili se lagolago

E lē tu'ua'ia fua oe i amioga ua filifilia e le tagata o lo'o sauāina oe. Ae o le tupu o nei ituaiga sauāga ia te oe e mafai ona iai a'afiaga leaga ia te oe. E mafai ona fa'aleagaina ai lou talitonuina o oe lava ma po'o le ā le ituaiga matua e iai oe. E mafai ona tupu ai lou masalosalo pe moni mea o lo'o tutupu ia te oe, ma e mafai ai ona e lagona fa'anoanoa ma lē saogalemu. O lagona masani uma nei.

E tatau ona fa'amautinoa o lo'o e nofo saogalemu, ae e tatau fo'i ona va'ai fa'alelei oe. O le tele o lou va'ai aga'i i sauāga, o le tele fo'i lena o le fa'apopoleina o oe. O le maua o se lagolagosua tu'usa'o o le a fesoasoani ai ia te oe ma i latou e te alofa i ai ina ia feagai i auala sili atu.....i le taimi nei ma le lumana'i.



### O ai e mafai ona e vili i ai?

E iai nai ofisa e mafai ona e fa'afeso'ota'ia mo se fesoasoani ma se lagolago. Va'ai le lisi lena pe afai o mana'omia e oe po'o lau fanau se fesoasoani.

Afai e te mana'omia se fesoasoani i le Gagana Peretania, fa'afeso'ota'i le ofisa o le **Translating and Interpreter Service (TIS)** i le **131 450** po'o le [tisnational.gov.au](http://tisnational.gov.au)

**1800RESPECT**  
**1800 737 732**

[1800respect.org.au/languages](http://1800respect.org.au/languages)

E ofo atu e le 1800RESPECT mo le 24 itula, e leai se totogi, fuafuaga fa'alilililo mo le saogalemu, faufautua ma lagolago mo ituaiga uma o sauāga, e aofia ai sauāga i aiga ma sauāga tau feusua'iga. E mafai fo'i ona latou feso'ota'i atu oe i isi auunaga o lo'o iai i le tou vaipanoa. Alu i le [1800respect.org.au/languages](http://1800respect.org.au/languages) mo fa'amatalaga, fautuaga ma vitio i isi gagana.

## **Beyondblue** **1300 22 4636**

[beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support](https://beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support)

E ofo atu e le Beyondblue mo le 24 itula, e leai se totogi, fuafuaga fa'alilolilo mai polofesa agava'a o le soifua maloloina o le mafaufau. E mafai ona latou fesoasoani e fa'ailoa mai pe afai ua e maua i le fa'anoanoa ma le popole, o tulaga e mafai ona togafitia.

Afai e te mana'omia se fesoasoani i le Gagana Peretania, e mafai ona maua fa'amatalaupu e aunoa ma se totogi mai le ofisa o le Translating and Interpreting Service (TIS National)  
[tisnational.gov.au](https://tisnational.gov.au)

E aumai foi e le Beyondblue fa'amatalaga ma lagolagosua mo le soifua maloloina i le mafaufau i isi gagana. Taga'i i le  
[beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources](https://beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources).

## **Lifeline** **13 11 14**

[lifeline.org.au](https://lifeline.org.au)

E aumai e le Lifeline i le 24 itula le lagolagosua i fa'afitauli ma auaunaga tau puipuiga mo tagata mai le pule i le ola i taimi e mana'omia vave ai se fesoasoani.

E mafai ona fesoasoani atu le ofisa lagolago tutotonu o le Lifeline i le 24 itula i:

- Mafauauga po'o taumafaiga e pule i le ola
- Fa'afitauli totino
- Sauāga ma ni manu'a
- Fa'amatalaga fesoasoani e saili e oe lava mo uo ma aiga

Afai e lē mafai ona e tautala fa'a-Peretania ma mana'omia se fa'amatalaupu, mulimuli i nei fa'atonuga:

1. Vili le **Translating and Interpreter Service (TIS)** i le **131 450**
2. Talosaga e talanoa i le **Lifeline** i le **13 11 14** i lau gagana.

3. O le a vili le TIS i le numera o le Lifeline ma fa'amatalaupu mo oe.
4. Fa'aauau lau talanoa ma le Lifeline ma le fa'amatalaupu TIS i luga o le laina.

*O le tau o le vili i le TIS o le tau lena o le vili mai laina telefoni fale. O nisi totogi fa'aopoopo e mo ni viliga mai telefoni feavea'i.*

Alu i le [tisnational.gov.au](https://tisnational.gov.au) mo nisi fa'amatalaga.

## **Kids Helpline** **1800 55 1800**

[kidshelpline.com.au](https://kidshelpline.com.au)

Afai e 8 i le 25 tausaga o lou matua, e mafai ona e fa'afeso'ota'ia le Kids Helpline i le 24 itula o le aso, fitu aso o le vaiaso. O se auaunaga e aunoa ma se totogi ma e mafai fo'i ona talanoa tagata faufautua ma oe i luga o le initaneti. E mafai fo'i ona fa'atulaga auaunaga fa'aliliuupu ma fa'amatalaupu. Na'o le talosaga lava mo se tagata fa'amatalaupu pe a e vili pe feso'ota'i sau uo e fesoasoani e fa'amalamalama se mea o e mana'o ai.

## **eHeadspace** **1800 650 890**

[headspace.org.au/eheadspace](https://headspace.org.au/eheadspace)

Afai e 12 i le 25 tausaga o lou matua, e ofo atu e le eHeadspace faufautua e leai se totogi i luga o le initaneti mo oe ma lou aiga. Vili le 1800 650 890 pe talanoa i luga o le initaneti mai le 9.00am i le 1.00am (AEST), fitu aso o le vaiaso:  
[headspace.org.au/eheadspace](https://headspace.org.au/eheadspace).

## **Headspace** **(03) 9027 0100**

[headspace.org.au](https://headspace.org.au)

Afai e 12 i le 25 tausaga o lou matua, e ofo atu e le Headspace le lagolagosua fa'afesaga'i e leai se totogi pe la'ititi se tau mo oe ma lou aiga i Ausetalia. Alu i le [headspace.org.au](https://headspace.org.au) e saili ai se ofisa lata ane ma fa'atonu sou taimi.

**Q-Life****1800 184 527**[qlife.org.au](http://qlife.org.au)

O le QLife o se auaunaga faufautua fa'aleatunu'u muamua lea a Ausetalia mo tagata fa'afateine, fa'afatama, fa'afafine (LGBTI). Alu i le [qlife.org.au](http://qlife.org.au) pe vili le 1800 184 527.

**Fesoasoani mo ali'i****MensLine****1300 78 99 78**[mensline.org.au](http://mensline.org.au)

O le MensLine o le telefoni a le atunu'u ma lagolago i luga o le initaneti, fa'amatalaga ma auaunaga fa'asino mo ali'i o so'o se matua o lo'o iai fa'afitauli i o latou aiga ma mafutaga.

**Manatua!**

Fa'aaoga se telefoni o lo'o saogalemu, e pei o telefoni lautele po'o se telefoni feavea'i a sau uo, pe a fa'afeso'ota'i ni auaunaga mo se fesoasoani. Aua le fa'aaoga lau numera telefoni feavea'i po'o le telefoni fale ina ne'i te'i ua saili e se tasi oe pe mafai fo'i ona lagona mai lau talanoaga. O lapata'iga tutusa lava na mo komepiuta ma masini feavea'i. Fa'aaoga se komepiuta o lo'o saogalemu i le faletusi lautele po'o se komepiuta po'o se tablet a sau uo e te talitonuina.

Manatua! O le sauaga e auala i faiga fa'atekonolosi e le LELEI ma e le'i mafua ia te oe. O lo'o maua le fesoasoani.