



**TAPU 'I 'A E IFI
TAPAKA MO E
VEIPI 'I HO KAA'**

Image courtesy of
NZ Transport Agency



Tapu'i 'a e ifi tapaka mo e veipi 'i ho kaa'

'Oku 'ikai fakalao ke ke ifi tapaka pe veipi 'i ho me'alele' lototonga 'oku 'i loto ha fānau 'oku nau ta'u si'i hifo he 18.

'E uesia 'a e mo'ui 'a ho'o fānau' 'i ho'o ifi 'i he loto kaa'

- 'E lava ke fakatupu 'e he mānava'aki 'e he fānau' 'a e kohu mei he ifi tapaka' ha ngaahi mahaki 'o kau ai 'a e mahaki'ia 'o e ma'ama'a', mapuni 'a e telinga' mo e mahaki hela'.
- 'Oku lahi 'aupito 'a e fānau 'oku nau ifi tapaka pe veipi koe'uhi he na'e ifi tapaka pe veipi 'a honau fāmili' pe kaungāme'a'.

“*Ko e kohu mei he ifi tapaka', ko e 'ahu ia mei he vela 'a e sikaleti' fakataha mo e 'ahu 'oku puhi 'e he tokotaha mama tapaka'. 'Oku fakafuofua ki he 'ahu kona 'e 200 tupu, ko e kongā 'o e ngaahi 'ahu kona ko 'eni' 'oku nau fakatupu kanisā.*”

Ko e kohu mei he ifi tapaka 'i ho'o kaa'

- 'E 'ikai ke 'osi kotoa 'a e 'ahu kona' ki tu'a 'i hono tukupi 'a e sio'ata'.
- 'E kei nofo pē 'a e 'ahu kona' 'o fuolao ange mei he 'osi 'a e kohu mo e namu tapaka' ki tu'a'.
- He 'ikai ke lava 'a e fānau' 'o mavahe mei he 'ahu kona mei ho'o ifi tapaka'.

Ko ha ngaahi tokoni ke ta'ofi ai 'a e ifi tapaka' mo e veipi 'i ho'o kaa'

- Fokotu'u ha lao – tapu'i 'a e taha kotoa mei he ifi tapaka mo e veipi 'i ho'o kaa' 'i fa'ahinga taimi pē.
- Fufulu 'a e me'a tūtū tapaka 'i ho kaa'.
- To'o 'aupito 'a e me'a tutu tapaka 'i ho'o kaa'.
- Fakamahino ki he ni 'ihi kehe' – fakapipiki ha fakatokanga 'oku 'ikai ngofua 'a e ifi tapaka pe veipi 'i ho kaa'. 'E lava ke ma'u ha'o fakatokanga ke fakapipiki mei he uepisaiti smokefree.org.nz mo e healthd.govt.nz
- Fufu'i 'a ho'o me'aifi veipi'.

Tā ha sīpinga lelei pea ta'ofi 'a e ifi tapaka mo e veipi 'i he ngaahi feitu'u 'oku 'i ai 'a e fānau'. Mahalo he 'ikai kenau kamata ifi tapaka pe veipi kapau te ke fakahoko eni.

smokefree.org.nz/facts/health-effects/secondhand-smoke