



I VEI NA VANUA AU RAWA NI VUKEI KINA

- Lifeline: 133 114 (24/7 na veiqaravi)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- Lega tubu koso: 000 (Ovisa, Lori ni Valenibula, Tabana ni Boko Buka)

NA VEIQARAVI TALE E SO E RAWA NI VUKEA NA BULA NI VAKASAMA

- Multicultural Hub Canberra: 02 6100 4611
- Companion House: 02 6251 4550
- Relationships Australia: 1300 364 277
- Beyond Blue: 1300 224 636
- Kids Helpline: 1800 551 800
- Access Mental Health: 1800 629 354
- Head to Health Canberra: 1800 595 212
- Standby Support After Suicide: 1300 727 247



 www.mhub.org.au  info@mhub.org.au

 02 6100 4611



ME DA VAKAUKAUWATAKA



noda kila kei na kena vakararamataki
na veika me baleta na nodra dau
kauta tani ga vakai ira na tamata na
nodra bula

Fijian | Vosa Vakaviti



NA VAKASAQARAI NI KA DINA

- Na i wiliwili me baleti ira na kauata tani ga vakai ira na nodra bula e Ositerelia e 3000 dua na yabaki.
- O ira na tabagone mai na yabaki 15 kina 24 e dua na vuni nodra mate ni ra kauta tani ga vakai ira na nodra bula.
- O ira na tagane e vakatolutaki na nodra i iwlilwli ena nodra via kauta tani ga vakai ira na nodra bula.
- O ira na marama era levu cake sara na nodra via kauta tani ga vakai ira na nodra bula mai vei ira na Turaga.
- E rauta ni ra lewe 35,000 na tamata era curu i valenibula ena veiyabaki ena nodra via kauta tani na nodra bula vakai ira.



ME DA VAKARAICA NA VEIKA E RAWA NI VAKAVU LEQA VEI KOYA E SA VAKANANANUTAKA TIKO ME SA NA KAUTA TANI NA NONA BULA KA ME NA TOKONI KINA

- Vakawasoma ni kena yaco na nuiqawaqawa.
- Na veiveisau ni i tuvaki ni nomu bula.
- Na leqa ni sega ni kena tarai cake na bula yadudua kei na bula e da sa mai okati keda kina vakacakacaka.
- Na veitalanoa e wavolita na nodra dau kauta tani ga vakai ira na nodra bula oira na tamata.
- Na vakalailaitaki ni gagadre ni rairai itautuba.
- Na levu ni kena vakayagataki ni wainimate ni veivakamatenitaki se wai gaga.
- Lesuvi ni nona via kauta tani na nona bula e dua na tamata.
- Na kena soli tani na veika maroroi.
- Na kena voli mai na veika e rawa ni kena vakarawarawataki ni nona na kauta tani na nona bula e dua.
- Kua ni okati iko mai vei ira na nomu itokani, vuvale kei ira na tiko wavoliti iko.



NA VEIKA E RAWA NI VAKAVUNA NA VAKASAMA NI KENA KAU TANI NA NONA BULA E DUA

- Na nona mai takali e dua eda lomana.
- Na leqa ni vuvale se na leqa vakaveiwekani.
- Na tauvimate ni vakasama se na tuvaki ni yago.
- Na veisau ni bula vakailavo.
- Vakasaurarataki ni veiyacovi ena vuvale.
- Veivakatotogani/ Veivaqaseni.



IVAKASALA NI VEITARATARA- KA ME CAKA & NA KA ME KUA NI CAKA ENA GAUNA E VUKEI EDUA E RAWA NI VIA KAUTA TANI GA NA NONA BULA VAKAI KOYA



NA KA ME CAKA

- Mo matata ka vakayagataka na vosa rawarawa.
- Mo vosa vakadodonu- kena ivakaraitaki: osa vakasamataka tiko mo sa tinia na nomu bula.
- Mo nanuama tiko na nona itovo vakavanua, lotu kei na vakabauta tale eso.
- Me da dau veinanumi, veikawaitaki ka me da solia kece na noda vakananau.
- Me rabailevu na nomu vakananau kina nodra vakasama, ka nanuma tiko na taro eso me talemuria.



NA KA ME KUA NI CAKA

- Mo kakua ni via digova na vu ni kena leqa na vakasama.
- Kua ni vakawalena na nodra leqa.
- Levea na veivakarerei kei na vakayagataki ni ka era cala kina.
- Levea na taro koya ra digitaka na sau ni taro, ka solia vei koya na galala me tadola nanona vakamacala.
- Levea na itovo ni vosavosa se na ivukivuki e sega ni veiganiti.
- Levea na veivosaki, veiba, se italanoa ni nomu nanuma baleta na veika eso ni nodra via tinia koso na nodra bula oira na kena dau.

