



SELF-CARE GUIDE



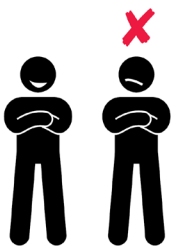
BE KIND TO YOURSELF Have reasonable expectations of yourself. Be aware of the strain you may have been under and don't beat yourself up if you are not firing on all cylinders.



TAKE TIME FOR SELF-CARE In times of increased stress, self-care must increase to counter the negative effects on your mental wellbeing. Ensure that you make time and create opportunities to do healthy things that make you feel good. This may be outdoor activities, hobbies, sports or spending quality time with friends and family.



DEVELOP YOUR KEY RELATIONSHIPS Take time to develop the most important connections you have with people. Create time for your relationships. Be kind and share how much you appreciate those valued relationships. These special human connections will then thrive, bringing you joy.



REMOVE NEGATIVE INFLUENCES IN YOUR LIFE Negative people and harmful activities can bring us down and affect our mental wellbeing. Surround yourself with positive and supportive people. Avoid doing activities which you know to be harmful to your wellbeing.



EAT, DRINK AND SLEEP HEALTHILY A healthy diet, good hydration and sleep are fundamental for positive mental health and wellbeing. Look after your physical health and good mental health will follow.

MATES CONSTRUCTION INDUSTRY WELLBEING SURVEY

Got 10 minutes? Scan the QR code and let us know how you're tracking via our confidential survey.

Your voice – alongside the voices of others in the construction industry – will help us target MATES trainings and services to best support you and your mates.

The survey is available in Te Reo Māori, English, Tagalog, Hindi, Simplified Chinese, Tongan, and Samoan via this QR code.

All entries go in the draw to win either a \$200 supermarket voucher (three to be won) or a \$100 Prezzy card (four to be won).



Need to talk?

0800 111 315

www.mates.net.nz

In an emergency dial 111 if you or someone you know is at risk of harm.

- Tautoko Suicide Helpline 0508 828 865
- Lifeline 0800 543 354 (text 4357)

- Youthline 0800 376 633
- Free phone or text 1737 to communicate with a counsellor



自我关心指南



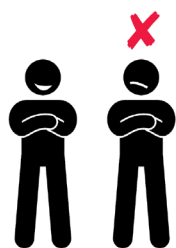
善待自己对自己有合理的期望。请注意您可能承受的压力,如果您没有全力以赴,请不要责怪自己。



抽出时间关心自己在压力增加的时候,必须加强自我关心,以抵消对精神健康的负面影响。确保抽出时间并创造机会,做一些让自己感觉良好的健康事情。这可能是户外活动、业余爱好、体育运动或与朋友和家人共度美好时光。



发展重要的人际关系花时间与他人培养最重要的人际联系。为您的人际关系创造时间。善待并分享您对这些重要人际关系的感激之情。这些特殊的人际联系就会良性发展,给您带来快乐。



消除生活中的负面影响情绪负面的人和有害的活动会让我们情绪低落,影响我们的精神健康。多与积极向上、支持您的人在一起。避免从事明知有损福祉的活动。



健康饮食、饮水和睡眠健康的饮食、充足的饮水和睡眠是保持积极的精神健康和福祉的基础。照顾好自己的身体健康,良好的精神健康就会随之而来。

建筑业伙伴机构福祉问卷调查

有10分钟时间吗?

扫描二维码,通过保密的问卷调查,让我们了解您的情况。

您和建筑业其他人发出的声音将帮助我们确定有针对性的伙伴机构培训和服务,为您和您的同事提供最佳支持。

通过此二维码提供毛利文、英文、他加禄文、简体中文、汤加文和萨摩亚文调查问卷。

所有参加者都能参与抽奖,有机会赢取价值200新西兰元的超市代金券(三名获奖者)或价值100新西兰元的Prezzy卡(四名获奖者)。



需要交谈吗?

请致电: 0800 111 315

请浏览: www.mates.net.nz

如果您或您认识的人有受到伤害的危险,请在紧急情况下拨打111。

- 防自杀支持热线(Tautoko Suicide Helpline) 0508 828 865
- 生命热线(Lifeline) 0800 543 354 (发送短信至: 4357)

- 青年热线(Youthline) 0800 376 633
- 拨打免费电话或发送短信至1737,与心理辅导人员交流



TA'IALA MO LE TAUSIA LELEI O OE LAVA



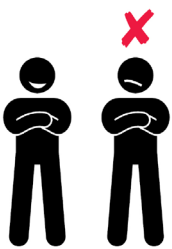
IA AGALELEI I TE OE LAVA la talafeagai lelei mea e te fa'atalitalia mai iā te oe lava. la nofouta i le omiga e te ono fesaga'ia ma aua e te lotovaivai iā te oe lava pe a lē atoatoa lou malosi i taimi uma.



IA IAI SE TAIMI MO OE LAVA I taimi e fa'ateteleina ai lou popole, e tatau ona sili atu ona e tausia lelei oe ina ia fetaia'ia a'afiaga lē lelei i le maloloina lelei o lou mafaufau. la fa'amautinoa ua e sema se taimi ma ia fai se taimi e faia ai mea e maloloina lelei lea e lelei ai ou fa'alogona. E ono aofia ai mea fiafia e fai i fafo, o mea e te fiafia e fai i taimi paganoa, ta'aloga po o le fa'aalu o le taimi ma uō ma aiga.



IA ATIA'E FAIĀ AUTŪ la sema le taimi e atia'e ai fesoota'iga e matuā tāua iā te oe ma isi tagata. la fai se taimi mo au faiā ma isi. la agalelei atu ma fa'aalloa atu lou talisapaia o na faiā tāua. O nei feso'ota'iga fa'apitoa o le a olaola lelei, ma e maua ai le fiafia.



LIA'IESE AAFIAGA LĒ LELEI MAI LOU OLAGA E mafai ona fa'avaivaia i tatou ona o tagata e iai uiga lē lelei ma gaoioiga leaga ma e aafia ai le maloloina lelei o ō tatou mafaufau. la si'omia oe e tagata e fa'alaeiau ma lagolagoina oe. 'Alofia le faia o gaoioiga e te iloa e afaina ai lou soifua manuia.



TAUMAFa, INU MA MOE I SE AUALA E MALOLOINA LELEI O le taumafa i meaai paleni, lava le vai e inu ma ia lava le moe, o ni vaega tāua mo le maloloina lelei o lou mafaufau fa'apea lou soifua maloloina. O le a e tausia lelei ai lou soifua maloloina ma maloloina lelei ai lou mafaufau.

SU'ESU'EGA O LE SOIFUA MANUIA MO LE MATAGALUEGA O FAUGĀFALE A LE MATES

E maua se 10 minute? la scan le QR code ma ia fa'aalloa mai pe o ā mai oe e fa'aaogā ai le su'esu'ega e lē fa'alaua'iteleina.

Lou manatu – fa'atasi ma manatu o isi o lo'o i le matagaluega o faugāfale – o le a fesoasoani lea iā i matou e taula'i ai toleniga a le MATES ma auaunaga e sili ona fesoasoani ai iā te oe ma i latou e tou te faigaluega fa'atasi.

E maua lenei su'esu'ega i le Te Reo Māori, Faa-Peretania, Tagalog, Hindi, Faa-Saina, Faa-Toga, ma le Faa-Samoa e ala i le fa'aaogā o lenei QR code.

O su'esu'ega uma e fa'aulufale mai o le a maua le avanoa e aga'i ai i le se'i e manumalo ai i se pepa faifa'atau i le supamaketi e \$200 (e tolu pepa e ono manumalo ai) poo se Prezzy card e \$100 (e fā pepa e ono manumalo ai).



Pe e te fia talanoa i se isi?

0800 111 315
www.mates.net.nz

Pe afai o se fa'alavelave fa'afuase'i vili le 111 mo oe pe mo se isi tagata e te iloa o loo iai i se tulaga e matuā lamatia.

- Tautoko Suicide Helpline 0508 828 865
- Lifeline 0800 543 354 (text le 4357)

- Youthline 0800 376 633
- Telefoni e vili fua pe text e lē totogia le 1737 ina ia feso'ota'i ai ma se faufautua



TE TIAKI I A KOE ANŌ – HE PUKA ĀWHINA



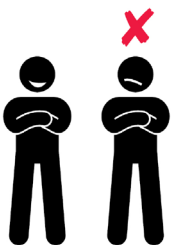
KIA KAUA E WHAKATAUMAHA I A KOE ANŌ Kaua koe me eke ki ngā taumata tiketike ia wā. Me mōhio koe ki ngā taumahatanga i runga i ō pokohiwi, ā, kia kaua e riri ki a koe anō ki te kore e eke ki tō tino taumata ia wā.



ME WHAI WĀ MOTUHAKE KI TE WHAKAPIKI MAURI Ki te rongō koe i ngā taumahatanga o te wā, me nui noa atu tō tiaki i a koe anō hoki ki te whakataurite i aua taumahatanga. Kia kaua e wareware ki te whakarite i te wā motuhake mō ngā kaupapa whakapiki i te ora, whakapiri i te mauri hoki. He kaupapa e ngākaunuitia ana e koe pea, he kaupapa ki waho i te whare pea, he hākinakina, he wā ki ngā hoa, he wā ki te whānau, aha rānei.



WHAKAMĀROHIA NGĀ HERENGA TANGATA Kia kaha tō whakamārō i ngā herenga tangata whakahirahira ki a koe. Whakaritehia he wā motuhake mō aua herenga tangata. Kia manahau, kia kaha hoki te mihi atu ki aua tāngata me aua herenga tangata. Ka kaha kē atu aua herenga tangata, ā, ka taka iho te harikoa ki runga i a koe.



WHAKAKOREHIA NGĀ ĀHUATANGA WHAKATAUMAHA I A KOE He puna ngā tāngata me ngā mahi matakana, ā, ko tō hauora te utu o aua tāngata me aua mahi. Ko te hunga manahau te kāhui kaha ki te manaaki i a koe. Kaua e ruku ki ngā mahi whakataumaha i a koe.



KIA TIKI TE KAI, TE INU, TE MOE Ko te kai tika, te inu tika, te moe tika te tūāpapa o te hinengaro me te tinana ora. Ki te tiakina te tinana, ka pakari hoki te hinengaro.

UIUINGA MATES MŌ TE AHUMAHĪ KAIHANGA

Tekau mēneti koe?

Matawaitia te uhangaro QR hei whakamōhio mai, mā te uiuinga matatapu, e pēhea ana koe.

Mā tō reo – me ērā atu reo o te kāhui ahumahi kaihanga – e āwhina i a mātou ki te whakarite ratonga me te kaupapa whakangungu MATES ki te tautoko i a koutou ko ō hoa mahi.

He reo Māori, reo Ingarihi, reo Tagalog, reo Hindi, reo Hainamana, reo Tonga, reo Hāmoa rānei te uiuinga. Matawaitia te uhangaro QR.

Ka whai wāhi atu te hunga whakautu ki te whakataetae taka waimarie. Ko ngā paraehe – he kāri \$200 hei whakapau ki te toa hokomaha (e toru), he kāri Prezzy \$100 rānei (e whā).



Me kōrero ki tētahi?

0800 111 315

www.mates.net.nz

Ki te āwangawanga koe kei whakamōmori tētahi, kia tere te waea atu ki te hunga ohotata. 111 te nama.

- Tautoko Suicide Helpline 0508 828 865
- Lifeline 0800 543 354 (text 4357)

• Youthline 0800 376 633

• Pātuhi (kore utu) atu ki 1737 ki te whakawhitiwhiti kōrero ki te kaiwhakamahereora



GABAY SA PANGANGALAGA SA SARILI



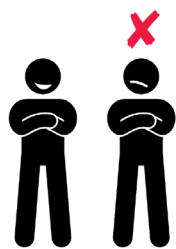
MAGING MABAIT SA IYONG SARILI Magkaroon ng makatwirang mga inaasahan sa iyong sarili. Magkaroon ng kamalayan kung sakaling napipilitan ka at huwag pahirapan ang sarili kung hindi ka masyadong masigla at mahusay.



MAGLAAN NG ORAS PARA PANGALAGAAN ANG SARILI Sa mga sandaling mataas ang stress, dapat dagdagan ang pangangalaga sa sarili upang labanan ang mga negatibong epekto sa kapakanan ng iyong kaisipan. Tiyakin na naglalaan ka ng oras at lumilikha ng mga oportunidad upang gawin ang nakapagpapalusog na mga bagay na nagpapasaya sa iyo. Maaaring ito ay mga panlabas na aktibidad, libangan, palakasan o paglalaan ng kalidad na oras kasama ang mga kaibigan at pamilya.



PAUNLARIN ANG IYONG MGA SUSING RELASYON Maglaan ng oras upang paunlarin ang pinakamahalagang koneksyon na mayroon ka sa mga tao. Gumawa ng oras para sa iyong mga relasyon. Maging mabait at ibahagi kung gaano mo ikinatutuwa ang gayong mga pinakamahalagang relasyon. Ang mga espesyal na koneksyong pantao na ito sa gayon ay uunlad, magdudulot sa iyo ng kagalakan.



ALISIN ANG MGA NEGATIBONG IMPLUWENSIYA SA IYONG BUHAY Ang mga negatibong tao at ang mga nakapipinsalang aktibidad ay makapagpapabagsak sa atin at makaaapekto sa kapakanan ng ating kaisipan. Palibutan ang iyong sarili ng positibo at sumusuportang mga tao. Iwasang gawin ang mga aktibidad na alam mong makasasama sa iyong kapakanan.



KUMAIN, UMINOM AT MATULOG NANG NAKAPAGPAPALUSOG Ang malusog na pagkain, magandang hydration at tulog ay mahalaga para sa positibong kalusugang pangkaisipan at kapakanan. Alagaan ang iyong pisikal na kalusugan at susundan ito ng magandang kalusugang pangkaisipan.

SURVEY SA KAPAKANAN SA INDUSTRIYA NG KONSTRUKSYON

Mayroong 10 minuto? I-scan ang QR code at ipaalam sa amin kung kumusta ka na sa pamamagitan ng ating kumpidensyal na survey.

Ang iyong boses – kasama ang mga boses ng iba sa industriya ng konstruksyon – ay tutulong sa amin na ma-target ang mga pagsasanay at mga serbisyo ng MATES upang pinakamahusay na masuportahan ka at ang iyong mga kasamahan.

Ang survey na ito ay maaaring basahin sa Te Reo Māori, English, Tagalog, Hindi, Simplified Chinese, Tongan, at Samoan sa pamamagitan ng QR code na ito.

Ang lahat ng entry ay mapupunta sa draw upang manalo ng alinman sa \$200 supermarket voucher (tatlo ang mapapanalunan) o \$100 Prezzy card (apat ang mapapanalunan).



Kailangan ng kausap?

0800 111 315

www.mates.net.nz

Sa isang emergency i-dial ang 111 kung ikaw o ang isang kakilala mo ay nanganganib na mapahamak.

- Tautoko Suicide Helpline 0508 828 865
- Lifeline 0800 543 354 (text 4357)

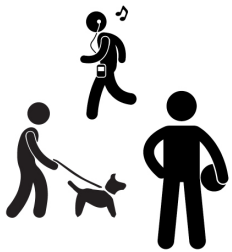
- Youthline 0800 376 633
- Libreng tawag o text sa 1737 upang makipag-usap sa tagapayo



FAKAHINOHINO KE KE LAVA PE 'O TAUHI KOE



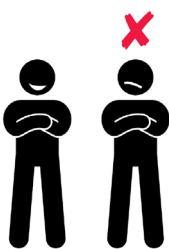
'OFA 'I HO'O MO'UI Sio fakapotopoto pe ki he ngaahi me'a 'oku totonu ke ke lava'i. Fakatokanga'i lelei 'a e taimi 'oku ke ongo'i faingata'a'ia ai pea 'oua te ke loto tautea kapau 'e 'ikai lava kotoa 'a e ngaahi me'a 'oku ke loto ke lava.



TOKANGA 'O TAUHI-LELEI 'I he taimi 'oku taulōfu'u ai e ongosiá toe tokanga ange ki ho'o mo'ui ke lava 'e ho'o mo'ui faka'atamai 'o matatali 'a hono ngaahi nunu'á. Fakapapau'i 'oku vahe'i ha taimi mo ha faingamālie ke ke fai ai ha fanga ki'i ouau ke ma'u ai ha'o fiefia. Hangē ko ha fanga ki'i ngāue 'i tu'a, fanga ki'i va'inga, sipoti pe ha taimi ke ke feohi ai mo ho ngaahi mahení mo e fāmili.



TAUHI HO NGAACHI VĀ KE LELEI Vahe'i ha taimi ke fai'aki 'a hono tauhi e ngaahi vā mahu'inga taha mo e kakai. Vahe'i ha taimi ke ke feohi ai mo kinautolu. Anga'ofa mo vahevahe 'a ho'o mahu'inga'ia 'i hono tauhi e ngaahi vā ko ia. 'E toe tupulekina ange ai e ngaahi vā ko ia, mo ke mo'ui fiefia.



SI'AKI E NGAACHI ME'A FAKALOTO'ULI 'I HO'O MO'UI 'E lava 'e he feohi mo e kakai angakovi 'o uesia tamaki ai e mo'uilelei faka'atamai. Feohi mo ha kakai mo'ui tu'amelie mo fetokoni'aki. Faka'ehi'ehi mei he ngaahi fakafeohi 'oku ke 'ilo pau 'e uesia ai ho'o mo'ui.



KAI, INU MO MOHE KE FAKATUPU MO'UI LELEI Ko e ma'u e me'atokoni lelei, inu vai mo e mohe fe'unga ko e tanupou ia 'o e mo'ui lelei mo toe masila ange ai 'a e 'atamai. Tokanga'i ho sinó ke mo'ui lelei pea 'e mo'ui lelei ai pe mo ho 'atamai.

MATES 'I HE LANGA NZ INDUSTRY SAVEA KI HE MO'UI LELEI

'I ai ha ki'i miniti 'e 10? Hulu'i 'a e kouti QR pea fakahā mai kemau 'ilo ai pe 'oku ke fēfē 'i he 'emau savea fakapulipuli.

Ko ho le'o – fakataha mo e le'o 'o kinautolu 'i he ngāue'anga langa – temou tokoni mai ki he ngaahi polokalama ako mo e ngaahi tokoni 'a e MATES ke fakahoko lelei 'aki 'emau tokonia koe mo ho kaungā ngāue.

Ko e savea ko ení 'oku ma'u atu ia 'i he lea Te Reo Māori, English, Tagalog, Hindi, Simplified Chinese, faka-Tonga mo e Samoa 'i he QR code ko eni.

Ko kinautolu te nau kau 'i he saveá 'e fakahū honau hingoá 'i ha lulu ma'u pale 'o ha vausia sōpingi \$200 (vausia 'e tolu) pe ko ha kaati Prezzy \$100 (kaati 'e fā).



Fiema'u ke ta talanoa?

0800 111 315

www.mates.net.nz

Ka hoko ha fakatamaki telefoni ki he 111 kapau ko koe pe ha taha 'e ngali hoko ai ha lavea.

- Tautoko Suicide Helpline 0508 828 865
- Lifeline 0800 543 354 (text 4357)

- Youthline 0800 376 633
- Telefoni ta'etotongi pe text ki he 1737 'o talanoa ki ha tokotaha faifale'i