

Vukei luvemu me taqomaki koya ena mona livaliva

E sega ni vou vei keda na yalo ni dau via kilaka e tu vei ira na luveta, vakatalega kina nodra dau lomaleqataka na itubutubu nodra bula na gone, wili kina na mona livaliva kei matanavotu. Qo e so na sala me maroroi kina na bula ni vuvale:

1. Veitauriliga ka bulia vata na lawa ni vuvale

- o Na gauna o vakayagataki mona livaliva kina e veisiga.
- o Dau veitalanoataka na veika e cakava ka raica tiko na luvemu ena mona livaliva.

2. Veitalanoataka na veiwekani kei na vakarokoroko

- o Qarauna me kila vinaka na luvemu na tamata nuitaki.
- o Qarauna mo vakavulici luvemu me vakasega, ka me kila ni dua e via vakacacani koya.

3. Vuli tikoga

- o Tarogi luvemu se website cava so e dau ka, ka taleitaka, ka tovolea talega o iko.
- o Ke o vinakata tale na itukutuku me baleta nona vukei na luvemu me maroroi ena mona livaliva, mo raica na website ka toqai toka e ganiti keda na itubutubu:

[netsafe.org: Advice for Parents](https://netsafe.org/Advice-for-Parents)
[netsafe.org: Parenting](https://netsafe.org/Parenting)
[Facebook Parents Portal](https://facebook.com/parentsportal)
[Facebook Topic: Parents](https://facebook.com/parents)
[getsafeonline.org: Protecting Yourself](https://getsafeonline.org/Protecting-Yourself)
[getsafeonline.org: Safeguarding Children](https://getsafeonline.org/Safeguarding-Children)



Ke donuya tiko na dredre na luvemu ena mona livaliva

1. **Ke rarawa vakalevu na luvemu ka laurai ena nona ivukivuki ni via vakamavoataki koya, kere veivuke sara vakatoto. Kua ni biuti koya me tiko taudua.**
2. **Vakataroga se cava e yaco** – e sega ni bera mo tekivuna na veitalanoa. Ke o lomaleqataka tiko de vakasauratataki se vakararawataki tiko na luvemu, kua ni rere ka vakatarogi koya se cava sa yaco.
3. **Dau vakarorogo matua ka dau kauwai.** Na luvemu e gadreva me kila ni maroroi ka lomani me rawarawa kina ni wasea na nona leqa. Kua nio takosova se tarova nona vosa ka vakatara me talaraka mai na veika e yaco.
4. **Tomani koya ena veigauna.** Na luvemu ena gadreva me kila nio na vukei koya ni donuya tiko na leqa qo.
5. **Kua ni beitaka se vakalewa na luvemu.** se kaya ni o koya e vakavuna me vakasaurarataki, veitalia ni o rarawa se mosi na yalomu. Kua ni vakalewa na ka a yaco ni bera na leqa qo.
6. **Wasea vua na veika o a donuya.** Ni o wasea na veika o a donuya mai, ena rawarawa sara vei luvemu me wasea mai nona leqa kei na lomana.

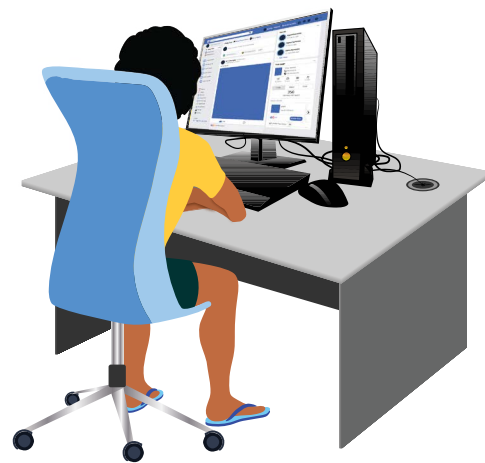
7. **Kua ni yalataka na ka o na sega ni rawa ni vakayacora**, ia mo vakadeitaka vei luvemu nio via veivuke ena kena wali na leqa qo.
8. **Soli vakasama ena kena vukei me wali na leqa**. Kua ni vakatulewa, mo vakatura ga na sala eso me vorata kina na leqa qo. E gadrevi vakalevu me tiko na yalo ni veivakabauti me mana kina na iwali ni leqa qori.
9. **Ke o kila ni na vakaleqai na luvemu, yavala sara vakatotolo**. Ke yaco tiko e koronivuli, raici qasenivuli liu. E ka bibi duadua na tiko vinaka ni luvemu.
10. **10. Biuta nomu ripote vua na vatavata ni veimaliwai e vakayagataki tiko ke tiko kina na ka ni veivakacacani se veivakararawataki**. Ke vakayagataki tiko na mona livaliva me vakacacana kina na bula nei luvemu, ripotetaka. E rawa nio tukuna ke vakayagataki tiko na mona livaliva me vakacacani iko kei na luvemu.

Ke o vinakata tale na itukutuku matailalai me baleta na kena ripotetaki na itaba se iyaloyalo ca se itukutuku ca ena ivolamata, raica na [Help Centre](#). De o na via wilika talega na [Facebook's Community Standards](#) mo kila kina se cava so e vakatarai se vakatabui kina.

Ke o leqataki luvemu ni raica tiko na itaba ca se iyaloyalo ca ena mona livaliva

O gadreva beka mo vakamacalataka vei luvemu me baleta na veitau, na veiveisau ni yago ni sa tubu tiko, se na ka e raica ena mona livaliva, ia o sega ni kila beka mo wasea vakacava? Qo e so na sala mo tekivuna kina na veitalanoa qo.

1. E sega ni berabera se rui totolo na gauna me da vakavulici ira kina na gone me baleta na veitau se na veirokorokovi ena veimiliwai.
2. Kua ni togotitaki luvemu - ena so na gauna, e dau vakacalaka na kena lako mai na itaba se iyaloyalo ca ena mona livaliva, se wasea beka mai nodra itokani, ka so era via vakaraica ga. Mo dau kauwai ka veinanumi.
3. E rawa ni veitalanoataki na veiyacovi, ia me vakatau ena yabaki kei na yalomatua ni gone. Na veitalanoataki ni loloma kei na dodomo e ka bibi me wasei, vaka talega kina na yabaki me yaco kina na tikovata, kei na ka e dodonu ka sega ni dodonu me caka.
4. Ke a vakaraitaka vei luvemu na iyaloyalo ca e dua e qase vua, tukuna vua ni rawa ni vakasega ka sega ni dodonu me dua e vakasaurarataki koya.
5. Vakabibitaka vua ni sega ni vinaka me wasei na iyaloyalo ca se me maroroi ena talevoni se cava ga.



Ke o vinakata tale na itukutuku matailalai baleta nona vukei na luvemu me maroroi ena mona livaliva, mo raica na [website](#) toqai toka e ganiti keda na itubutubu.

I vei na vanua au rawa ni vukei kina?

VITI

Ke leqataki na bula, qiria na 911

Child Helpline Fiji:

24-hour toll-free: 1325

National Domestic Violence:

24-hour toll-free helpline: 1560

Lifeline Fiji:

132 454 / 3630 400 / 9402 541

[@lifelinefiji](#)

Psychiatric Survivors Association:

3319 043 or 9538 667 [@psafiji](#)

Fiji Women's Crisis Center:

Suva: 0331 3300 / 0920 9470

Nadi: 0670 7558 / 0918 2884

Ba: 0667 0466 / 0923 9775

Rakiraki: 0669 4012 / 0912 9790

Labasa: 0881 4609 / 0937 7784

[@FijiWomen](#)

Empower Pacific Counselling Centres:

Lautoka: 0773 0010 Nadi: 0776 0018

Suva: 0778 0015 Labasa: 0776 0017

[@EmpowerPacific](#)

Online Safety Commission Fiji:

Na Online Safety Commission na tabana e Viti e vakauqeti keda meda vakaitavi vakayalomatua ena mona livaliva, ka solia na galala meda biuta noda ripote se kudru ni dau yaco na veivakacacani ena mona livaliva. Ke o gadreva tale na kena itukutuku, raica nodratou website ena [Online Safety Commission](#) se qiria na (+679) 9980 242.

PAPUA NEW GUINEA

Ke leqataki na bula, qiria na:

NCD police: 1800 100

Goroka police: 5321 222

Wewak police: 4562 222 / 7103 0345

AROB police: 9739 755 (north)

Morobe police: 7090 3300 (toll free)

Kiunga police: 6491 022

Daru police: 6459 022

ITok Kaunselin Helpim Lain:

7150 8000 [@ITokHelpimLain](#)

Family and Sexual Violence Action Committee:

3211 714 [@FSVAC](#)

TONGA

Ke leqataki na bula, qiria na 911

Women and Children Crisis Centre:

0800 444 [@tongawccc](#) [@counsellingwccc](#)

National Centre for Women and Children:

26567

[Tonga National Centre for Women and Children](#)

SAMOA

Ke leqataki na bula, qiria na 911

Fa'ataua Le Ola – Samoa

Lifeline:

800 5433 [@FLOsamomalife](#)

Samoa Victim Support Group:

800 7874 / 27904 / 25392

[@samoavictimsupportgroup](#)