

Laasaga iti e tatau ona fai nei e Tete'e atu ai i le Ma'i Suka



Su'esu'e ma fesili pe ua tau maua oe.



O tagata Samoa e mamafa tino pe tele pauna e faigofie ona maua i le Ma'i Suka Ituaiga 2.

Talanoa i lau foma'i ina ia mautinoa ai pe ua tai maua oe i le Ma'i Suka. Mo se faapupulaga atili, taga'i i le isi itulau o lenei pepa e su'e ai pe ua maua oe i le Ma'i Suka.

Faaitiitia ni nai pauna o le tino.



O le mamafa o pauna o le tino e vave maua ai i le Ma'i Suka Ituaiga 2. Atonu o e manatu o ou pauna masani o loo tulaga lelei pea. Taga'i i le isi itulau o lenei pepa o le a faailoa mai ai pe ua tai maua oe i le Ma'i Suka. A faaitiitia lou mamafa pe a ma le 10 pauna, o le a fesoasoani lea e taumamoa ai oe ma le Ma'i Suka. O le a mafai ona taunuu lea sini, pe a faia faamalositino ma tausami mea'ai e maua ai le soifua maloloina.

Faagaoioi tele le tino.



Fai faamalositino e te fiafia i ai. Savali, 'au'au, ti'eti'e uila, siva, pe togitogi polo fo'i ma le fanau. Fai faamalositino pe faagaoioi le tino mo le 30 minute i aso ta'itasi, mo le 5 aso o le vaiaso.

Tausami mea'ai e maua ai le soifua maloloina.



Filifili ma fua faalaiti mea'ai e maua ai le soifua maloloina. Faaitiiti mea'ai ga'oa ma mea'ai falai. Faatele fualaau suamalie ma fualaau aina, pi, ma masoa atoatoa.

Faamaumau ma tusitusi le gasologa o lau taumafaiga.



Faamaumau ma tusitusi au mea'ai ma taumafa i aso uma. Faamaumau le aofa'iga o minute o loo faagaoioi pe fai ai au faamalositino. O tusitusiga ma faamaumauga, o le tasi lea auala e sili ona aoga ma lelei e faamanatu mai ai pauna ua to'esea.

Punoua'i ma fa'aaauu pea. Fai se suiga fou i vaiaso ta'itasi. A i ai se laasaga faaletonu, toe amata ma fa'aaauu pea.

Valaau le telefoni 1-800-438-5383 (mo tagata e tautala i le gagana Peretania) mo ni isi a'oa'oga atili.



E mafai ona fesoasoani le Polokalame Aoao o A'oa'oga Tau Ma'i Suka ia te oe. Valaau ma fesili mo lau POLOKALAME FUAFUA maua fua, e fo'ia ai le Ma'i Suka Ituaiga 2. **Mo a'oa'oga ma faamatalaga o le Ma'i Suka i le gagana Samoa, taga'i i le www.ndep.nih.gov.**

www.ndep.nih.gov

O taui lelei e selesese i le olaga atoa.

E te masalomia ua tai maua oe i le Ma'i Suka Ituaiga 2?

Taga'i i le lisi ua saunia e faailoa mai ai pe ua lata ona maua oe i le Ma'i Suka. Faailoga pe toggi le faaupuga e fetau ma lou soifuaga o loo i ai nei.

- O le mamafa o lo'u tino (pauna) e ono maua ai a'u i le Ma'i Suka.
- E maua se tasi o o'u matua, tuagane, poo le tuafafine fo'i i le Ma'i Suka.
- O a'u o le tagata Samoa.
- Sa maua a'u i le Ma'i Suka i le taimi o lo'u ma'itaga; a le o lena, o se tasi o a'u pepe sa fanau mai e 9 pauna lona mamafa, pe sili atu fo'i.
- O lo'u toto maualuga e 140/90 pe sili atu fo'i; a le o lena, ua uma ona ta'u mai ua maua a'u i le toto maualuga.
- E le o tulaga lelei ga'o i lo'u tino. O le ga'o HDL (ga'o lelei) e 35 pe maualalo ifo, a le o le na, o le tulaga o le isi ga'o i lo'u tino, e 250 pe maualuga atu fo'i.
- E le au i se tolu a'u faamalositino i le vaiaso.

Ia manatua: A o faasolo ina matua le soifuaga, e faasolo fo'i ina tele avanoa e maua ai i le Ma'i Suka Ituaiga 2.

O le a le Ma'i Suka tau faafua?

O le Ma'i Suka tau faafua, o lona uiga, ua maualuga atu le suka i lo le mea e tataua ona i ai, ae e le'i maualuga tele e maua ai i le Ma'i Suka. Afai ua maua oe i le Ma'i Suka tau faafua, ua le o toe mamao oe ma le Ma'i Suka Ituaiga 2, ma ona faafitauli e aofia ai le ma'i fatu, ma'i oso i le faiai e pe ai itu tino, tauaso, fatuma'a mama'i, ma uaua ua afaina pe mamate.

O **tala fiafia** mai i su'esu'ega faasaienisi, o tagata ua lata ina maua i le Ma'i Suka, e mafai ona puipuia mai i le Ma'i Suka Ituaiga 2 pe a tausisi i laasaga iti e toe maua ai le soifua maloloina. Fesili i lau foma'i pe ua latalata ona maua oe i le Ma'i Suka, pe ua e maua ai fo'i, ina ia faia loa su'esu'ega fa'a-foma'i e mautinoa ai lea tulaga.



Valaau le telefoni 1-800-438-5383 (mo tagata e tautala i le gagana Peretania) mo ni isi a'oa'oga atili.

LISI O PAUNA MA'I SUKA TAU FAAFUA

Taga'i i le lisi o loo faailoa mai ai lou maualuga pe a e tu sa'o. Afai e tutusa ou pauna pe sili atu fo'i ma pauna o loo tusia i le lisi, o lona uiga ua e o'o i le tulaga e maua vave ai i le Ma'i Suka Ituaiga 2.

AFAI O OE O SE ASIA AMERIKA		AFAI O OE O SE TAGATA MAI SOO SE MOTU O LE PASEFIKA		AFAI E LE O OE O SE TAGATA ASIA AMERIKA PE O SE TAGATA MAI SOO SE MOTU O LE PASEFIKA	
LATALATA ONA MAUA BMI ≥ 23		LATALATA ONA MAUA BMI ≥ 26		LATALATA ONA MAUA BMI ≥ 25	
MAUALUGA	PAUNA	MAUALUGA	PAUNA	MAUALUGA	PAUNA
4'10"	110	4'10"	124	4'10"	119
4'11"	114	4'11"	128	4'11"	124
5'0"	118	5'0"	133	5'0"	128
5'1"	122	5'1"	137	5'1"	132
5'2"	126	5'2"	142	5'2"	136
5'3"	130	5'3"	146	5'3"	141
5'4"	134	5'4"	151	5'4"	145
5'5"	138	5'5"	156	5'5"	150
5'6"	142	5'6"	161	5'6"	155
5'7"	146	5'7"	166	5'7"	159
5'8"	151	5'8"	171	5'8"	164
5'9"	155	5'9"	176	5'9"	169
5'10"	160	5'10"	181	5'10"	174
5'11"	165	5'11"	186	5'11"	179
6'0"	169	6'0"	191	6'0"	184
6'1"	174	6'1"	197	6'1"	189
6'2"	179	6'2"	202	6'2"	194
6'3"	184	6'3"	208	6'3"	200
6'4"	189	6'4"	213	6'4"	205

E 'oto'oto mai lenei faasalalauga mai le Ripoti o Tala o Mafuaaga Mautu: Fautuaga mai su'esu'ega e saili ma auiliili ai vaifofo mo le maualuga o pauna ma le mamafa o tino i tagata matutua



Laasaga iti
Tau e tele
Tete'e le Ma'i Suka Ituaiga 2

www.ndep.nih.gov

O lenei faasalalauga ua saunia e le Polokalame Aoao o A'oa'oga Tau Ma'i Suka, ua faatupeina e le Matata Aoao o Soifua Maloloina ma Ofisa Tutotonu e Si'omia ma Tete'e i Faama'i