



# Tausi lelei i Lou Fatu

## Ole vaaiga lelei o lou Ma'i Suka

- ▶ Suka i le toto
- ▶ Fua o le maualuga o le toto
- ▶ Fua o le ga'o i le toto



A e maua i le ma'i suka, tausī lelei i lou fatu. Afai ua e maua i le ma'i suka, o lona uiga ole a faigofie ona e maua i ma'i o le fatu po'o ma'i o neura pepē. E mafai ona e sao mai lea tulaga pe'ā e tausī ma pulea lelei lou ma'i suka.

E mafai ona e ola umi ma maua le soifua maloloina pe'ā lelei ona vaai lou suka, o lou toto ae maise ole maualuga o le ga'o i lou toto.

E mafai e le maualuga ole suka ona faaleagaina nisi o totoga ole tino e iai fatu ga'o ma mata pe afai e umi o maua oe i le ma'i suka. O le toto maualuga o se ma'i faigatā ona o le a faaopoopo ai le mamafa i le galue ole fatu. A tele le ga'o i le toto o le a faigofie ona poloka ala toto. A pulea lelei nei tulaga uma, ole a mafai ona e maua se soifuaga maloloina.

### Fesili I lau foma'i I fesili nei

- 1 O a fua o lo'u suka, maualuga o le toto ma le ga'o?
- 2 O a fuainumera e tatau ona iai?
- 3 O a mea e tatau ona ou fai ina ia maua ai le fua tonu e tatau ona iai?

Faaaoga le **Pepa o Faamatalaga** o i le isi itulau e tusia ai au tali i fesili o i luga.

### Faatino nei loa ia tulaga

Ole a e maua se mafutaga umi ma lou aiga, faaleleia lou soifua maloloina ma faaitiitia lou ono maua i ma'i o le fatu ma le ma'i o neura pepē.

- ♥ Taumafa mea'ai tatau e iai fuala'au taumafa mata, fualaaui aina, ituaiga pi ma taumafa e iai saito ma araisa e le'i fa'amamāina.
- ♥ Taumafa i meaai e laitiiti le masima ma le ga'o e fa'aaoga ai.
- ♥ Ia e maua se faamalositino mo le 30 minute i aso taitasi.
- ♥ Taofiofi le mamafa tele o lou tino — e ala i le taumafa o meaai tatau ma faagaoioi lou tino.
- ♥ Taofi le ulaula ma saili se fesoasoani pe a faigata ona tu'u.
- ♥ Tausisi i faatonuga o le inumia o vailaau e fa'atonu atu e lau foma'i.
- ♥ Fesili i lau foma'i pe tatau ona e inuina le fuala'au o le asipurini.
- ♥ Fesili i lou aiga ma au uo mo se fesoasoani i le tausia lelei o lou ma'i suka ma lou fatu.

## Sini

Tausi i lou fatu e ala i le tausia lelei ole maualuga ole suka ma le ga'o i lou toto atoa ai ma le fua o lou toto.

Fa'aaoga nei fa'amaumauga e te iloa ai le tulaga o iai le fua o lou suka, toto ma le ga'o i lou tino pe a e asiasi i le foma'i. Galulue ma lou aiga, au uo atoa ma lau foma'i, ina ia ausia au sini.

### Fua ole suka ile toto

O se suesuega faigofie e fua ai le suka i lou toto i le 3 masina ua mavae.

Mauuluga e tatau ona iai: la itiiti nai lo le 7

IA FAALUA ONA FUA ILE TAUSAGA

Aso							
luga							

### Fua ole toto

O le toto mauuluga e ogaoga ona e faaopoopo ai le mamafa i le galue a le fatu.

Mauuluga e tatau ona iai: la itiiti nai lo le 130/80

IA FUAINA I SO'O SE TAIMI E TE VAAI AI LE FOMA'I

Aso							
luga							

### Fua ole ga'o i le toto

A tele le ga'o ole a faaputupu ma poloka ai ala toto.

Mauuluga e tatau ona iai: la itiiti nai lo le 100

IA FUA I TAUSAGA TAITASI

Aso							
luga							



O le Polokalame aoao mo A'oa'oga i le Ma'i Suka, o se galuega tu'ufa'atasi lea a Matagaluega ole Soifua Maloloina ma Vaega Tutotonu mo le Puipuia o Fa'ama'i. Tuatusi i le initaneti: [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov) Numera Telefoni: 1-800-438-5383