

E taua au talitonuga ae maise o ni lu'itau mo oe ma lou aiga, a'o faia au filifiliga i le mea e sili mo oe

# Cholesterol – ga'o i le toto

e si'itia lou a'afia i le ma'i fatu po'o le stroke



O ai e te fesili i ai ina ia e malamalama ai ma maua se fesoasoani mo lou cholesterol ma ona a'afiaga?

Ua e mafaufau i penefiti o suiga lelei e te faia mo oe ma lou aiga?

O a itu lelei ma itu fa'alelelei o suiga ta'itasi o lo'o e fia faia?

O e mautinoa e mafai ona e laasia isi vaega mo se suiga lelei?

ASO	O LO'U CHOLESTEROL

Fesili mo le isi feiloaiga ma la'u tausii soifua:

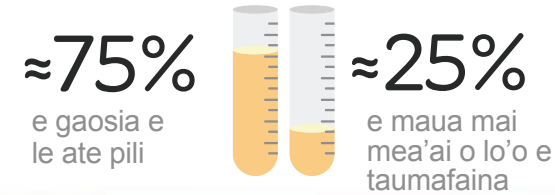
Mo nisi fa'amatalaga, saili le upu 'cholesterol' [www.heartfoundation.org.nz](http://www.heartfoundation.org.nz)

Fa'afetai mo la outou foa'i o lo'o mafai ai ona fa'atupeina vaega e pei o lenei lautusi

Printed March 2017



O le Cholesterol o se ituaiga ga'o i totonu o lou toto ma e tele galuega taua na te fa'atinoina



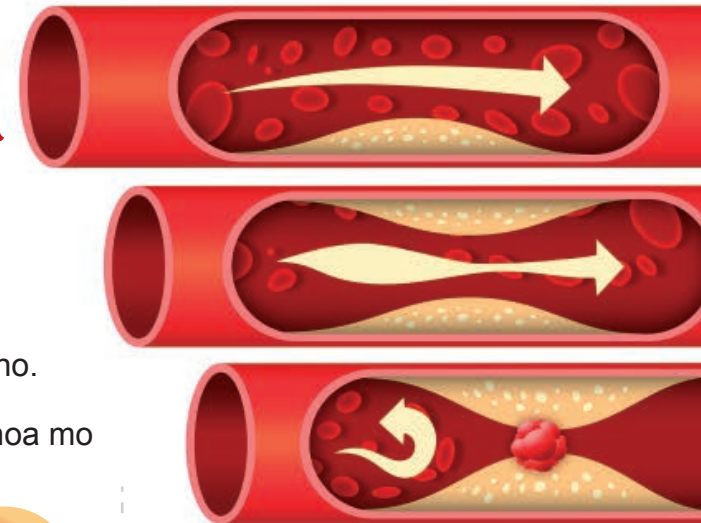
## Mauualuga le Cholesterol (ga'o i le toto)

E mafai ona ova pe tele le Cholesterol i totonu o lou tino. O le tele mauualuga o lou Cholesterol e si'itia ai avanoa mo le ma'i fatu po o le stroke



E mafai ona va itiiti pe poloka ou alatoto pe a mauualuga lou Cholesterol

O le alatoto ua poloka e tupu ai le oso o le ma'i fatu po'o le stroke



e taofia i le falema'i i le ma'i fatu sa mauualuga lo latou cholesterol

To'atele e le o silafia o lo'o mauualuga lo latou cholesterol. Pau le auala e mafai ona iloa, o le su'eina lea o le toto

O le Cholesterol o le tasi lea o mafua'aga o le ma'i fatu ma le stroke. Fesili i lau foma'i/ tausii soifua po o e maua i nei auga

# MAFAUFAU I LE LUMANA'I

O lou i ai pea mo lou aiga ae maise au fuafuaga mamao ma moemitiga. E faapefea ona a'afia ia vaega ona o le maualuga o lou cholesterol ae maise avanoa e te maua ai i le ma'i fatu po'o le stroke?

# O O'U A'AFIAGA

I le ma'i fatu po'o le stroke  
i le 5 tausaga o lumana'i

(maualuga, feololo, maualalo)

O vaega ou te fia taumafai e fai ina ia fa'aitiitia le avanoa mo a'afiaga?  
O a ni fautuaga a la'u tausii soifua?



Taofi le ulaula



Tausami i mea'ai ma vai e tatau mo le soifua maloloina



To'aga e fa'amalositino



Fa'aitiitia le tino puta



Inu fuala'au ma isi vai ua fa'atonuina e le foma'i/ tausii soifua



Va'ai ma fa'atali

## O fesili e mafai ona e fesili ai

- O le a le vaega sili ona taua ou te faia e fa'aitiitia ai lo'u a'afia i lenei fa'ama'i?
- O le a ni sitepu laiti e mafai ona ou mafaufau i ai?

## O le isi la'asaga:

Afai o e mo'omia se fesoasoani e fa'ata'atia ni sini autu mo lou soifua maloloina lelei, fesili i lau tausii soifua mo le tusi a le Heart Foundation e ta'ua o le 'Taking control'

Afai o lo'o e feagai ma isi ituaiga togafitiga e pei o fofu Samoa, talanoa pea ma fa'ailoa i lau tausii soifua.