

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

Ulaula Tapa'a

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



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

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

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

Mo nisi fa'amatalaga, saili le upu 'stop smoking' www.heartfoundation.org.nz

IA MANATUA, o le ulaula tapa'a ua na o se tasi o vaega e si'itia ai avanoa e te afaina ai I le ma'i fatu ma 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)

FILIFILIGA LELEI E TE FAIA E FA'AITIITIA AI LE AVANOA E AFAINA AI LOU TAGATA I LE MA'I FATU MA LE STROKE



Taofi le ulaula



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



To'aga e fa'amalositi



Fa'aitiitia le tino puta



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

O le mea sili mo lou fatu, o le taofi o lau ulaula tapa'a

I LE MAVAE AI



O le a **fa'aitiitia** le maualuga o lou toto

15 tausaga

O le a matua fa'aitiitia le avanoa e te maua ai i le ma'i fatu ua pei o se tagata E LE'I ulaula tapa'a

8 itula

Ua fa'aitiitia le avanoa o lou maua i le ma'i fatu



12 vaiaso

Amata ona faigofie le galuega a lou fatu

1 LE TAUSAGA

O le a matua fa'aitiitia lou maua i le ma'i fatu



O le ulaula tapa'a e mafai ona fa'atupula'ia ai avanoa e te maua ai i le ma'i fatu po'o le stroke. Fesili i lau foma'i po'o lau tausii soifua i a'afiaga o le ulaula tapa'a



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 a sou lagona i le **taofi ai o lau ulaula tapa'a?**



O le a tele le avanoa e te ausia ai suiga ua e mafaufauina pe a maua le **fesoasoani**



O a nisi auala? Talanoa i lau tausii soifua* i tulaga ia



Telefoni, upega tafa'ilagi ma le text-to-quit



Talanoa ma isi pe auai i mafutaga e fesoasoani mo oe



O fesoasoani e pei o mea NRT fa'apipi'i, lole mitimiti po'o pululole



Fuala'au ma isi talavai



Va'ai ma fa'atali

O fesili e mafai ona e fesili ai:

- O a fesoasoani e maua mo tagata Maori ma tagata Pasefika?
- E fia le tau o leni gaioga? E fia se tupe e mafai ona sefe mai?
- E mafai ona fa'aaitiitia le numera o sikareti ou te ulaina a'o le'i taofia?
- Fa'amata e mafai ona ou taofia lava e a'u le ulaula e aunoa ma se fesoasoani?
- O le a le tele o le avanoa e mafai ona taofia ai la'u ulaula pe afai o le taimi muamua leni o le a ou taumafai ai?

O le a se mea e tatau ona e faia?

O le isi la'asaga:

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

*O tausii soifua e aofia foma'i, o tausii ma'l atoa ma i latou e feagai ma talavai