

Ko e hā 'a e mahu'inga 'o e tuku ifi tapaka' kia koe?

Ifi tapaka

'E lava ke ne fakatupu 'a e tu'u fakafokifā 'a e tā 'o e mafu' (heart attack) pea mo e pākālava'.



Kapau 'e tuku 'a ho'o ifi', 'e lava ai ke:



Ke mo'ui fuoloa



Faingofua ho'o mānava'



Si'isi'i 'a ho'o fakamole'



Kili lelei ange

MANATU! ko e ifi tapaka' ko e taha pē ia 'o e ngaahi me'a 'oku ne fakatupu 'a e tu'u fakafokifā 'a e tā 'o e mafu' pea mo e pākālava'. 'Eke ki ho'o toketaa' pe neesi' pe ko e hā 'ene fakafuofua ki he ngaahi tūkunga fakatu'utāmaki 'e ngalingali ai ke tu'u fakafokifā e tā ho mafu' pe ko ha'o pākālava.

KO E TŪKUNGA FAKATU'UTĀMAKI 'E NGALINGALI ke tu'u fakafokifā ai e tā hoku mafu' pe ko 'eku pā kālava' he ta'u 'e 5 ka hoko' 'oku:

Si'isi'i pē Lotoloto Lahi %

KO E NGAahi ME'A 'E LAVA KE KE FAI KE FAKASI'SI' ANGE AI HA TU'U FAKAFOKIFĀ E TĀ HO MAFU' PE KO HA'O PĀKĀLAVA



Tuku 'a ho'o ifi tapaka'



Fili 'a e me'akai mo e me'ainu 'oku fakatupu mo'ui lelei ki ho mafu'



Toe longomo'ui ange



Fakaholo ho sino'



Faka'aonga'i e faito'o mēi he toketaa

Kumi 'o lau 'a e ki'i tohi ko e 'Lowering your risk of heart attack and stroke' mei he heartfoundation.org.nz, pe ko ha'o telefoni ki he 0800 863 375

'E lava 'o toe tĀnaki atu ki he ngaahi fakahinohino ni pea mo ha'o lau pe fanongo (he vitiō) ki he vahevahe meia kinautolu kuo nau a'usia tonu e palopalema mo honau mafu'. Kumi'aki 'a e fo'i lea 'stop smoking' 'i he uepisaiti heartfoundation.org.nz

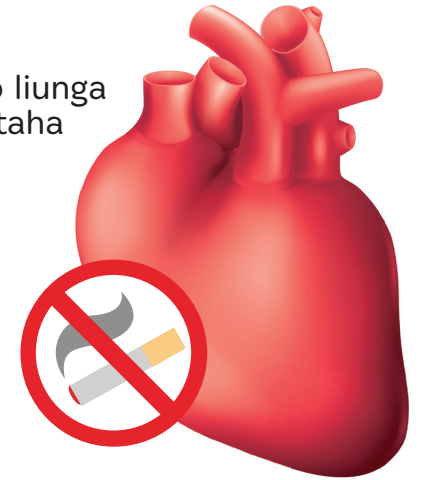


Ko 'emau ngāue ni 'oku fai'aki ia 'a e tokoni 'ofa fakapa'anga pea 'oku mau fakamālō heni kiate kinautolu na'a nau tokoni mai ke lava ai 'o fa'u 'a e toki ni.

HHC-BC-SM-TON-20-V1. 'Oku tonu 'a e ngaahi fakamatata ni 'i he taimi na'e pulusi ai.

Ko e lelei taha ki he mo'ui 'a ho mafu' ko hono ta'ofi 'a ho'o ifi tapaka'.

'Oku mate vave ange e tokataha ifi' 'o liunga 4 hono faingamālie ke mate i he tokotaha ta'eifi.



'E VAVE 'AUPITO HO'O A'USIA 'A E NGAahi LELEI 'O E TUKU IFI'.

'I HE HILI PĒ HA

'E kamata holo hifo ho toto ma'olunga

Toe faingofua ange ki ho mafu' ke ne pamu e toto'

TA'U 'E 1
Holo 'o vaeua 'a e faingamālie ke tu'u fakafokifā ho mafu'

TA'U 5 KI HE 15
Mo'ui lelei tatau pē ho mafu' mo ha taha ne 'ikai pē ifi talu 'ene tupu



Ko e ifi tapaka' ko e taha pē ia 'o e ngaahi me'a 'oku ne fakatupu 'a e tu'u fakafokifā 'a e tā 'o e mafu' pea mo e pākālava'. 'Eke ki ho'o toketaa' pe neesi' pe ko e hā 'ene fakafuofua ki he ngaahi tūkunga fakatu'utāmaki 'e ngalingali ai ke tu'u fakafokifā e tā ho mafu' pe ko ha'o pākālava.

Ko e hā ho’o lau pe ongo’i ki ha’o **tuku ifi?**



A’u tonu ki he **smokefree.org.nz** ‘o ma’u mei ai e ngaahi potungāue ke tokoni atu ki ho’o tuku ifi’.

Te ke malava ange ‘o tuku ifi, kapau te ke kumi tokoni. ‘E hoko ho’o ngāue’akin ‘a e ngaahi potungāue mo e faito’o tuku ifi tapaka’ ke toe liunga ua ai ‘a e ngalingali ke ola lelei ho’o tuku ifi tapaka’.



‘Eke ki he toketā, neesi pe ko e kēmisi ‘a e ngaahi founa ke tokoni atu ke tuku ho’o ifi’

Fēfē ‘a e ifi elekitonika (e-cigarettes)?

Ko e ngaahi fakatotolo ‘i he lolotonga ni ‘oku nau fokotu’u mai ko e veipi (vape) ‘oku si’isi’i ange ai ‘a e fakatu’utāmaki’ ‘i hono fakahoa mo e ifi sikaleti pea ‘e lava ke tokoni ia ke tuku ho’o ifi.

Ta’ofi kae lava ange ai ke hao ho’o pa’anga

Kapau te ke ifi ha fo’i sikaleti ‘e 10 he ‘aho kotoa pē, pea ka ta’ofi ‘e lava ke fakahaofi ai ha \$4,600 he ta’u.

Kapau ‘oku ke fakakaukau tuku ifi pe ‘oku ke lolotonga feinga’i ‘aki ha founa kehe, ‘eke mo vakai pe ko e hā ha lau ki ai ‘a e neesi’ pe ko ho’o toketaa’.

Ngaahi fehu’i te ke fie ‘eke

- **Ko e hā** ha ngaahi tokoni ma’a e kakai • **‘E fiha** ‘a e fakamole ki ai? ‘E si’isi’i ‘aki ‘eku fakamole ‘a e fiha?
- **‘E lava** ke ‘uluaki holoki hifo ‘eku ifi’ • **‘E lava** pē nai ke tuku ‘eku ifi’ kapau te u feinga ‘iate au pē?
- **Te u lava** tuku ‘aupito nai ‘eku ifi’ neongo ne u ‘osi fa’a tuku ifi ki mu’a?

Ko e me’a te u hoko atu ki ai ko e:

