

# O ā mea e tāua ia te oe?

# Ulaula

O se lamatiaga mo le heart attack ma le stroke



## Afai e tuu lau ulaula e mafai ona:



Umi lou soifua



Faigofie lau mānava



Sefe au tupe



Lelei le pa'u o lou tino

**MANATUA** o le ulaula ua na'o se tasi o lamatiaga mo le heart attack ma le stroke. Fesili atu i lau foma'i poo se tasi soifua poo ā uma isi ou lamatiaga o iai.

**O LO'U LAMATIAGA** mo le heart attack poo le stroke i le lima tausaga o sosoo mai e:

**Mauualalo** **Feoloolo** **Mauualuga** %

FILIFILIGA E TE FAIA E FAAITIITIA AI LE LAMATIA O OE I LE HEART ATTACK & STROKE



Taofi le ulaula



Filifili lelei meaa ma meainu e aogā mo le soifua maloloina



Toaga e faagai oi le tino



Faaitiitia le māmā o le tino



Inu fualaau

O le tamai tusi *Lowering your risk of heart attack and stroke*, o loo maua i le [heartfoundation.org.nz](http://heartfoundation.org.nz) poo le telefoni i le 0800 863 375

Mo nisi faamatalaga, o tala a nisi i mea na tutupu ia i latou, faapea ma video, saili i le 'stop smoking' i la matou upega tafailagi: [heartfoundation.org.nz](http://heartfoundation.org.nz)



O matou o se faalapopotoga mo galuega alofa (charity), ma e matou te faafetai atu ia i latou sa agalelei ma foai mai fesoasoani mo le faatinoina o lenei puna'oa.

CS-BC-SM-SAM-20-V2. Smoking, Samoan.

O le mea sili ona lelei e te faia mo lou fatu, o lou lē toe ulaula.

Afai e te ulaula, e tusa e faafā taimi e te ono oo ai i se tulaga e te oti ai mai se faama'i o le fatu nai lo le tagata e lē ulaula.



**E VAVE ONA ALIA'I AOGĀ O LE LĒ TOE ULAULA.**

**PE A UMA LE...**



Ua amata ona **maualalo** le malosī o lou blood pressure



Ua sili atu ona faigofie mo lou fatu ona pamu atu le toto

**1 TAUSAGA**

Ua pa'ū ifo i le  $\frac{1}{2}$  le lamatia o oe i le heart attack nai lo se tasi e ulaula

**1/2**

**5-15 TAUSAGA**

Ua pa'ū i lalo le lamatia o oe i le heart attack e pei o se tasi **E LEI** ulaula lava



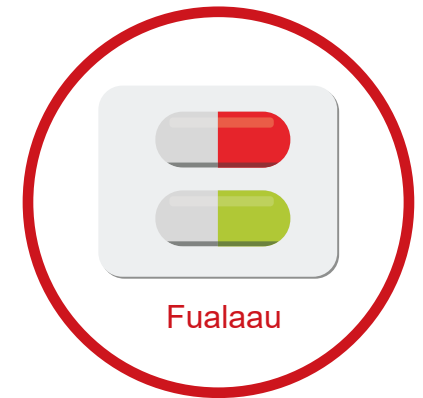
O le ulaula ua na'o se tasi o lamatiaga mo le heart attack ma le stroke. Fesili atu i lau foma'i poo se tasi soifua poo ā uma isi ou lamatiaga o iai.

O le ā sou lagona pe a  
**taofi?**



Asiasi i le **smokefree.org.nz** e saili mo ni  
aunaunaga o iai e taofia ai le ulaula.

E telē lava le avanoa e mafai ai ona e taulau i le taofia o lau ulaula pe afai e te saili mo se fesoasoani. E atili telē se avanoa e mafai ai ona e tuu motu lau ulaula pe a e faaaogā aunaunaga o loo fesoasoani mo le taofia o le ulaula ma inu fualaau mai foma'i.



Talanoa i lau foma'i, tausii soifua poo le foma'i e suia vai ma fualaau, i nisi auala e fesoasoani ia te oe e tuu lau ulaula.

## Ae ā e-cigarettes?

I se sailiiliga talu ai nei o loo ta'ua ai o le vaping (poo le faaaogā o e-cigarettes) o se auala e sui i ai ma e itiiti sona afaina nai lo sikaleti (conventional cigarettes) ma e mafai ona fesoasoani ia te oe.

## Taofi loa ma sefe ai le tele o tupe

Afai e te ulaina le 10 sikaleti i aso taitasi, e mafai ona e sefeina le silia ma le \$4,600 i le tausaga.

Afai o loo e mafaufau e faaaogā pe o lena ua e faaaogāina ni vaifofo e sui ai, talanoa atu i lau foma'i poo le tausii soifua e uiga i nei mea.

## Fesili e te ono fesiligia

- O ā fesoasoani o loo maua mo tagata Māori ma le Pasefika?
- E fia se tau o le a alu ai? E fia se tupe o le a ou sefeina?
- Pe mafai ona ou faaitiitia sikaleti ou te ulaina a'o lei o'u tuu atoatoa?
- Faamata e iai se avanoa e mafai ai ona ou tuu pe afai sa ou taumafai muamua foi e tuu?

O le isi a'u laasaga e sosoo ai: .....

-----  
-----