

O le ma'itaga o se taimi pito sili ona
lelei e tausua ai le soifua maloloina



Smoke And Alcohol Free
Alofia le tapa'a ma le
'ava mālosi



Mental Wellbeing Matters
E Taua le Tausiga
Fa'alemafaufau



Immunise
Fai tui puipuia



Lie On Your Side
Taoto i lou itū



Eat Healthy
Taumafa i
meaai lelei



AUCKLAND
DISTRICT HEALTH BOARD
Te Toka Tumua



Waitemata
District Health Board
Dent Care for Everyone

SAMOAN

E leai se totogi o le tui puipuia o le fūlū

Puipui pepe ma oe mai i le mauaina o le fūlū

E maua le tui puipuia o le fūlū e LEAI SE TOTOGI mai
i le tou foma'i fa'aleāiga (GP) po'o le fale talavai

O ma'itaga UMA LAVA

SO'O SE TAIMI mai ia Aperila seia o'o ia Tesema

IGOA O LE
FA'ATŌSAGA TA'ITA'I

TELEFONI O LE
FA'ATŌSAGA TA'ITA'I

Mo fautuaga mo se ma'itaga maloloina asiasi www.pregnancysmile.nz

O le puipuia o pepe e amata mai i le taimi e ma'itaga ai

O le fūlū (Influenza) – o se vairusi e vave ona pipisi mai i lea tagata i le isi tagata, e mafua ai ona fiva, oso le 'afu mālulū, ma tīgā o le tino. I le toatele o tagata e tīgā ma e iai ni nai vaiaso e toe fa'afo'isia ai le malosi.

- E sili atu le lamatiaga o le mauaina e fafine ma'itaga i a'afiaga tūgā mai i le fūlū, e pei o le limonia ma fa'afitauli o le mātāva, e mana'omia ai ona taofia i le falema'i.
- O le faia o tui puipuia o lou puipuiga sili lea mai i le fūlū ma e fautuaina mo SOO SE ma'itaga ina ia puipuia oe ma lau pepe mai a'afiaga tūgā o le fūlū.
E mafai ona fesoasoani le tui puipuia o le fūlū e taofia le mauaina e oe o le fūlū ma fesoasoani e fa'asosolo atu le puipuiga i lau pepe.
- O lo'o maua le tui puipuia mai ia Aperila seia o'o ia Tesema i tausaga ta'itasi, i le tou foma'i fa'aleāiga poo se fale talavai.
- E sili le vave fai o le tui puipuia i le amata o le vaitau o le fūlū ina ia maua e oe le puipuiga sili.
- E saogalemu le faia o le tui puipuia i soo se taimi lava o le ma'itaga.
- E tatau ona fai se tui puipuia o le fūlū i taimi uma lava e te ma'itaga ai.

Puipui oe ma lau pepe mai i le fūlū – fai le tui puipuia!

Mo fautuaga mo se ma'itaga maloloina asiasi www.pregnancysmile.nz

