

Iloa mea uma o le Soifua Maloloina o ou Susu

1. Iloa tulaga e afaina ai ou susu

- ❑ Talanoa i itu uma o lou aiga ina ia e iloa le tala'aga fa'asolopito o soifua maloloina o lou aiga
- ❑ Talanoa i lou foma'i i mea e ono maualuga ai lou avanoa i le kanesa o le susu

2. Faia su'ega e siaki ai kanesa o susu

- ❑ Talanoa i lau foma'i po'o a su'ega e te agava'a ai pe afai e maualuga lou avanoa e ono maua ai le kanesa o le susu.
- ❑ Faia le fa'ata fa'apitoa o le susu e amata atu i le 40 tausaga pe afai o feololo tulaga e ono maualuga ai lou avanoa i le kanesa o le susu.
- ❑ Faia su'ega fa'afoma'i o le susu pea ma le ta'itulu tausaga e amata atu i le 20 tausaga; ma fa'aaauai ai lea i tausaga uma pe a ausia le 40 tausaga age 40.
- ❑ Resitala lou igoa i le komen.org/reminder mo avanoa e fa'amanatu mo talavai o su'ega puipuia o le susu.

3. Iloa tulaga masani o ou susu

- ❑ Saili se foma'i pe a va'aia ni suiga nei i ou susu:
 - Patu, fula malo pe mafafia i totonu o le susu po o lalo o le 'ao'ao
 - Fulana'i, vevela, mumu po o se uliuli i le susu
 - Suiga i le lapo'a po o le tino mai o le susu
 - Omo po o le ma'anuminumi mai o le pa'u o le susu
 - Mageso, po'ua po o papala o le matasusu
 - Liliu i totonu o le matasusu po o vaega o le susu
 - Sisina mai i le matasusu
 - O se tiga fou e le te'a ese i se itu po o se vaega o le susu

4. Filifili i tulaga lelei mo lou soifua maloloina

- ❑ Tausi fuafua lelei le mamafa o lou tino.
- ❑ Fa'a'opo'opo le fa'amalositino i gaoioiga masani i aso ta'itasi.
- ❑ Taumafa ma le fa'atatau le ava malosi.
- ❑ Fuafua le fa'aogaina o fuala'au o hormone.
- ❑ Fa'asusu lau pepe ia te oe pe afai ae mafai.

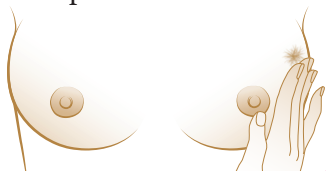
Mo nisi fa'amatalaga, asiasi atu i le matou website pe vala'au atu i le telefoni o lo'o tusia i lalo.

Iloa tulaga masani o ou susu

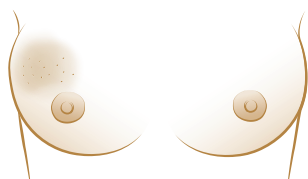
E le tutusa fa'ailoga o le kanesa o le susu i fafine uma. E taua tele lou iloaia o foliga ma lagona masani o ou susu. Afai ua e va'aia ni suiga ma lagona e le masani ai, va'ai loa lau foma'i

O suiga nei e ao ma tatau ona ripotia i le foma'i:

- Patu, fula malo pe mafafia e lagonaina i totonu o le susu po o lalo o le ao'ao



- Fulana'i, vevela, mumu po o se uliuli i le susu



- Suiga i le lapo'a po o le tino mai o le susu



- Omo po o le ma'anuminumi mai o le pa'u o le susu



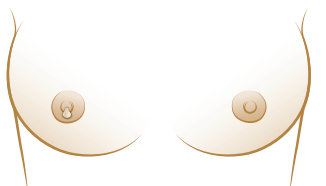
- Mageso, po'ua po o le papala o le matasusu po o vaega o le susu



- Liliu i totonu o le mata-susu po o vaega o le susu



- Sisina mai i le matasusu



- O se tiga fou e le te'a ese i se itu po o se vaega o le susu

