



## Koe ngaahi me'a ke 'ilo'i fekau'aki moe huhuu

### 1. 'Ilo ha ngaahi 'uhinga 'e lava ai ke te puke 'ihe mahaki ni

- Faka'eke'eke ki ho famili** 'a ho mou hisitolia fakaemo'ui lelei
- Talanoa ki ho'o toketa** fekau'aki pea mo ko e pea mo ha ngaahi 'uhinga 'e lava ai ke ke puke 'ihe kanisaa 'oe huhuu

### 2. Fai hao sivi

- 'Eke ki ho'o toketa** pe ko fe 'a e 'u sivi faka'ata 'oku sai kiate koe 'o kapau 'oku ma'olunga ange 'a e tu'unga fakatu'utamaki 'oku ke 'iai
- Sivi memokalami** 'i he ta'u kotoa pe kamata he ta'u 40 'okapau 'oku 'avalisi pe 'a e tu'unga fakatu'utamaki 'oku ke 'iai
- Sivi huhu faka-kiliniki** 'o fakata'u 3 kamata he ta'u 20, pea ta'u kotoa kamata he ta'u 40
- Lesisita, ke** fakamanatu atu ho taimi sivi 'i he [komen.org/reminder](http://komen.org/reminder)

### 3. 'Ilo ko e ha 'a e me'a 'oku anga maheni pea mo koe

- Sio ki ho'o toketa 'o kapau 'oku ke fakatokanga'i 'a e ngaahi liliu ko eni 'i ho huhuu:
  - Ngungu/lama, fakafefeka pe matolu 'ae kili 'oe huhuu pe faa'efine
  - Pupula, maamaafana, kula pe taka'uli 'a e huhuu
  - Liliu 'i he folahi pe fuo 'o e huhuu
  - Luoluo mo mingimingi 'a e kili
  - Veli, pakupaku pea kula 'a e mata'i huhuu
  - 'Ono 'a e mata'i huhuu pe ko ha 'u konga makehe 'oe huhuu
  - Faka'ohovale pe kuo hafuhafu mai ha huhu'a pe vai mei he mata'i huhuu
  - Langa ha konga 'oe huhuu pea 'ikai ke toe mole 'ae ongo mamahi koia

### 4. Fakahoko ha ngaahi fili 'oku fakatupu mo'ui lelei kiate koe

- Tauhi ho pauni mamafa 'ihe tu'unga 'oku taau mo ho'o mo'ui lelei
- Tanaki atu mo ha fakamalohisino ki ho'o polokalama
- Fakasi'isi'i hono ma'u 'a e 'olokaholo
- Fakangatangata 'a hono ngaue'aki 'a e 'u homouni ki he menopoosi
- Fakahuhu, 'o ka ke ka lava

Kapau 'oku ke fiema'u ha ngaahi fakamatala makehe 'a'ahi ki he 'emau uepisaiti pe telefoni ki he'emau laine telefoni ki hono tokangaekina 'o e huhuu.

## 'Ilo ko e ha 'ae ngaahi me'a 'oku angamaheni pea mo koe

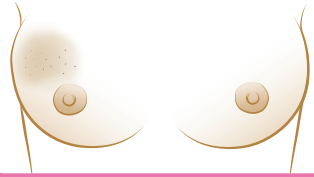
Ko e 'u faka'ilonga ko ia ki he kanisa huhuu 'oku 'ikai ke tatau ia ki he hou'eiki fafine kotoa pe. 'Oku mahu'inga foki ke 'ilo 'a e fotunga angamaheni koia 'o ho huhuu pea mo e anga 'o 'ene ongo. 'O kapau leva 'oku ke ongo'i ha liliu, sio ki ho'o toketa.

### 'Okapau 'oku ke fakatokanga'i ha ngaahi liliu, pea ke fakaha ia ki ho'o toketa.

- Ngungu/lama, fakafefeka pe matolu 'ae kili 'oe huhuu pe faa'efine



- Pupula, maamaafana, kula pe taka'uli 'a e huhuu



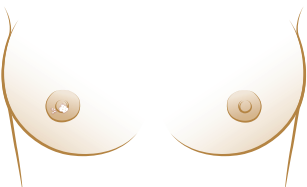
- Liliu 'i he folahi pe fuo 'o e huhuu



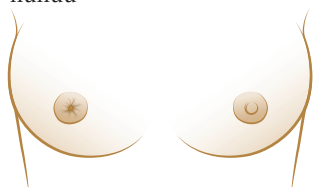
- Luoluo mo mingimingi 'a e kili



- Veli, pakupaku pea kula 'a e mata'i huhuu



- 'Ono 'a e mata'i huhuu pe ko ha 'u konga makehe 'oe huhuu



- Faka'ohovale pe kuo hafuhafu mai ha huhu'a pe vai mei he mata'i huhuu



- Langa ha konga 'oe huhuu pea 'ikai ke toe mole 'ae ongo mamahi koia

