

17 Fepuari 2023

Puipuia mai fa'ama'i ina ua uma lologa

O le Te Whatu Ora i Te Matau a Māui Hawke's Bay o lo'o fautuaina le lautele ina ia nofo mamao ma vai mai lologa e puipuia ai le sosolo o fa'ama'i manava.

O se foma'i fa'apitoa o le Public Health Medicine Specialist o Bridget Wilson na ia saunoa o vai mai lologa o lo'o a'afia ma fa'aleagaina i vai leaga o fale, ma e mafua ai fa'ama'i manava o lo'o iloa fo'i o 'fa'ama'i manava tigā po'o le 'kasotolo'.

"O le Kasotolo e mafua ai le manava tatā ma le fa'asuati, ma e tele se pipisi o le kasotolo pe a uma lologa ona o vai o lologa e leaga ona o le filogia ma vai leaga o fale, vai fa'aalu o fa'ato'aga ma leaga fa'aalu", saunoa ai Ms Wilson.

"Afai na e tagofia ni vai o lologa, vai mai fale ua leaga i lologa po'o ni mea na leaga i lologa e fautuaina le fufulumamāina lelei o lima."

E a'afia tagata pe a foloina le siama leaga, fa'ama'i pipisi, leaga mai si'osi'omaga ma iniseti, po'o le mānavaina o fa'ama'i pipisi.

"E ono tutupu mea nei pe a e ta'alo pe ta'ele i vai o lologa ma fasi vaivai pe tagofia vaega ua fa'atama'ia po'o nisi o mea e pei o 'au o faitoto'a, solo ta'ele ma mea na fa'aleagaina i lologa."

O le feso'ota'i atu i isi tagata ua afaina e ala i le taumafa o mea'ai mai le ipu e tasi, fa'asoa le fa'aaogaina o tui ma sipuni, feso'ota'i ma manu o lafu manu po'o meaola tausii ma fa'aaoga mea'ai ua fa'atama'ia po'o vaiin, e ono amataliaina ai se fa'ama'i.

E ao i tagata ona taumamao ma vai tafe ma matāfaga mo ni aso se tolu pe sili atu pe a uma ni timuga mamafa ona o timuga mamafa e masani ona falasi atu ai leaga mai nofoaga masani ma nofoaga i tua e ala atu i āla vai.

Vai taumafa

Mo le silafia pe o i ai se fa'aaliga o se vai o pa ua tu'uina atu mo lau sapalai, o le nofoaga e muamua lava ona siaki i ai o le itulau i luga o le tafa'ilagi a lou pulega fa'aitumalo.

Afai o sau lau vai inu mai lau lava sapalai (i.e. vai 'eli, vai fa'atali po'o se matāvai) ma e le o mautinoa lelei le tulaga sefe o i ai, e fautuaina le fa'apupunaina o nei fai mo se minute e 1 a o le i taumafaina, fufulu ai nifo (oloa) ma fufulu ai fuala'au aina mata ma fuala'au fai mea'ai.

Afai ua motusia lau eletise, fa'aaoga se isi alagā afi e pei o le BBQ e fa'apupuna ai le vai mo se minute. (Silafia: ia tu'uina i fafo o le fale le BBQ i taimi uma. Aua ne i aumaia i totonu o le fale po'o le fale ta'avale ona o afi tafu Malala ma kesi o BBQ e fa'aalua le leaga i le ea ma e ono afaina ai se isi).

Afai e le mafai ona fa'apupunaina au vai taumafa, ona fa'aoga lea o fuala'au e fa'amamā ai vai, po'o se vaila'au fale e leai se manogi fa'aopoopo. Fa'aopoopo i ai ma se sipuniti o le vaila'au fale i le 10 lita o vai, ona sa'eu lelei lea ma fa'ato'a mo se 30 minute pe mulimuli i fa'atonuga o lo'o maua mai fuala'au fa'amamā vai. Ia malu puipuia lelei vai taumafa i se konetaina e mau le tapuni.

O le a la'u mea e fai pe a ou maua i le kasetolo

O le kasetolo (manava tigā) e le masani ona tugā ma o le to'atele o tagata e vave lava ona toe malolosi e aunoa ma se o e va'ai se foma'i. Afai o e ma'i ina ua e tagofia se vai mai lologa, valaau i lau foma'i masani po'o le Healthline i le 0800 611 116.

E tāua tele i tagata mama'i ona to'a'aga e inu vai ia lava se vai o le tino. E tataua ona e taumafa ia lava vai ma isi alagā vai. O vai e kilia i le va'ai e pei vai malū ma vaiinu fanulanu e lelei. O aisi poloka e lelei fo'i mo tamaiti e fa'atupu ai le lava o vai o le tino.

Afai o ua tugā auga, o nisi tagata e ono mana'omia le o i le falema'i mo ni togafitiga, aemaise lava tamaiti lāiti ma tagata matutua pe a le lava le vai i le tino. O se tagata ua maua i le kasetolo e tataua ona va'ai se foma'i po'o se foma'i tausi ma'i pe afai:

- E i lalo ifo o le ono masina le matua
- Ua ova le fiva, ua sesega pe gapelu le fa'alogo ma gapelu le tino ae le masani ai, fia moe i taimi uma ma le maunofa
- Ua maua i le manava tatā ma le manava tigā mo le sili atu ma le 24 itula ma pe ua tigaina tele āuga
- Ua maua le toto i a latou feau mamao, po o se vavale po o se alou i a latou feau mamao
- Ua le toe inu i se vai ma ua iloa āua o le tino mamago, e pei o le le toe faia o se feau lata pe ua la'ititi se feau vai e malosilona lanu/pe ua mago le gutu
- O lo'o i ai isi ma'i tau'ave ma āuga.

E fa'apefea ona taofia le pipisi

O fa'ama'i, ma siama ma isi siama e mafua mai ai le ma'i manava tigā (kasetolo) ma e ono pipisi atu i isi tagata a o i ai lava i lou tino ma au feau mamao. O le fa'ama'i, siama ma isi siama e ono mafai ona nonofo i lou tino ma au feau mamao mo ni aso se tele ma e ono tau vaiaso fo'i pe a ua mou atu au āuga.

Mo le taofia o le pipisi kasetolo:

- ia fufulu ou lima i taimi uma ma solo mago lelei. Fa'aogā mea fululima pe a fai e le o maua ni vai mama/pe la'ititi fo'i.
- Tatala faitoto'a ma fa'amalama e fa'asau ai se 'ea fou i totonu o le potu pe a uma ona fa'asuati
- fa'aaoga vaila'au fufulu fale tu'ufa'atasi ma vai e fufulu lelei ai vaega o le fale na fa'asuati ai ma leaga i feau mamao ma fufulu ai luga o fata ma mea e masani ona e fa'aaogaina
- aua ne i saunia ni mea'ai taumafa mo nisi a o e maua i āuga mo ni aso se lua.

Mo nisi fa'amatalaga fa'afeso'ota'i:

Te Whatu Ora Hawke's Bay Media Team

Mobile: 027-599-9507