



Samoa - Samoan



## Ta'iala Soifua Maloloina mo tagata Malaga mai atunuu mamao

Ua matou tu'ufa'atasia ni manatu i popolega masani o le soifua maloloina. Ia fesoasoani ai e faalelei tulaga manuia ma le soifua maloloina o a matou sui auai.

Fa'amolemole o lenei ta'iala e le ose suiga mo togafitiga o ma'i. E tāua le va'ai o le foma'i mo le siaki o oe pe afai ua e manu'a pe ma'i.

E maua i lenei ta'iala fa'amatalaga:

1. Tausi soifua maloloina i totonu o Niu Sila
2. Ma'isua
3. A'afiaga o alāfe'auvai i siama
4. Manu'a, lavea ma mā'osi'osia
5. Tūmāmā Fa'alaua'itele
6. Mea'ai Paleni
7. Feusua'iga Soifua Maloloina
8. Soifua Maloloina o le Mafaufau

**Orbit  
Protect**

# 1. Tausi soifua maloloina i totonu o Niu Sila

O le maua o le tausī soifua maloloina i totonu o Niu Sila e 'ese mai aiga. I totonu o Niu Sila, e tatau ona e alu i le matagaluega o fa'alavelave fa'afuase'ia pe a mana'omia se fesoasoani vave po o ni manu'aga ogaoga.

Mulimuli i la'asaga nei e 'ausia ai mana'oga e aunoa ma le fa'atali i le matagaluega o fa'alavelave fa'afuase'i o le falema'i.



Fa'alogoina le ma'i?  
**Fa'aaoga le ta'iala lenei e fesoasoani e te filifili ai po o le a le isi mea e fai.**



Afai e te ma'i ia fai se talosaga e va'ai se foma'i (e pei o lau foma'i masani) i le latou falema'i.  
**Su'e le matou upega tafa'ilagi i foma'i e talia pili e totogi mai lau Orbit Protect card.**  
[Saili se auaunaga](#)



Alu sa'o i le matagaluega o fa'alavelave fa'afuase'i o le falema'i pe afai e i ai ni manu'aga tūgā, pe ma'i tigaina ft. fatafata tigā, tau lē manava ma tele le toto masa'a.  
**Afai e te mana'omia le ta'avale falema'i vili le "111"**

Faamolemole vaai i lau faavae e iloa ai pe ete maua faamanuiaga o le totogi o lau pili e le healthcare i NZ. O nisi mea i lenei ta'iala, e pei o le pili o le siakiina o le STI, e le maua ai se faamanuiaga o lea matou te faamalosiaiu ia oe ia faafesootai matou i le 0800 478 833 poo imeli [service@orbitprotect.com](mailto:service@orbitprotect.com) pe a iai sau fesili e uiga i le totogiina o lou togafitiga pe totogi e oe poo lau inisia.

## 2. Ma'isua

### O a ma'isua?

O ma'isua e tiga, mūmū, fula ma aloua le pa'u. E mafai ona mafua ini siama ua ulufia a'a o sela lauulu.

O ma'isua laiti e le mana'omia ni togafitiga, e mafai ona e togafitia i lou aiga. Ui o lea e tāua le [va'ai o lau FOMA'I](#) pe a e maua i le fiva, pe ua alia'e tele se ma'isua.

### Fa'apefea ona iloa lo'u ma'isua?

- Ua mūmū le fula ma le mata pa'epa'e pe samasama.
- Ua tigā lava le fula
- Ua e lagona le tigāina ma maua i le fiva (aemaise lava se ma'isua telē)



### E fa'apefea ona togafiti se ma'isua?

#### La'asaga 1:

Ia fufulu mamā le ma'isua ma ufi i se fasi'ie mamā po o se fusi. **Aua** le 'o'omiina ma'isua. E tigā ma pipisi leaga atu.

#### La'asaga 2:

Mo ma'isua laiti tu'u fa'atōvā i luga se fasiie po o se fusi mamā māfanafana (e lē vevela) i le aso e fa'apā mai ai le ālou.

#### La'asaga 3:

Su'e se I togafiti faafoma'i e fa'apā le ālou pe afai e lē pā mai. Ia fa'apā le alou ae lei pe le ma'isua. Afai e pā mai lava ia, fufulu ma toe sui le fusiga po o se fasiie mamā.

#### La'asaga 4:

[Va'ai lau foma'i](#) pe afai:

- O se ma'isua telē (silia ma le 5cm)
- Ua sosolo ma'isua i totonu o pa'u
- Ua iai le ma'isua i ou foliga
- E vave onaleaga tele
- Ua matua'i tigā lava
- Atoa le lua vaiaso e le'i pē lava

E mafai e lau foma'i ona fa'apā le ālou ma avatu fuala'au tui e pē ai.

# Ma'isua

E fa'apefea ona 'ou puipuia le a'afia ma le pipisi atu o le ma'isua?



Fufulu ou lima i taimi uma, aemaise pe ā  
uma ona tagofia lou ma'isua



Fa'atofu ma fa'atā'ele i taimi uma



Ia mama ma malupuipuia  
pa'u manu'a



Aua ne'i fa'aaogaina fa'atasi  
meatotino pei o tafi ma solo ta'ele



Tatā ofu, ie ma solo ta'ele i le vai vevela

## 3. A'afiaga o alāfe'auvai i siama

### O le a le a'afiaga o alāfe'auvai i siama?

A'afiaga o alāfe'auvai i siama (UTIs) e a'afia ai so'o se vaega e galuea'ina lau fe'auvai pei o le tagāmimi, alāfe'auvai ma fatuga'o.

### E fa'apefea ona iloa ua maua a'u i le UTI?

O nisi o auga ta'atele o le UTI o:

- Tigā pe lagona pei a mū pe a pasi le fe'auvai (pi)
- E lagona so'o le (fiapi) pasi o sina fe'auvai fa'atopetope
- Lagona le tumu pea o le tagāmimi pe a uma ona pasi le fe'auvai (pi)
- Filogia ma le toto le fe'auvai
- Lē logolelei lalo ifo o le manava



### E fa'apefea ona togafiti le UTIs?

Mo le le faigata i le UTI's/cyctitis ona faateleina le inu vai. E mafai foi ona taumafai le urine alkaliniser (e.g. URAL) mai le fale talavai.

Pe a:

- Leai se suiga o auga i le 48 itula
- Ua e maua i le fiva/tetemū/maalili
- Ua see atu le tigā mai lou manava aga'i i lou tua

Vaai lau foma'i i se taimi vave e tatau ai faamolemole.

A lē togafitia, e mafai ona a'afia ai fatuga'o ma afāina tele ai, ma e tāua le va'ai i se taimi vave o lau foma'i mo togafitiga.

## E fa'apefea ona puipuia le UTIs?

Ia puipui le a'afiaga,  
e mafai ona e:



To'aga e inu vai e fa'aalu ai siama



Pasi fe'auvai pe a uma feusua'iga



Solo lēmū mai luma aga'i tua pe a  
mae'a le faleui



Ofu 'ofuvelaiti māmā ma  
ofuvae e lē fufusi (ōō)



Sa'ilia o auala ese'ese mo aiga  
fuafuaina pe afai o e fa'aaogaina

## 4. Manu'a, lavea ma mā'osi'osia

### O a manu'a tūgā?

Afai e tafe le toto, gau le ponaivi, mū leaga, foa le ulu pe lavea mai se pa'ū, vili le ta'avale falema'i 1 e tolu (111). O ituaiga manu'a tūgā nei e mana'omia ia vave ona va'ai le foma'i.

### E faapefea ona ou togafitia ni manu'a laiti?

Muamua, afai e loloto ma alu pea le toto pe a fusi i se fasiie po o se fusi, e sili pe a va'ai le falema'i lata ane i le matagaluega o fa'alavelave fa'afuase'i.

O le isi itu, e mafai lava e oe ona tausia lavea ma manu'a-iti. Ia fufulu manu'a i vaia'au (pei o le Iodine/Betadine) e tūpē ai siama ma fa'amāmā i le ki iai o le vaipaipa pe a atoa le lima minute. Ia ufi pe fusi i se fasiie mamā e lē pi'ipi'i i le manu'a e taofi ai le pipisi atu.



Tele manu'a e pēpē lava latou, ae tatau ona [va'ai se foma'i](#), pe afai:

- E loloto le lavea
- E ele'elea, palapalā, fāuā ma maua ai 'ili'ili i le manu'a
- E iloa ai ni suiga i le manu'a ua mūmū, tigā, aligaliga ma fufula
- E manu'a tonu e lata i lou mata
- Maua oe i le fiva
- E manu'a mai se u
- E maua oe i le ma'isuka
- E le'i faia uma ou tui fa'agata

Afai o lou manu'a e mana'omia vave se foma'i, vili le **111**. Afai e te lē mautinoa po o ou manu'a e mana'omia nisi togafitiga, vili le Healthline's 24 itula laina fesoasoani i le **0800 611 116** mo fautuaga o le soifua maloloina e leai se totogi.



## 5. Tūmāmā Fa'alaua'itele

Tausi māmā lou tino o se auala sili lea e lē ma'i ai ma fesoasoani e taofi le pipisi atu/mai o fa'ama'i o isi. O isi ala o le soifua maloloina ia to'aga e fufulu lima i fasimoli e pēpē ai siama e te ma'i ai.

### E fa'aapefea ona fufulu fa'amāmā lelei lo'u tino?



- Tofu ma ta'ele i aso uma. Fufulu 'ao'ao ma fa'ata'amilo i le itusā ma le nofoaga. To'aga e fufulu vaega nei o le tino e taofia ai a'afiaga o le pa'u ma fufulu 'ese siama e mafua mai ai le pepe'a (BO)
- Fufulu i fasimoli, po o vaila'au fufulu tino e itiiti le pisia. Fa'aaoga na'o le vaiauli po o le sami e fufulu ai itutino mā'ale'ale

### E fa'aapefea ona fufulu lelei o'u lima?



- Fa'asūsū ou lima atoa i lalo o le paipa ma fa'a'oa i le fasimoli mo le 20 sekone, fufulu vā o tama'ilima ma tuālima.
- Fufulu i se pulumu atigilima palapalā, pe a i ai
- Fa'amāmā itu e lua o lima, tu'u i lalo o le paipa o lo o ki le vai
- Fa'amamago ou lima i se solo po o se 'ea-vevela uila fa'amago lima.

### To'aga e fufulu ou lima:



Pe a uma ona alu i le faleui



Ae le'i faia ma tagofia mea'ai



Pe a uma ona fa'asavali maile ma isi meaola



Pe afai sa e fa'atasi ma se tasi e maua i se ma'i



# Fa'aauau le Tūmāmā Lautele...

## E fa'aapefea ona fufulu lo'u itusā?



- Afai e le'i peliina oe, e mafai ona faamafiti lau pa'u ma fufulu lou itusā ma le fa'aeteete i le vai mafanafana ma le fasimoli. O'omi le faitauga lea mo le [tausiga o le poti \(penis care\)](#)
- Afai o le tama'ita'i, e mafai ona fufulu ma le fa'aeteete lou itusā i le suāsami po o le vai magalo. Aua le fa'aaogaina fasimoli fa'amanogi ma meatōtino o le faleta'ele; e afaina ma a'afia ai pa'u mā'ale'ale o itusā. Aua ne'i fa'apāsī ni vai i totonu o lou itusā, e afaina ai oe i siama siama aogā o loo iai

## Fa'aapefea ona puipuia le pepe'a?



- A uma ona ta'ele, fa'aaogā le fagumanogi mo 'ao'ao
- Fa'aaogā 'ofu māmā ma mamā ua mamago
- Tātā lelei ofu mitiafu ma ofu palapalā ma fa'amamago i fafo, pe a talafeagai
- Afai e fa'alētonu oe i le ma'i-afu ma e popole ai, atonu e mana'omia le va'ai o se foma'i

## Fa'aapefea ona puipuia mai le gutu manogi?

Gutu manogi e mafua i le lē tumāmā tausī mamā o le gutu. Fufulu ma tuitui ou nifo fa'alua i le aso. E fa'aititia ai le a'afia lamatia i fa'ama'i o 'aulamu ma le palagia o nifo i le lumana'i. .O isi auala tausī nifo e aofia ai:



- Fufuluina o lelei nifo mo le 2 minute
- Ia tolu masina ma sui lau pulumu fulunifo
- To'aga e inu vai e taofia ai le mageso gālala
- Vaila'au fufulu siama o gutu atonu foi e fesoasoani e tineia ai mea'ai to'a ma siama

Fa'aaogā nei auala tausī nifo ma fai faatulaga se taimi e va'ai ai le foma'i nifo e siaki ma iloa ai nisi auga.

## 6. Mea'ai Paleni

### Fa'aapefea ona 'ai mea'ai paleni

O le auala sili mo mea'ai paleni soifuamaloloina o le filifilia o ituaiga mea'ai mai vaega e lima i aso ta'itasi. Fa'atulaga mai i le sili atu:



1. Fuala'au'aina
2. Fua o la'au'aina laau suamalie
3. Saito ma sana – aemaise fatu- meaa'i atoa ma ituaiga faipa.
4. a'ano anogase manufasi, moa, i'a, fuāmoa, lukimi, tofu, nati ma fatu lā'au
5. susu suāsusu, sisi, kulimi po o isi mea'ai

Vaai le [Heart Foundation](#) mo nisi fautuaga o ni taumafa soifua maloloina faamolemole.



#### O a penefiti e maua mai fuala'au'aina?

O fuala'au'aina e maua ai le selau o mea'ai paleni tumau natura pei o vaiamini, minerale ma faipa mea'ai

O le auala sili faigofie ia tu'u fuala'au'aina i au mea'ai pei o salati, fualaau faisua mata, poo supo i vaiaiga aoauli. O vaiaiga afiafi ia fa'apuna, kuka i le ausa pe falai tamato nini'i, pi sinou, pi lanu meamata po o pepa lanu mūmū. Selelī po o karoti ma pulouaitu e maua ai se taumafataga manogi ma paleni.



#### O le a le penefiti o fua o la'au suamalie

O fua o la'au'aina la'au suamalie felesi e maua ai mea'ai paleni pei o patasiuma, 'alava mea'ai, vaiamini C ma vaiamini toto. O fua o la'au'aina la'au suamalie e maualalo le malosia ae maualuga i 'alava e vave ai ona ma'ona. E sili atu fua o la'au'aina la'au suamalie i lona aogā pe a mata ma felesi (fou).

# Fa'aauau Mea'ai Pāleni...



## O a penefiti o fatuatoa?

O mea'ai gaosi mai fatu ma fua o lā'au, e maua ai faipa, kaposileti masoā, polōtini ma isi ituaiga vaiamini ma minerale – e tāua mo le fa'amalūina o mea'ai, fa'alalo ai le suka, faaitiitia le mamafa, toto maualuga, ma lamatiaga i le faatupuina o ituaiga 2 o le ma'i suka ma'isuka.

Fatu mea'ai pei o:

- Polesi
- Alaisa 'ena'ena
- Falaoa fua /fatu lā'au 'ena'ena ma falaoa fatu
- Saito manuti
- Kārite
- Saito
- Mālū taeao silo pei o musili



## O a penefiti o anogase manufasi, moa, i'a, fuamoa, pi, tofu, nati ma fatulā'au?

O nei mea'ai e maua ai polōtini, minerale ma vaiamini; pī, nati ma fatulā'au e maua ai ma faipa. Taumafai e filifili ituaiga mea'ai mai vaega nei, ona ua fautuaina ete maua ai le 0.75g o polotini mai i le kilokalama o le mamafa o le tino i le aso,



## O a penefiti o suāsusu, sisi ma kulimi- iokati?

O le susu suāsusu e maua ai le polōtini, vaiamini ma le kaliuma. Afai e te fa'aaogaina susu suāsusu gaosi mai la'au, pei o susu suāsusu soia, siaki ia i lalo ifo o le 100mg o kaliuma i le 100mL e tasi.



## O le a le vaiinu soifua maloloina lelei mo nei aso le aso atoa?

O le vaipaipa a tagata Niu Sila e silisili ona lelei i taimi uma.



## O a filifiliga sa'oloto?

O mea'ai e lē maua i vaega e lima, e igoa o filifiliga faitalia sa'oloto po o mea'ai fa'aopoopo. E igoa o mea'ai e lē paleni, e fa'aopoopo ova tele ai le malosi, ga'o, suka, poo masima ma e tatau tāua ona fa'atapula'aina nei ituaiga mea'ai.



Mo itu e fai fua, soifua maloloina, mea'ai paleni – kuka e mafai ona fai i aiga, [asiasi Heart Foundation](#)

## 7. Feusua'iga Soifua Maloloina

E ui lava o a'afiaga o feusua'iga e fe'avea'i (STIs) ta'atele, e mafai ona fa'aaogā pa'uafei e faaititia ai le afaina i le lou lamatia i le maua i le STI. Afai e maua oe i le STI, 'aua le popole, e faigofie ona togafiti pe a vave ona fa'ailoa.



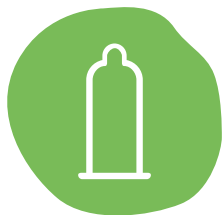
### O a STIs?

O a'afiaga o le STIs STIs e pasi mai le isi tagata i le isi i le itusā, fofoga po o le alāfe'au pe a fai feusua'iga. E mafua mai ai i siama po o vairusi. STIs e tigā ma lē logo lelei pe a lē togafitia, e ono mafai ona umi ma afaina ai le ola.

### E fa'apefea ona iloa ua 'ou maua i le STI?

E le'o STI uma e ma'i fai āuga, ae a maua, e tutupu i le itusā. E masani ai pei o auga āuga nei:

- E lē te'a 'ese le tigā fai ma lē alu le sua
- Tigā a'o fai le fe'auvai (pi)
- Tigā a'o fai le feusua'iga
- Patu, fula, papala, tigā, mageso, fe'alasi poo 'utua, sosolo lata i le itusā
- Tigā i totonu o fua (fuāmiti)



### Fa'apefea ona puipui a'u mai le STIs?

O le auala sili e taofi ai le STIs ia fa'aaogā pa'uafei i feusua'iga (itusā, fofoga ma poo alāfe'au) ma siaki fai ma siaki mo le STIs . Tele tagata e maua le STI e le tupu ai ma'i āuga, ailoga o atonu e lē iloa ua a'afia. E tatau ona siaki ta'i 6 – 12 masina; pe sui lau pā'aga; po o lau pā'aga fo'i ua sui sana pā'aga, masalo poo masalosalo ua e pisia mai ai i le STI ona o feusua'iga 'ese'ese.



E mafai ona siaki lou STI e lau GP

## 8. Soifua Maloloina o le Mafaufau

O le ma'i o le mafaufau ua ta'atele ma ua aafia ai le toatele o se vaega o Kiwis. Afai e le'o lelei lau fa'alogona i lou mafaufau, e t'aua le fa'ailoa ia 'aua ne'i to'atasi na'o oe ma ia maua ni 'au'aunaga e fesoasoani ai i le ma'i soifua maloloina o le mafaufau.



O fea ou te maua ai fesoasoani i mata'upu o le ma'i soifua maloloina o le mafaufau?

E lelei le sa'ili o fesoasoani ma fesili pe a lagona popole ma loto vaivai. Afai ua e popole ona o lou mafaufau, vili se taimi e va'ai ai lau foma'i, o se amataga lelei lena. E ta'u atu e lau foma'i le auala tupito e fesoasoani ai.

E ui ina e a'afia i faigata o le ma'i soifua maloloina o le mafaufau, e tatau ona feso'ota'i e faafeso'ota'i vave le GP vili le **111** mo fesoasoani



Au'aunaga Lagolago le totogiina e fai fua

E i ai au'aunaga e fai fua i le tele o gagana e lagolago ia oe.

**Soifua maloloina o le Mafaufau ma le soifua manuia**

Valaau e leai se totogi poo fe'au tusitusia **1737** i soo se taimi mo le lagolago mai a se tagata faufautua ua pasi

**Depression.org.nz**



Telefoni e leai se totogi: **0800 111 757**



Fe'au tusitusia e leai se totogi: **4202**

**Alcoholdrughelp.org.nz**



Telefoni e leai se totogi: **0800 787 797**




## Fa'amoemoe ua e maua lenei ta'iala e tamāoai-ga i fesoasoani mo le soifua maloloina ma ola fiafia ai a'o e i ai i Niu Sila.

O le alu 'ese mai lou fale, aiga ma uō e mafai ona afaina ai le soifua maloloina atonu e le'i a'afia muamua ai, ia iloa po'o fa'apei ou lagona o le mafaufau ma le tino.


O lenei ta'iala ua matou saunia e fesoasoani e tausi ai lou soifua maloloina ma le manuia i fautuaga malupuipuia ma togafitiga e le'o se polokalame a se tagata lava ia. O lenei ta'iala e lē tatau ona avea o se pepa mo fa'atonuga o ma'il suia fautuaga ma togafitiga soifua maloloina mai se foma'i.

Afai e i ai ni a'afiaga ou popolega matuiā o lou soifua maloloina, vave fa'afeso'ota'i lau foma'i mo se fesoasoani fautuaga ia oe.

### Tatou toe feiloa'i:

 Telefoni e leai se totogi: 0800 478 833

 [service@orbitprotect.com](mailto:service@orbitprotect.com)

 [www.orbitprotect.com](http://www.orbitprotect.com)

