E MAFAI...

Ona e sika iina i se auala masani le suka i lou toto i se masini.

Inu au fualaau/ misulini e pei ona faatoruina e leu fomai po o le tagata o loo vaaia (nurse) le mai-suka.

Asiasi peia i lau fomai po o le tausimai o loo vaaia le mai-suka mo au siai.

Faateete i le avamalosi. En ona alu tele i lalo le tulaga o le suka i lou toto.

Tausisi i le fuafuaina o mea e taumafa mo le soifua maloaina o loo maualalo ai le ga’o, o loo maualalo ai foi ma le suka.

Tumau i le fegaioioiai ma la faifai pea faamalositino.

Faatalaga sau “fuafuaga mo le mai” - La faavave ona vaai lau fomai pe a aki i luga le suka i lou toto po ua e faamalai foi.

Aua le ulaula tapa’a - e faaleaga atili ai le faadetoni o loo soifua. Telefoni le Quitline i le 0800 778 778

MORE INFORMATION

Diabetes Projects Trust
Ph: (09) 273 9650
www.dpt.org.nz

Diabetes NZ
www.diabetes.org.nz

MINISTRY OF HEALTH
Samoan
O LE A LE ITUAIGA E 2 O LE MAI-SUKA?

O tagata ua iai le ituaiga e 2 o le mai-suka e le mafai ona momolla le suka po o le malosi (energy) mai i mea-ai o loo taumaaina i sela (cells) o le mea o loo manaomia ai. Ma ua faatupu teleina ai i luga le suka i le fetafea'iaga o le toto. E mafai ona mafua ai le maua o i latou i lagona faamanai, ae o le mea e sili ona leaga, o le maua lea o le soifua lelei ini faaletonu mutua.

O A NI AUGA?

A tonu ete le iloa, a o nisi taimi e tau mai e lou tino.
A tonu o le a:
- Sili atu lou vaivai i le mea na masani ai
- Lagona le fiainu ma ua inu tele foi
- Alu soo le feau-va'i
- Maua i le ulu-tiga
- Maua i le vaai faanenefu
- Fia ai faalausosoo
- Tele le afaina i le siama e iai mai-sua
- Maua i le mainini ma le matuitui pei oni nia.
Afai ua maua oe i nei tulaga ma auga, ua tatau ona vaai lau fomai.

E MAFAI E LE MAI-SUKA ONO FAATUPUINA NI FAALETONU I LE SOIFUA-MALOLOINA

O le mai-suka e faatupuina le manu'a i aitoto - e mafai foi ona faatupuina le:

To'ia o le faiai
- Tauaso
- Fatu-oso-/tu'i'a
- Pēpē o fatuga'o
- Tipi motu

E faatupalia ai foi ni:
- Manuaga i tamaiti e lei fananau mai
- Faaletonu i feuaiga o tane ma faine.

Ae o le tala lelei e fesoasoani le lelei o le vaavaiga o le suka i le te'ena o nei faaletonu.