



Tausi lelei le soifua maloloina o lou aiga



Ia mautinoa le faia o siaki o lau paaga ma i latou o loo outou nonofo fa'atasi e tetee atu ai i le hepatitis B. E saogalemū le tui puipui ma puipuia ai tagata e le'i maua lava i le hepatitis B mai aafiaga i siama.



DOH 420-444 November 2022 Samoan
Mo le talosagaina o lenei tusi i se isi fa'atulagana, vili le 1-800-525-0127. Mo i latou e logonoa pe fa'aletonu le fa'alogo, fa'amolemole vili le 711 (Washington Relay) pe imeli le civil.rights@doh.wa.gov.

Mo nisi fa'amatalaga:
Hepatitis B Foundation, www.hepb.org
Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Nofogaaga 'Autū mo le Puleaina ma Puipuiga o Fa'ama'i)
www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

Ola Maloloina fa'atasi ma le Hepatitis B



O mea e mana'omia ona e iloa pe afai ua umi ona e maua i le hepatitis B

E mafai ona e aafia i ma'i tigaina mai le hepatitis B, fa'afitauli o le soifua malolo i se taimi umi, e aafia ai le kanesa o le ate poo le fa'aletonu o le ate.



E leai se fōfō, ae iai togafiti ma e mafai ona fai ai suiga laiti ina ia e ola maloloina.

E aafia le ate i le hepatitis B. E ui i le tele o matafaioi tāua o le ate, o le galuega pito i sili ona tāua o le avea lea ma se "fa'amāmā" mo lou tino. O le ate na te fa'amāmāina (aveese) vailaau oona i meaai, 'ava malosi, ma fualaau e le mana'omia e lou tino. E tāua tele le tausia lelei o lou ate pe afai ua e maua i le hepatitis B.

O le a le mea e tatau ona e faia mo le tausiana o lou ate?



Vaai se foma'i i le tele o taimi.

E tatau ona e i lalo o se vaavaaiga a se foma'i e iai le tomai fa'apitoa i le tausiana o tagata o loo maua i le hepatitis B. E mafai e foma'i ona mata'itu āuga o le ma'i ate ma fa'atonuina togafitiga mana'omia. O tagata o loo maua i le hepatitis B e tatau ona vaai latou foma'i fa'atasi pe fa'alua i le tausaga mo se siaki, siakiina o le toto, ma siaki o le ate.



Fesili i se foma'i ae le'i fa'aaogaina soo se talavai, fualaau e le mana'omiaina ni pepa talavai, fualaau fa'aopoopo gaosia mai i fua o laau, poo vaiamini.

O le tele o fualaau e alu i le ate. O nisi vailaau, e pei o fualaau masani o mea e tigā, e mafai ona fa'aleagaina ai le ate.



Fesili i lau foma'i pe afai e tatau ona e fa'aaogaina tui o le hepatitis A ma siaki mo le hepatitis C. O nei siama e osofa'iaina foi le ate.



Talanoa i lau foma'i i tulaga o isi ma'i e mafai ona maua ai i se taimi umi.

O puipuiga o tulaga o isi ma'i e mafai ona maua ai i se taimi umi e pei o le tino puta, ma'i suka, poo le mauuluga o le ga'o o le tino e mafai ona fesoasoani i le ate.



Mea taumafa soifua maloloina



Alo ese mai le inu 'ava malosi aua e mafua ai ona fa'aleagaina tele lou ate.



Tausami malosi i fualaau'aina, saito, i'a, aano o manufasi e le lololo, ma le tele o fualaau faisua aemaise kاپisi, broccoli, ma cauliflower.



Fa'aitiitia le suka ma le ga'o. Fa'atapulaa meaai ma meainu e fa'aopoopo iai le suka (e pei o le soda, juice ma meaai e le soifua maloloina) poo meaai ga'oa (e pei o vaega lololo o aano o manufasi ma meaai falai). O le a fesoasoani lena mea i le aveeseina o ga'o e fa'aputuputu ma oo atu i le ate.



Fa'avela au meaai sami. Alo ese mai meaai mata poo figota e le fa'avelaina tele (e pei o pipi, maso, pāua ma tugane) e ono iai siama oona.



Vaai pe iai ni lega i pinati ma saito, aemaise pe afai e le'i teua lelei ma lē kavaina. O le umi ona e fa'asaga i meaai legalegā e mafai ona fa'atuputupula'ia ai aafiaga o le kanesa o le ate.



Ia mataala.

E mana'omia e tagata matutua le 150 minute o fa'amalositino mo le fa'agaioina o le tino ma gaioiga fa'aopoopo i vaiaso ta'itasi mo le fa'amalosia o maso. E aofia ai le savali televave, aau fa'ataamilo, ti'eti'e uila, pe o le tosoina o se moavao.



Mānava lelei:



Mafaufau e taofia le ulaula ma alofia le mānavaina o asu o tapaa.



Alo ese mai manogi o vali, vali fa'amanifi, kelū, vailaau fulu fale, vailaau fufulu atigilima, ma isi vailaau oona e ono fa'aleagaina ai totaga o le tino.



Matua'i fai fa'alava malologa.

E mana'omia e tagata matutua itula moe e 7 pe sili atu i po ta'itasi.



Ia e alofia ia te oe.

Fai suiga ta'itasi i le taimi. Fa'ailoga ou fa'amanuiaga

E fa'apefea ona togafitiina se tagata ua umi ona maua i le hepatitis B? E le'o tagata uma ua leva ona maua i le hepatitis B e mana'omia togafitiga. Afai e te mana'omia togafitiga, o loo iai nisi o fualaau e mafai ona fesoasoani i puipuiga o aafiaga tugā o le ate. E ono mafai ona e inuina fualaau i lou olaga atoa pe se'iloga ua maua se togafiti. Talanoa i lau foma'i e uiga i filifiliga o togafitiga.