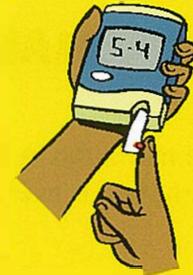




E MAFAI...



Ona e siakiina i se audala masani le suka i lou toto i se masini.



Inu au fualaau/inisulini e pei ona faatonuina e lau fomai po o le tagata o loo vaaia (nurse) le mai-suka.



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



Faaeteete i le ava-malosi E ono alu tele i lalo le tulaga o le suka i lou toto.



Tausisi i le fuafuaina o mea e taumafa mo le soifua-maloloina o loo maulalalo ai le ga'o, o loo maulalalo ai foi ma le suka.



Tumau i le fegaoioia'i ma ia faifai pea faamalositino.



Faatulaga sau "fuafuaga mo le mai" - la faavave ona vaaia lau fomai pe a alu i luga le suka i lou toto po ua e faamaimai foi.

Aua le ulaula tapa'a - e faaleaga atili ai le faaletonu o lou soifua. Telefonu le Quitline i le 0800 778 778



MORE INFORMATION

Diabetes Foundation Aotearoa

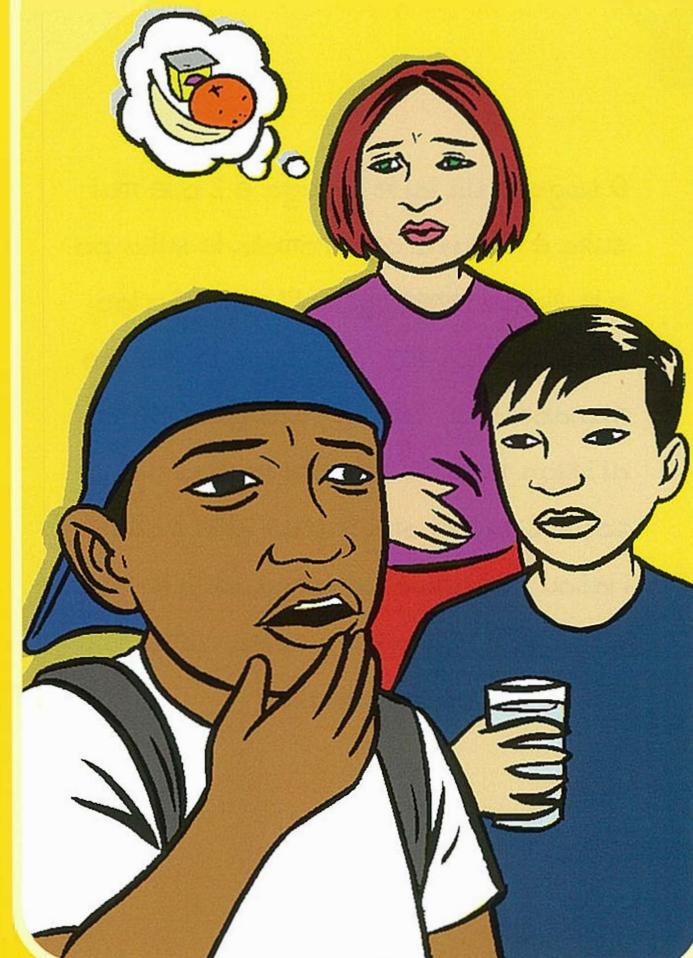
Ph: (09) 273 9650

www.diabetesfoundationaotearoa.nz

Diabetes NZ

www.diabetes.org.nz

AFAI OUTE MAUA I LE ITUAIIGA E 2 O LE MAI-SUKA O LE A LAU MEA E FAI?



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 momolia le suka po o le malosi (energy) mai i mea-ai o loo taumafaina i sela (cells) o le mea o loo manaomia ai. Ma ua faatupu teleina ai i luga le suka i le fetafea'iga o le toto. E mafai ona mafua ai le malla o i latou i lagona faamaimai, ae o le mea e sili ona leaga, o le malla lea o le soifua lelei ini faaletonu matuia.

O A NI AUGA?

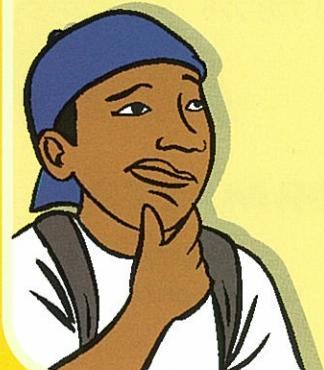


A tonu ete le iloa, a o nisi taimi e tau mai e lou tino.

A tonu o le a:

- Sili atu lou vaivai i le mea na masani ai.
- Lagona le fia-inu ma ua inu tele foi.
- Alu soo le feau-vai.
- 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 mainiini ma le matuitui pei oni nila.

Afai ua malla 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 ala-toto - e mafai foi ona faatupuina le:



E faatupulaia ai foi ni:

- Manuaga i tamaiti e lei fananau mai.
- Faaletonu i feuiiga o tane ma fafine.

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

