

Ia Maua le Soifua Maloloina e Sili Atu



O le Lisi e Siakiina

Ua faaopopo pea le toatele o tagata i lo tatou komiuniti ua lapopo'a, puputa ma mamafa tele. E lē afaina poo le a lou matua, lou maualuga umi poo le ituaiga tino o loo ia oe, afai ae ua lapo'a tele atu lou manava/sulugatiti, atonu ua faateleina le avanoa e ono maua ai oe i se ma'i matuiā.

O le pepa lenei o tala moni (fact sheet) e:

- ✓ fesoasoani ia oe ia e malamalama ai i mea e ono tutupu mai
- ✓ ete maua mai ai nisi tala moni e faafiafiaina ai
- ✓ ete maua mai ai le lisi vave ma faigofie e siakiina, lea e mafai ona e mulimuli ai i auala e faaitiitia ai le ono maua o oe i ma'i matuiā, ma maua ai le soifua maloloina e sili atu

Ia Malamalama i Mea e Ono Tutupu mai (Risks)

E tatou te faalogo pea i aso uma e uiga i tagata i lo tatou komiuniti ua maua i ma'i matuiā e pei o le kanesa, ma'i fatu, o le nuu ma le ma'isuka ituaiga 2. O le 'ai i mea'ai lelei mo le soifua ma faigaluega faagaioi le tino, e le gata ina lelei mo le soifua maloloina ae faaitiitia ai foi le ono maua i faama'i. Ma o le vave ona amata loa o tulaga ia, o le lelei sili foi lea o le a e faalogoina mo oe. O le auala pito i faigofie lava e siaki ai po ua e ono a'afia o le fua o le lapo'a o lou manava/sulugatiti. E tatau loa ona e alu i lau foma'i e siaki ina ia saili atili ai.



How do you measure up

Australian Better Health Initiative

Na amataina e le malo o Ausetalia,
o le Setete ma le Teritori tuuafaatasi

O le Lisi e Siakiina ia Lelei sili atu le Soifua maloloina

E tele naunau ni suiga laiti e mafai ona e faia e sui ai le ituaiga olaga na e te ola ai. Faifai malie ni nai sitepu laiti ma faasolo atu ai lava ina faaleleia lou soifua maloloina.

- 'Ai ia le ititi ifo ile 2 ni au fualaau aina i aso taitasi, ma le 5 o ituaiga fualaau totō (vegetables) i aso taitasi
- Fuafua ia 30 minute poo le sili atu foi ni au galuega faamalosi tino i aso taitasi
- Tipi ma faagata lou 'ai i mea'ai e lē lelei mo le soifua maloloina, mea'ai faavaiaiga ma mea'ai kuka vave ma ave i fale
- Inu ia le ititi ifo i le 6-8 ipuvai o le suavai i le aso e tasi
- Aua ete alu ile taavale i malaga pupu'u ma lata mai, ae savali e sili atu
- Faamalosi ma fautua i sau uō, lou tuaoi poo seisi o lou aiga lua te toalua i au faamalosi tino
- Aua ete nofonofo i le paka ma matamata i lau fanau poo fanau a lau fanau a o ta'a'alo, alu tou te ta'a'alo faatasi ma latou!
- Savali i luga e faaoga le faasitepu ae aua ete alu i le lifi

O le tala lelei e fiafia ai, e le'i taitai lava ona faapea ua tuai lou maua mai o se mea aogā ma le penefiti mai le ituaiga o soifuaga e mamā ma maloloina lelei. Ma, e mafai ona e amata nei loa lava!



Ia Maua le Soifua Maloloina e Sili Atu

E te iloaina?

O faama'i matuiā (Chronic diseases) – e pei o nisi o kanesa, ma'i fatu ma ma'isuka ituaiga 2 – ua faatatauina e mafua mai ai le toeititi lava 80 pasene o le aofa'i o faama'i ma manu'aga o loo mafatia ma pologa ai Ausetalia.

- ✓ A maua loa oe i se ma'i matuiā e tasi, o lona uiga ua telē le avanoa e ono toe tupu ai ma maua ai oe i seisi foi ma'i
- ✓ O eseesega i ituaiga olaga sa ola ai i le va o lo outou atunuu ma Ausetalia, e pei o mea'ai kuka vave (fast food), ava malosi ma le tele atu o le ola lē faigaluega ma le lē faagaioiina o le tino, e mafai ona maua ai oe i tulaga lē manuia ma leaga
- ✓ O le lē togafitiina lelei o se ma'i e matautia ma e mafai ona tupu mai ai nisi faafitauli faigatā ma matautia
- ✓ O le malosi lelei o le tino o le a fesoasoani lea i le faaleleia o le soifua lelei o le mafaufau, ma o le a telē lava le a'afiaga e aliali mai i ou foliga faapea ma ou lagona
- ✓ E mafai ona e faaitiitia ia a'afiaga mai filifiliga o le ituaiga olaga leaga sa ola ai, ma fesoasoani ai loa e puipuia pe faatuai foi le ono tupu mai o se ma'i matuiā e pei o ma'isuka, i le faaleleia lea o mea'ai tou te 'a'ai ai ma lou aiga, ia ma faateleina le faiga o galuega ma faagaioiga faamalosi tino

Mo nisi faamatalaga faapoopo atu

E tele lava nofoaga e mafai ona e alu i ai mo fesoasoani ma fautuaga:

- ✓ Talanoa i lau foma'i poo le foma'i a lo outou aiga
- ✓ Asiasi i le australia.gov.au/MeasureUp
- ✓ Asiasi i le ofisa tutotonu o le soifua maloloina i la outou komiuniti

What measures will you take

Australian Better Health Initiative
Na amataina e le malo o Ausetalia,
o le Setete ma le Teritori tuufaatasi

