

# Fufuluina O Lima Ma Le Tumamā

## Aisea e tatau ai ona fufulu o'ū lima?

O le fufuluina o ou lima o se tasi o auala sili ona lelei e puipuia mai ai i gasegase ma pipisi solo ai faama'i. E ave'ese ai foi siama e te maua mai isi tagata poo luga o fola mafolafola e te tago iai ma manu e te fesoota'i atu iai. A'oa'o lau fanau pe faapefea ona fufulu ma solo mago lelei latou lima ma e fesoasoani ia latou ola maloloina ai.

## O afea e tatau ai ona fufulu o'ū lima

- pe a uma ona faaoga le fale'ese
- a o lei taumafa se mea'ai
- a o lei saunia mea'ai mo se 'aiga
- pe a uma ona e oloolo ma tago atu i au fagafao poo isi manu
- pe a uma ona sui se napekini pe sii se pepe
- pe a uma ona e tago i manu, latou mea taalo, nonoa poo otaota
- pe a uma ona e tago atu i se mea o loo palapala (e pei o 'apa lapisi, solo kiligi, alavai poo le palapala)
- soo se taimi e palapala ai ou lima.

## E faapefea ona fufulu ou lima - faasitepu

- fufulu ou lima i lalo o vai mama o le paipa o loo ki
- olo i le fasimoli ou lima ma fufulu mo le 20 sekone ma fai mea nei:
  - olo ou lima faatasi seia 'oā ma fai ni puta e le fasimoli
  - olo faatasi itu e lua o ou lima ma
  - i le va o tamatama'ilima ma lima matua ma
  - faataamilo ma toe faataamilo i lima e lua
- fufulu ese uma le fasimoli i lalo o le vai paipa o loo ki
- solo mago ou lima mo le 20 sekone faaoga pepa solo lima ae afai o e i le fale faaoga se sololima mago
- o solo lima mamago e sili atu i lo le masini faamago lima, e taua le mautinoa ua mamago lelei lima.

## Vailaau fufulu lima

- o vailaau fufulu lima e mafai ona faaoga e fufulu ai lima pe a e le mafai ona faaoga se fasimoli, vai ma se solo e faamamago lelei ai
- o vailaau fufulu lima e le tutusa le lelei e pei o le fufuluina lelei o lima ma solo mago e o ese ai siama

- pe a e faaaogaina se vailaau fufulu lima ia olo pea ou lima faatasi seia mago lelei uma le sieli (gel)

**Mo se fesoasoani poo faamatalaga fesoota'i Auckland Regional Public Health Service 09 623 4600**

*Last updated Iulai 2013*