

Auala e le faaaogāina ai se vailaau e faaitiitia ai le sosolo of faama'i pisia



Fufulu ou lima!

- 1** O le mea pito sili lea ona tāua e mafai e tamaiti a'oga ma tagata faigaluega i le a'oga Tausiga ma A'oa'oga Muamua (Early Care and Education, ECE) ona fai.

Fufulu ou lima:

- ◆ pe a e taunuu i le falea'oga ECE.
- ◆ pe a uma ona sui napekini pe fufulu se tamaitiiti sa faaaogāina le faletaele, e tusa pe e te fai totigilima.
- ◆ a o le'i faia ma pe a uma ona avatu ni fualaau inu, po o le togafitia po o le fusi o se lavea o le tino.
- ◆ pe a uma ona e faaaogāina le faletaele. E masani ona mana'omia e tamaiti le fesoasoani e manatua ai lenei mea ma e latou te mana'omia le fesoasoani e manatua ai le faiga sa'o.
- ◆ ae e te le'i kukaina au mea'ai (aemaise aano o manufasi mata ma moa) ma ae te le'i ai.
- ◆ ae e te le'i 'ai.
- ◆ pe a uma ona fufulu.
- ◆ pe a uma ona e loteina manu, e aofia ai fagafao a lou aiga, po o latou meaai, fusi po o feau mamao.
- ◆ ae e te le'i ma ua uma ona e tausia se tamaitiiti ma'i.
- ◆ pe a uma ona fogi lou isu, pe mafatua pe tale i ou lima (pe e te fesoasoani i se tamaitiiti e fai lenei mea).
- ◆ pe a uma ona e faigaluega pe taalo i fafo.
- ◆ pe a uma ona lote lapisi, taga lapisi po o apa.
- ◆ pe a latou foliga palapalā.
- ◆ sili atu pe a tele faama'i pipisi i lou nuu.

- 2** Pe afai e le o maua se fasimoli po o se vai, ona faaaogā lea o se mea faamamā lima e aofia ai le alcohol.

- ◆ la faamautinoa e maua le 60% o le alcohol.
- ◆ O mea faamamā lima e tapēina ai ni isi, ae le o siana uma.
- ◆ O faamamā e faaitiitia le malosi pe afai e palapalā ou lima. E le mafai ona aveesea le palapala, ma e mafai ona lafi siana i lalo o le palapala ma tumau i ou lima.
- ◆ Aua le faaaogāina mea faamamā lima i tamaiti e lalo mai le 24 masina le matua.

- 3** Aloese mai le mafatua pe tale i ou lima. E faapalapalā ai ou lima i siana ma e faasosolo ai siana nei i luga o meafaitino uma e te lote a. la mafatua i lou tulilima, pe faaaogā se solosolo ma fufulu ou lima. la a'oa'i fo'i tamaiti i tulaga nei. E le laiti tele tamaiti e a'oa'oina. O loo a'oa'oina tamaiti laiti i masaniga faalesoifua maloloina tāua e tumau ma latou i lo latou olaga atoa.



Fai tali fofoga. I taimi e sosolo lautele ai faama'i pipisi, e mafai e ofisa ole soifua maloloina lautele ona fautuaina ina ia fai e tagata uma e oo i tamaiti, ona fai tali fofoga, po o masks. O le faata'ita'i so'o o le ofuina o tali fofoga ua faaalā e matua'i faaitiitia ai le sosolo o faama'i mānava e pei o le KOVITI-19. O tamaiti e laiti mai le lua tausaga e mafai ona a'oa'oina e fai o latou tali fofoga.



- 4** Alo'ese mai le loteina o ou mata, isu ma gutu. O siana i ou lima e mafai ona ulu i lou tino e ala i lou pa'i atu vaega o lou tino ua ta'ua mucous membranes (le pa'u e laina totonu o le tino) i totonu o mata, isu ma gutu.



- 5** la faamallosia tamaiti matutua ma le aufaigaluega o loo tale pe mafatua te faaavanoa le 6-futu i le va o latou ma isi tagata.

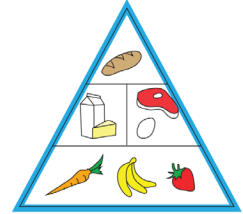
6 Fai Tui Puipuia! E tusa ai ma le fufuluina o lima, o tui puipuia o se auala e sili ona puipuia ai mai faama'i pipisi, e tusa ai ma faamaumauga a le matagaluega Centers for Disease Control and Prevention:



- ◆ O tui puipuia e puipuia ai le tagtaa na te mauaina.
- ◆ E latou te puipuia fo'i tagata i totonu o alalafaga e le o tulaga lelei o latou puipuia faalenatura po o immune systems, e pei o pepe, tagata matutua faapea e o loo maua togafitiga mo le kanesa, po o le chemotherapy. E le mafai e nei tagata ona maua, pe tali atu, i tui puipuia. E puipuia i latou e le toatele o e ua fai tui puipuia. E ta'ua lea tulaga puipuia o le herd immunity.

7 Nofo i le fale pe afai e te ma'i, pe a mafai.

8 'Ai fualaa'u 'aina fou ma fualaa'u faisua ma ia lava lou malolo. O le auala lea e fesoasoani ai e faatuma'ina lou soifua malōlōina. E puipuia e le vaega puipuia faalenatura o lou tino oe mai faama'i pipisi.



Punaoa

Matagaluega Center for Disease Control (CDC), (2009) "Pepa o Faamatalaga mo le Influenza (Flu): Tulaga Tumamā/Tale i le Faatonuga o le Soifua Maloloina", "Influenza (Flu) Fact Sheet: Respiratory Hygiene/Cough Etiquette in Healthcare Settings"
 CDC, (2020) "Nofo i le Fale pe Afai e te Ma'i", "Stay Home When You Are Sick"
 CDC, (2021) "Fufuluina o Lima: E faasaoina e Lima Mama Ola", "Handwashing: Clean Hands Save Lives"
 CDC, (2021) "O lau Ta'iala mo Tali Fofoga", "Your Guide to Masks"