Cardiac + Respiratory
FOUNDATION NZ

Tausiaina o le ma‘i sela o lau tama

Fesoasoani i lau tama ina ia ola maloloina i lona ma‘i sela.



O le (hongi) feasogi e fai ma faailoga o le mānava o le ola.

E toe manatua ai le taimi na mānava ai e Tāne le ola ia Hineahuone, le uluai fafine o le lalolagi.

Faatomuaga

O le maʻi sela (asthma) o se maʻi e taatele i Niu Sila, ae e te fefe ai lava pe afai ua aafia ai si au tama. O le tala fiafia, e mafai ona tausia lelei le maʻi sela.

O le tamai tusi lenei mo mātua, aiga, ma isi tagata o loo tausia tamaiti ua aafia i le maʻi sela. O le a fesoasoani ia te oe ina ia e faamautinoa o loo malosi, maloloina, ma ola fiafia si au tama. O le a e silafia ai le auala e taofia ai le oso o le sela, ma mea e fai pe a oso le sela.

E lē manaomia ona lua faitauina atoa le tusi i le taimi e tasi. E mafai lava ona faitau auaua'i. O le a fesoasoani e te taliina ai fesili nei:

O le ā le maʻi sela? **2**

O ā āuga o le maʻi sela? **5**

O ā mea e faamaʻite ai le maʻi sela? **7**

E faapefea ona togafiti le maʻi sela? **11**

O ā mea e tatau ona ou faia e tausi lelei ai le sela o laʻu tama? **21**

O le ā le mea e tatau ona ou faia pe a oso faafuaseʻi le sela? **23**

Pe tatau ona matuā toaga laʻu tama e fai ana faamalositino? **25**

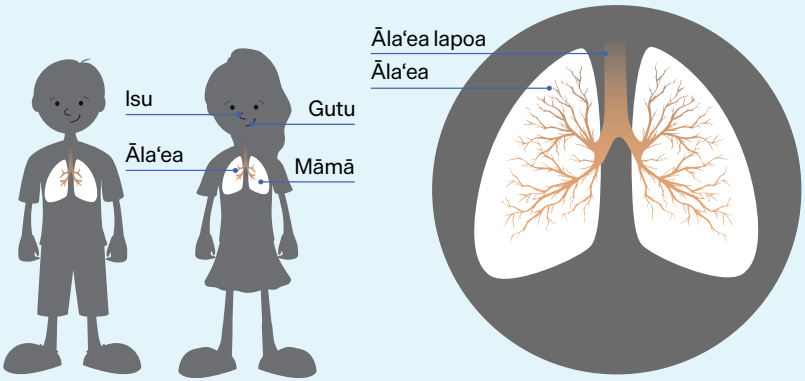
O ai e mafai ona fesoasoani mai? **27**

O ai a tatou vaega a le soifua maloloina o loo togafitia le maʻi sela? **33**

O le ā le ma‘i sela?

O le ma‘i sela o se ma‘i taatele o le vaega e mānava ai. I Niu Sila, e toatasi mai le toafitu tamaiti e moomia ona faaaogā vailaau mo le ma‘i sela.

Le vaega e mānava ai



O le mānava poo le respiratory system o le vaega o loo tatou mānava ai. E tatou te mānavaina i totonu i o tatou tino le okesene, ae tatou te mānavaina ese mai i fafo le ‘ea kaponi (carbon dioxide).
O le vaega e mānava ai e aofia ai le isu, gutu, māmā, ma se seti o āla‘ea.

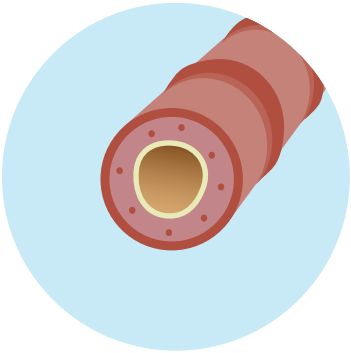
O le āla‘ea pito i lapoa o le windpipe, lea e fesootai ai māmā i le isu ma le gutu. E tele isi āla‘ea o loo i totonu o māmā. E ta‘ua foi āla‘ea o tube mānava (breathing tubes).

O tagata e ma‘i sela e faaeteete gatā lava o latou āla‘ea. Atonu e tee mai āla‘ea faaeteete gatā o lau tama i se mea e faama‘ite ai i lona sioisomaga (e pei o poleni), o se ma‘i ua aafia ai, poo ni faalogona ua ootia ai (e pei o le atuatuvale). O feteena‘iga na e ono fulafula ai āla‘ea o lau tama ma faigata ai loa ona mānava. E tele nisi faamatalaga e faatatau i mea e ono faama‘ite ai le ma‘i sela e mafai ona e faitau ai i itulau 7–10.

O le ā e tupu pe a oso le sela?

O le toatele o tagata e mafai ona latou vaaia lelei o latou sela mo le tele o taimi. E mafai ona e faasino i lau tama faailoilo e iloa ai ua aafia i le sela ma faasino i ai mea e tatau ona fai e taofi ai le matuā oso faafuase‘i o le sela.

E telē le malosiaga o le iai o se silafia lelei ma e mafai ona e faaaogā lenei malosiaga e puipuia ai lau tama mai le oso o lona sela. E moomia ona e silafia le tino o lau tama, silafia poo ā mea e faama‘ite ai le sela o lau tama, ma ia faamautinoa o inu ana fualaau/vailaau i taimi faatulagaina.



I lenei **āla‘ea lelei**, e matuā matala vātele le tube ina ia faigofie ona sao atu i totonu le ea.



O le āla‘ea lenei **o se tagata o loo oso lona sela**. Ua amata ona pipii faatasi maso i autafa o le āla‘ea. Ua fulafula le ‘afu‘afu ma ua tumu le tube i vavale mafiafia, ma piipii. O mea uma nei e faafaigata ai i le tagata ona mānava.



O le tama a Renee o Alex e leaga lava lona sela ona e alu faatasi ma se faaletonu o lona faaʻī, ae o ia foi o se tama e fiafia tele i taaloga.

E matuā leaga lava le sela o Alex, ae lē taitai ona taofia ai o ia mai le faataunuuina o lona naunautaʻiga mo taaloga! E taalo i taaloga taufetuli, o le soka, o le underwater hockey, ae o le taimi nei ua fiafia i le alovaa.

Ou te matuā maofa lava i le auala o loo faatino uma ai e Alex nei mea. Aʻo laitiiti lava foi o ia, sa manao e matou te galulue faatasi e saili se auala e taofi ai le toe maʻi ma toe faalelei mea uma pe a malosi o ia. I aso nei, ua ia lototele e talanoaina lana fuafuaga faatino faatasi ma lana fomaʻi ma le tausi soifua, ma faia le tele o tiute tauave e faataunuu ai lana fuafuaga.

O ā āuga o le maʻi sela?

E tāua le iloaina o āuga o le maʻi sela. E mafai ona vave le togafitia o le maʻi sela, ae e oo i se tulaga lamatia pe a tuu e lē togafitia.

E fā āuga autū o le maʻi sela:

- tale
- lē lava le mānava
- ii le mānava
- se faalogona fufusi i le fatafata

Ii le mānava o se leo e ii e lagona atu i le tagata o loo taumafai e mānava mai i o latou āla'ea ua vāiti nai lo le tulaga e masani ai. E masani ona leotele atu pe a taumafai e mānava i fafo.

Pe a oso faafuaseʻi le sela, e oo ina matuā tugā āuga nei, ona faigata ai lea i le tagata ona mānava. Fai mai nisi tagata e lagona le pei e iai se mea o loo mamafa i luga o o latou fatafata pe e fufusi faalogona i totonu. E oo ina faigata ona mānava ma matuā tigaina ai.

E faapeʻī lagona o le a iai?

Ina ia tau iai sina malamalamaga pe faapeʻī faalogona mo lau tama o loo maʻi sela, taumafai e faaaogā se straw e te mānava ai i totonu ma fafo. Muamua ia e mānava e pei ona masani ai. Ona pupuni lea o le isi pito o le straw aʻo e taumafai e mānava pea i totonu ma fafo. O le a amata ona e lagona le tau lē lava o lau mānava ma ua e lagona foi le fufusi o lou fatafata.

Afai e lē o iai se straw, ona uu faaʻoʻo lea o lau moto ma e taumafai e feula atu ai se ʻea. Ona toe uʻu mau lea o lau moto, ma taumafai pea e feula atu ai se ʻea. Faaāta i le mafaufau le lagona lē lavā o le a oo i ai!

E lē mafai e tamaiti laiti ona ta‘u atu i tagata o latou faalogona o loo iai. Latou te moomia isi tagata ina ia mata‘ituina i latou ma mātau taimi e amata ai ona alia‘e āuga.

E te ono mātauina ua faasolo ina lē lavā lau tama talu a i o le faigata ona mānava e faigata ai foi ona moe. I tulaga tigaina tele, e te ono vaai atu ai i le fatafata ma itu o lau tama e pei ua oomo i totonu.

Afai ua tau matua lau tama, e mafai ona e fesili atu i ai poo ā ona faalogona o iai ma faasino i ai le auala e na te mātauina ai po ua maua i āuga o le ma‘i sela.

E ono avatu e le tou foma‘i se api e faamaumau ai āuga e alia‘e. E mafai e oe ma le tou foma‘i ona faaaogā lenei api o faamaumauga e saili ai poo le ā le mea o loo tupu ma malamalama ai i ni mea tali tutusa o loo aliali mai i āuga o lau tama. E tele nisi faamatalaga e faitau ai e uiga i api e faamaumau ai āuga e alia‘e i le itulau 21.



O ā mea e faamaʻite ai le maʻi sela?

I taimi ua tuanai, sa manatu nisi tagata e leai se maʻi sela ae ua na o ni mafaufauga. O lea la ua tatou iloa nei, o le tali atu a le tino i se mea e faamaʻite ai, lea e mafua ai ona amata vāiti ālaʻea o se tasi.

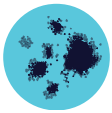
E mafai ona eseese mea e faamaʻite ai le sela i tagata eseese, ae iai foi nisi e matuā tutusa lava.

I le itu agavale o le faasologa i itulau e 8, 9, ma le 10, e mafai ona e iloa ai nisi o mea tutusa e faamaʻite ai le sela. I le vaega o i le itu taumatau, o loo iai ni fautuaga i mea e mafai ona e faia ina ia alofia ai mea e faamaʻite ai le sela o lau tama.

E mafai ona e faaaogā le vaega ogatotonu e tusi ai ni mea e ono faamaʻite ai le sela o lau tama. Maka le vaega lena i se ‘oosi mo le ‘ioe‘, se kolosi mo le ‘leai‘, ma se faailoga fesili pe afai e te lē o mautinoa.

Talanoa atu i isi tagata latou te iloa lelei lau tama, e uiga i nisi o mea latou te mataulia e ono faamaʻite ai lona sela.

O nisi o mea e faamaʻite ai le sela, e pei o poleni ma fulufulu o se fagafao, ma isi mea e ono ilitata ai (allergens). O allergens o ni mea ninii (tiny substances) e masani lava e leai se leaga, ae mafai ona faapogaia ni mea e ilitata ai isi tagata.

Mea masani e faama‘ite ai le sela	Mea e faama‘ite ai le sela o lau tama ✓ x ?	Nisi o auala e fesoasoani i lau tama e alofia ai mea e faama‘ite ai lona sela
Faamaalili ma le fulū 	○	E maua uma lava tamaiti i le faamaalili. A tupu lena mea, ia mata‘itu lelei ni faailoilo o le ono aafia i le sela. Ia nofo sauni e sui le fualaau/vailaau a lau tama ina ia tusa ai ma lana fuafuaga faatino (itulau 21). Ia faamautinoa ua fai le tuipuipui o lau tama i le vaitaimi o le tau toulu i tausaga taitasi. E leai se totogi o le faiga o tuipuipui mo tamaiti uma lava o loo fai a latou talavai mo le puipuiga mai le ma‘i sela.
Asu o le tapaa 	○	Ia aua ne‘i iai se tasi e ulaula latalata ane i lau tama. E tele fesoasoani e te maua pe a e manao e tuu lau ulaula. Amata i lou talanoa i lau foma‘i poo le tausi soifua pe talanoa i le Quitline. (Tagai i le itulau 35 mo faamaumauga o fesootaiga.)
‘Ea mago mālūlū poo suiga i le tau 	○	Ia faamafanafana pea ma ia mago le tino o lau tama ma faaaogā se sikafu e pupuni ai lona gutu ma lona isu. Uuna‘i si au tama e faamafanafana le ‘ea e ala i le mānava i lona isu nai lo le mānava i lona gutu. Afai e masani ona poloka lona isu, ia faailoa atu i le tou foma‘i.
Mafatia ma le atuatuvale 	○	Fai le mea lena ua uma ona e faia o le tausi ia malosi ma maloloina lelei lau tama e ala i le lava o lana malologa, ia lelei ana meaai, o faamalositino, ma faaalu se taimi e te lua talanoa ai i soo se mea o popole ai. O le to‘a lelei o le mānava e faaitiitia ai le mafatia ma le atuatuvale.
Legalegā 	○	Ia mafanafana, mago, ma lelei ona faa‘ea lou fale i taimi uma. Faaalu i fafo le ‘ea susū o lau masini faamamago tagamea ma faaaogā ili (extractor fans) i totonu o le umukuka ma le faleta‘ele. Afai e mafai, faaaogā se masini e mimitiesea le susū mai le ‘ea (dehumidifier). Faaaogā le bleach lea e fai ai kiligi i le fale e solo ese ai mea o loo legalegā, ae faaeteete ia aua ne‘i mānavaina le kasa.

Mea masani e faama‘ite ai le sela	Mea e faama‘ite ai le sela o lau tama ✓ x ?	Nisi o auala e fesoasoani i lau tama e alofia ai mea e faama‘ite ai lona sela
O poleni i nisi o laau 	○	O poleni o le faama‘ite taatele lava lea, aemaise i le taimi o le tau mafanafana ma le taeaopo ma le afiafipo. Taumafai e faatino ni meafai i fafo a‘o lei taitai le aoauli. Tapunipuni faamalama pe a savili pe susū foi le ‘ea. Fili ni laau mananaia ma sesega o latou lanu e totō i le togalaau lea e faaaogā ai manu ninii poo iniseti e fela‘ua‘ia o latou poleni, nai lo le felelei solo i le savili.
Pusi ma isi fagafao taufulufulua 	○	Aua ne‘i vave faia se tou fagafao ae siaki muamua pe leai ni mea e ilitata ai le tino o lau tama i le fagafao. Afai ua lē mafai lava ona taofi le fai o se tou fagafao taufulufulua, talanoa i le tou foma‘i manu i le auala e tausi lelei ai le tino o le fagafao. Afai tou te o i se aiga e iai se latou fagafao taufulufulua, talosaga atu i ai pe mafai ona tuu i fafo le latou fagafao. E lē tatau ona moe lau tama i se potu o iai faatasi ma se fagafao. Afai ua tou see atu i se fale na iai se aiga sa tausi se latou fagafao, e tatau ona tou matuā fufulu mae‘ae‘a lelei le fale. E alu ai le tolu i le fā masina o fai fai pea ni kiligi mae‘ae‘a ina ia aveese uma ai mea e ono ilitata i ai le tino.
Filī e ola mai le pefu 	○	O fale uma lava e iai ni filī mai le pefu, ae e iai auala e mafai ona e faaitiitia ai. Mo se faataitaiga, e mafai ona e: • faaaogā se vacuum cleaner e lelei sona faamamā e vacuum ai le fale i vaiaso taitasi • tatā iemoega i le vai vevela i vaiaso taitasi • tatā meataalo ie i le vai vevela pe faamalō i le aisa mo le 72 itula • tautau iemoega ma rugs e faa‘ea i fafo i le lā • faasau le la i totonu o lou fale ma faasavili • faaaogā se ieie ua tatau mātū e solo ai mea
Faama-lositino 	○	E lelei le faamalositino mo tagata uma, e aofia ai tagata o loo maua i le ma‘i sela! Peitai, e mafai ona faama‘ite ai le sela, aemaise pe a mālūlū ma mago le ‘ea. I le itulau e 25, o loo iai faamatalaga i le auala e mafai ai e lau tama ona saogalemu ma fiafia le faiga o ana faamalositino.

O se mea lē masani e faama‘ite ai le sela	Mea e faama‘ite ai le sela o lau tama ✓ X ?	Nisi o auala e fesoasoani i lau tama e alofia ai mea e faama‘ite ai lona sela
Meaai 	○	E toalaiti lava nai tamaiti e ilitata o latou tino i meaai e pei o le susu povi, wheat, meaai sami, fuamoa, soy, ma pinati. Afai e te manatu o se meaai lea e faama‘itea le sela o lau tama, talanoa atu i le tou vaega a le soifua maloloina (tagai i itulau 33-35 o loo iai igoa o vaega a le soifua maloloina). E iai siaki faigofie e mafai ona fai e le vaega a le soifua maloloina e siaki ai poo le meaai le faafitauli. Afai e sa‘o o meaai, e mafai e latou ona faailoa atu nisi meaai e talafeagai mo le soifua maloloina e sui i ai.

E leai se isi e sili atu ona iloa lelei lau tama nai lo oe lava ia. O lou iloa lena e te fesoasoani ai i lau tama e alofia mea e faama‘ite ai o latou sela. O le a lē mafai e lau tama ona alofia i taimi uma mea e faama‘ite ai lona sela, ae o le iloaina o na mea, e mafai ai ona e fesoasoani e tausia le sela.

> **O le tele o tamaiti o le a faia mea e faama‘ite ai e pei o faamalositino, o meaola, o le mutia, ma i nisi taimi o mea na e mafua ai le sela. E lē tatau i mātua ona iai ni lagona mēia pe maasiasi ona o loo mafai e a latou fanau o loo ma‘i sela ona ola i ni olaga e masani ai.**
>
> Tāne, o se tagata atamai i suesuega o le ma‘i sela

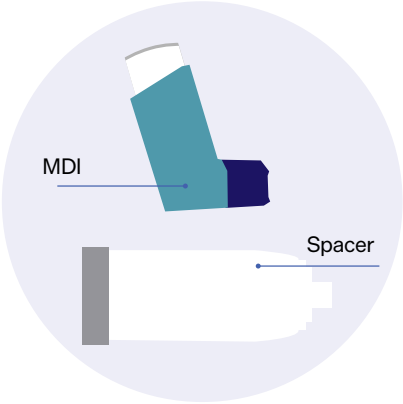
E faapefea ona togafiti le ma‘i sela?

E lē mafai ona faamuta atoatoa le ma‘i sela, ae e mafai ona togafitia. I lenei vaega o le tamai tusi, o le a e faitau ai e uiga i fualaau/vailaau mo le ma‘i sela ma le auala e faaaogā ai.

Faailoa atu pamu sela

O le ā le pamu sela (inhaler)

O le pamu sela **(inhaler)** e tai pei o se tama‘i pusa uga (plastic case) o loo iai le vailaau mo le ma‘i sela. Ua fuafuaina ina ia momoli sa‘o atu ai lava le vailaau i māmā. E masani ona ta‘ua foi pamu sela poo inhalers o **puffers**.



E lua ituaiga o pamu sela: pamu sela e fetuuna‘i le mita pe a feula (metered dose inhalers - MDI) ma le pamu sela lapotopoto o loo i totonu le pauta pe a feula (dry powder inhaler).

Pamu sela e fetuuna‘i le mita pe a feula

O se pamu sela e fetuuna‘i le mita pe a feula (MDI) e faama‘oti le telē o le vailaau mo le sela na te momolia. E iai i le MDI le vaega pito i luga (pressurised canister) o le pamu sela e taofi ai le vailaau o ni ‘ea (gas). E tatau ona lūlū le MDI ina ia matala lelei le vailaau a‘o lei faaaogāina. Pe a oomi i lalo le MDI, o le a faamatuu mai ai e le vaega pito i luga le ‘ea (gas) agai i le spacer.

O le **spacer** o se tamai tube uga malamalama. E ofi le pamu sela i le isi pito o le spacer a‘o le isi pito o le spacer e iai le vaega e tuu i le gutu (mouthpiece), poo se mask e ofi lelei i le vaega e tuu i le gutu. E iai le tamai faaga‘au (valve) i le pito o le spacer lea e tuu i le gutu, e matala ma tapuni a‘o faaaogā e le tagata e mānava ai i totonu ma toe mānava i fafo. E alu sa‘o lava le vailaau i o latou māmā ina ia vave ona amata galue le vailaau.

E lelei tele le spacer e vave ai ona aogā le vailaau mo le ma‘i sela. E mafai ona maua fua mai sau spacer mai le tou vaega a le soifua maloloina.

Faapefea pe afai e laitiiti tele si a‘u tama pe lē fiafia e faaaogā le pamu sela?



E mafai e tamaiti ua atoa le ta‘ifā tausaga ona faaaogā a latou MDI ma se mask e faapipii i le spacer. E fesoasoani i ai oe poo se isi tagata matua.

O le taimi e tuu ai le spacer i totonu o le gutu o lau tama pe faapipii le mask i lona gutu ma lona isu, ona faapasī loa lea o le vailaau i totonu o le spacer. O le a alu ai pea le ‘ea, ma maua ai le avanoa o lau tama e mānava ai faaono e ala atu i le mask. A mafai loa e lau tama ona faaaogā le pito o le spacer lea e tuu i lona gutu e mānava ai, ona aveese loa lea o le mask mai le spacer. O le tele o tamaiti e mafai ona faia lena mea i le ta‘ifā o latou tausaga.

Le pamu sela o loo iai i totonu le pauta

O le vailaau lea e **i totonu o le pamu sela** e lē o se ‘ea (gas) ae o se pauta. O le ituaiga pamu sela lena e lē moomia ona tau lūlū muamua a‘o lei faaaogāina. E mānava sa‘o lava e le tamaitiiti le vailaau mai le vaega o le pamu sela lea e tuu i le gutu. Fesili atu i le tou foma‘i, se tausi soifua poo se foma‘i e suia vailaau ma fualaau, e faasino ane le auala e faaaogā ai le pamu sela.

Faaaogāina o le pamu sela faatasi ma se spacer

O loo faasino atu i ata i lalo sitepu e ono mo le faaaogāina o se MDI faatasi ma se spacer (mea e faafaigofie ai le feulaina). O le a moomia e tamaiti laiti oe i le faasoloina o nei sitepu. A'o faasolo ina matua lau tama, ona mafai lea ona fai lava e ia.

1



Afai o loo faaaogā se mask, faaofi atu i le spacer.

2



Uu faasa'o i luga le pamu sela ma matuā lūlū lelei.

3



Faamaulu le pamu sela i le vaega o le spacer lea e matala.

4



Ia mau lelei le mapuni o laugutu e taofi ai le vaega lea e tuu i le gutu pe faamaulu le mask ina ia faamau lelei ai i totonu le isu ma le gutu.

5



E faatasi lava ona oomi i lalo le pamu sela.

6



Taofi ai pea le spacer iinā a'o faaono ona mānavanava lemu i le gutu.

Afai e moomia e lau tama se isi feulaga, toe faasolo mai sitepu 2 i le 6.

E faatoʻā aogā le vailaau i lau tama pe a oo lelei i totonu o ona māmā. E umi se taimi o tau faamasani le faaaogāina o se pamu sela, e fai foi ma galo i nisi tagata. Afai e te lē o mautinoa poo saʻo le faaaogāina e lau tama o lana pamu sela, fesili atu i le tou vaega a le soifua maloloina e toe faasino ane.

E faapefea ona ou tausia le spacer ma le pamu sela a laʻu tama?

E faatasi i le vaiaso ona fufulu le spacer. E faia faapea ina ia lē pipii ai le vailaau i autafa o le spacer pe poloka ai le faagaʻau (valve). E tatau ona faaaogā se vai mafanafana ma sina vailaau e lē malosi tele, e fufulu ai ona tuu lea e faaʻea e mago ai.

E moomia e lau tama se spacer fou i tausaga taitasi. E mafai ona e maua i le taimi e te alu ai e vaai le tou vaega a le soifua maloloina e uiga i le fuafuaga faatino mo lau tama.

E tatau foi ona faatasi i le vaiaso ma fufulu le MDI. O le taimi foi lena e te siakia ai poo lava pea se vailaau o totoe ai ma e lei oo i le aso e uma ai le aogā o lena vailaau.

Fufuluina o lau MDI

1. Tatala ese le momono uga o le vaega lea e tuu i le gutu.
2. Tatala ese le metal canister ae aua neʻi tuuina i totonu o se vai.
3. Tuu le mouthpiece ma le momono i totonu o se vai mafanafana e faavai ai mo le tusa ma le 30 sekone.
4. Lūlū uma ese nisi vai o totoe ai ma faaʻea ina ia mago lelei ai.
5. Toe faatulaga le metal canister ma toe faamau le momono.



Faalauiloa atu vailaau

O ā vailaau e faaaogā mo le ma‘i sela?

E tele ituaiga o vailaau mo le ma‘i sela: vailaau mo le puipuiga (preventer medicines), vailaau mo le toomaga (reliever medicines), tuufaatasiga o vailaau e lua (combination medicines), ma fualaau/vailaau e inu (oral steroids). E tāua ona iloa le eseesega o nei vailaau, ia sa‘o ona faaaogāina, ma ia nofouta i āuga e ono alia‘e mulimuli ane. O le a fesoasoani mai le faasologa i itulau e 16-19 mo le faia o lenei mea.

O le ‘oral steroid’ mo le ma‘i sela e tatau ona folo i le gutu. A lē o se fualaau poo se vai.

O nisi tamaiti o loo ma‘i sela o le a latou inumia se vailaau mo le puipuiga (preventer medicine). Manatua e lē mafai ona toe faamuta atoatoa le ma‘i sela. O lona uiga, e tāua le faaaogā pea e lau tama o ana vailaau puipui lea na tusi mai e le tou foma‘i.

O le tele o vailaau mo le ma‘i sela e faaui uma atu i se pamu sela. O le mafuaaga lena e tele ai ina e faalogo i tagata o loo talanoa e faatatau i le ‘faaaogāina o a latou pamu sela’ (reliever poo puffer) nai lo le faapea e ‘faaaogā a latou fualaau/vailaau’.

O vailaau mo le puipuiga e iai fualaau/vailaau (steroid). E iai āuga mulimuli ane o fualaau/vailaau steroid, ae lē ogaoga tele, ma e lē tutusa le leaga ma āuga o se ma‘i sela e lē o togafitia lelei. Talanoa atu i le tou vaega a le soifua maloloina – le tou foma‘i, tausi soifua, poo se faiaoga i mataupu tau i le ma‘i sela – pe afai o loo e popole.

E tusa lava pe ua lelei ona puleaina le sela, e mafai lava ona toe oso faafuase‘i. A tupu lena mea, e moomia ona e iloa poo lē fea pamu sela e tatau ona faaaogā e lau tama. Ia mautinoa o loo e iloa le lanu o le pamu sela a lau tama mo le puipuiga ma le lanu o le pamu sela mo le toomaga. Atonu e te manao e tusi lava ni a oe igoa e faaigoa ai ina ia e mautinoa.

O le toatele o tamaiti ua atoa le ta‘ifitu o o latou tausaga, ua mafai lava e latou ona faatulaga lelei vailaau o loo faaaogā mo latou ma‘i sela. Ae peitai, e iai nisi fanau ua matutua lava ae o loo moomia pea ona e siaki e faamautinoa o loo pulea lelei o latou sela ma mata‘itu soo se suiga e aliali mai.

Atonu pe na o le tasi lava pe lua ni ituaiga o vailaau o faatonu mai e le foma‘i mo le sela o lau tama, pe tele atu foi. O le a tusi uma e le foma‘i igoa o vailaau ua faatonu mai mo lau tama i luga o lana fuafuaga faatino mo lona sela. Afai e te manao ai, e mafai ona e toe sii na faamatalaga i totonu o avanoa i le faasologa lena ei le itulau o sosoo mai.

Pamu sela mo le puipuiga (preventer inhaler)

O le ā le aogā	E matuā tāua le vailaau puipui mo le sela o lau tama. E puipuia ai mai le oo ina fulafula ma vāiti ai ona āla‘ea e mafua ai le ma‘i sela. E faaitiitia ai le ono oso faafuase‘i o le sela. E faasolosolo lemu ona aogā le pamu sela mo le puipuiga, e lē iloa ai e lau tama se suiga vave i ona faalogona. Peitai a‘o faagasolo taimi, o le faaaogā i aso uma o lena pamu sela o le a lelei ai ona faafoe le sela o lau tama.
Le auala e faaaogā ai	E tatau ona faaaogā i aso taitasi le pamu sela mo le puipuiga pe tusa ai ma faatonuga mai le foma‘i, e tusa lava pe ua malosi lau tama.
Āuga e ono alia‘e mulimuli ane	O āuga e ono alia‘e mulimuli ane o vailaau mo le puipuiga e aofia ai le tiga o le faa‘ī, ua oolo le leo, pe ua aafia le gutu i ni siama. E mafai e lau tama ona alofia nei āuga pe a faaaogā le mea lea e faafaigofie ai le feulaina o le pamu sela (spacer) ma ia vave ona fufulu ona nifo pe pūpū ona gutu pe a uma ona faaaogā lana pamu sela.
Le pamu sela mo le puipuiga o loo faaaogā e la‘u tama	

Pamu sela mo le toomaga (reliever inhaler)

O le ā le aogā	O le vailaau mo le toomaga e toe faamatalatala ai fusi ua mamau o maso i āla‘ea o lau tama ma mafai ai ona faigofie le sao atu o le ‘ea i totonu ma toe sau i fafo. O le aafiaga lenei e tatau ona lua i le fā itula le umi e aogā ai.
Le auala e faaaogā ai	O vailaau mo le toomaga e mafai ona faatea ai le ii, tale, pe lagona le fufusi o le fatafata. E ono fautua atu foi le tou vaega a le soifua maloloina ina ia faaaogā e lau tama lana pamu sela mo le toomaga a‘o lei faia ana faamalositino. Ua faalagolago le toatele o tagata ia latou pamu sela mo le toomaga ina ia vave ai ona toe lelei le faalogona, peitai e lē o togafitia e pamu sela mo le toomaga, le mafuaaga autū o āuga o le ma‘i sela. E ogaoga tele le ma‘i sela e lē o togafitia lelei ma e mafai ona lamatia ai le soifua. Vaai le tou vaega a le soifua maloloina pe afai o sili atu i le faalua pe faatolu taimi i le vaiaso o faaaogā e lau tama lana pamu sela mo le toomaga, auā e ta‘u mai ai e lē o lelei ona togafitia lona sela.
Āuga e ono alia‘e mulimuli ane	O nisi o āuga e ono alia‘e mulimuli ane o vailaau mo le toomaga e aofia ai le tau tetete le tino, tiga le ulu, tātāvale le fatu, ma lē manofo lelei. Afai o iai i lau tama āuga nei, ia vave loa ona vaai le tou foma‘i.
Le pamu sela mo le toomaga o loo faaaogā e la‘u tama	

Pamu sela ua tuufaatasi ai vailaau e lua (combination inhaler)

O le ā le aogā	O pamu sela ua tuufaatasi ai vailaau e lua ina ia taofiofia ai le ma‘i sela ma alofia ai āuga mulimuli ane.
Le auala e faaaogā ai	O pamu sela ua tuufaatasi ai vailaau e lua e tatau ona faaaogā i aso taitasi, e tusa lava pe o malosi lau tama. Fesili i le tou vaega a le soifua maloloina pe mafai ona faaaogā le ituaiga o pamu sela lena pe a oso faafuase‘i le sela, ona atonu e tatau ona e faaaogā se isi pamu sela e ese mai pe a oso faafuase‘i le sela o lau tama.
Āuga e ono alia‘e mulimuli ane	O āuga lē lelei e ono aliali mai o le pamu sela ua tuufaatasi ai vailaau e lua, e mafai ona tau tetete ai le tino, tiga le ulu, tātāvale le fatu, tiga le faa‘ī, pe ua iai se siama ua inifeki ai le gutu. E mafai e lau tama ona alofia le tiga o lona faa‘ī pe inifeki i se siama pe a faaaogā le mea lea e faafaigofie ai le feulaina o le pamu sela (spacer) ma ia vave ona fufulu o latou nifo pe pūpū o latou gutu pe a uma ona faaaogā le pamu sela.
Le pamu sela ua tuufaatasi ai vailaau e lua o loo faaaogā e la‘u tama	

Fualaau/vai e inu (oral steroid)

O le ā le aogā	O fualaau ma vai e inu e telē le fesoasoani i le tau taofiofia o āuga o le sela pe afai ua lē gafatia e pamu sela. E faaitiitia ai le fulafula o ‘afu‘afu i āla‘ea o le tamaitiiti ma faaitiitia ai le tele o le vavale e iai. E na‘o nisi tamaiti o loo ma‘i sela e tatau ona inu ni fualaau poo vai.
Le auala e faaaogā ai	O fualaau e masani lava ona inu mo aso e lima, e faaaogā faatasi ma le masini mānava a lau tama.
Āuga e ono alia‘e mulimuli ane	E saogalemu lava pe a puupuu se taimi e inu ai ni fualaau poo vai, ma e leai foi ni āuga tumau mulimuli ane. O nisi tagata latou te mātauina ua iai ni suiga i uiga, le tele o le malosi, pe ua suia foi le ‘ai. O nei āuga mulimuli ane e masani lava ona lē tuga tele. E mafai ona e talanoa atu i lau fomai poo le foma‘i o loo suia fualaau ma vai, e faatatau i ni āuga mulimuli ane mo sina taimi ma soo se isi lava ou atugaluga. E itiiti lava ni tamaiti o le a moomia ni togafitiga mo se taimi umi e inu ai fualaau ma vai. O tamaiti nei o le a tausia e se foma‘i faapitoa.
O fualaau/vailaau o loo faaaogā e la‘u tama	

Ae ā fualaau/vailaau faaopoopo?

E lē afaina le faataitai o isi togafitiga faaopoopo, e pei o fofō Samoa poo vai faanatura a Saina, ae ia e talanoa muamua i le tou foma'i ma ia faaaogā faatasi ma le pamu sela ma isi vailaau e faatonu atu e le foma'i, ae lē o le faaaogā na'o na togafitiga faaopoopo. O togafitiga ia e faaaogā ai vai faalenatura e mafai ona avea ma lamatiaga mo tagata e maua i le ma'i sela. O togafitiga e pei o bee pollen poo echinacea e mafai ona faama'ite ai le sela, ma o nisi taimi e mafai e togafitiga o vai faalenatura ona feteena'i ma fualaau/vailaau o loo faatonu mai e le foma'i mo lau tama.

I le isi itu, o polokalame o faamalologa faaleaganuu e pei o le rongoā faa-Maoli ua tele ina faaaloalogia i fualaau/vailaau autū ona o le iai o se vaaiga atoatoa mo le soifua maloloina lea e aofia ai le agaga, mafaufau, tino, ma aiga. O nisi tagata suesue ua fuafua e faaaogā vai ia e fai mai laau, e pei o vai o loo faaaogā e Maoli, ae oo mai le taimi nei, e itiiiti lava se faamaoniga manino o o latou aogā. Ae peitai, o fofō e faato'afimālie ai le tino ma faalogona, e pei o le yoga, ua faaalia foi le fesoasoani e faaitiitia ai le sela lea e mafua ona o le mafatia.

Afai o loo e mafaufau e faataitai se fofō faalenatura, ia saili muamua uma faamatalaga e mafai ona e maua ona e faatalanoaina lea ma le tou vaega a le soifua maloloina. Ae ia manatua – e lē saogalemu lou taofi o fualaau/vailaau a lau tama pe ave i ai se isi fualaau/vailaau fou e aunoa ma le muai faia o lena faatalanoaga.

> Ou te fiafia tele e taaalo faatasi ma a'u uō! E latou te fesoasoani tele mai ia te au.



O ā mea e tatau ona ou faia e tausi lelei ai le sela o laʻu tama?

Atonu ua avatu ia te oe e le tou fomaʻi se fuafuaga faatino mo le sela o lau tama ma atonu foi o loo e faaaogāina se api e faamaumau ai āuga e aliaʻe. E mafai ona e faaaogā le fuafuaga faatino ma se api e faamaumau ai āuga e aliaʻe e fesoasoani i lou tausiaina o le sela o lau tama ma puipuia mai le oso faafuaseʻi.



O le **fuafuaga faatino** e taʻu atu ia te oe mea e tatau ona e faia pe a faasolo ina lelei pe faasolo ina leaga foi le sela o lau tama. O loo taʻu atu ia te oe poo lē fea vailaau e faaaogā ae pe o le ā foi le telē e faaaogā. O le a sui le tele ma le ituaiga o vailaau e faaaogā e fua lava i suiga ua iai āuga o le sela o lau tama. I le itulau e 23 o loo iai le faasologa o loo faaalia ai pe faapefea ona suia āuga o se tamaitiiti mai gaʻe sa iai seia oo ina ua matuā tigaina lona sela.

O le a faatumu e lau fomaʻi le fuafuaga faatino mo lau tama, e faaaogā ai faamatalaga ia e te avatu i ai. O le a faigofie ai ona e faia faaiuga saʻo. E tatau ona fai ma toe faafou e lau fomaʻi nei faamatalaga pe faatasi i le tausaga ma soo se isi taimi e toe iai se suiga i fualaau/vailaau a lau tama.

E tāua tele mo oe, o lau tama ma tagata uma o loo tausia lau tama, ona iloa ma malamalama i faatonuga o loo iai i le fuafuaga faatino mo lau tama.

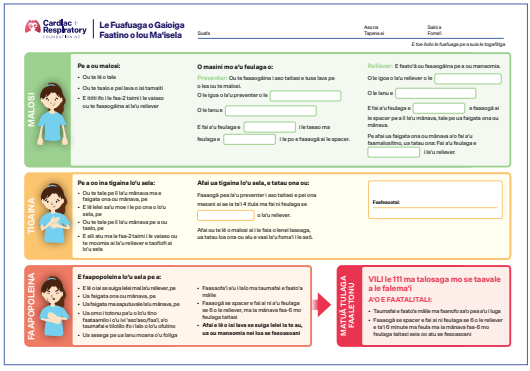


O le **api e faamaumau ai āuga e aliaʻe** o inā e mafai ona e faamaumau ai āuga o loo aliali mai i le sela o lau tama, ina ia e iloa ai ni āuga e tali tutusa aʻo faagasolo taimi. O le vaaia o nei āuga tali tutusa e mafai ai e oe ma le tou vaega a le soifua maloloina ona malamalama i mea e faamaʻite ai le sela o lau tama ma le poo le ā le lelei o loo aogā ai ana fualaau/vailaau.

E lē moomia ona e tusitusia i taimi uma lau api lea e faamaumau ai āuga e aliaʻe. Peitai, e fesoasoani tele le taimi e faatoʻā iloa ai le maʻi o lau tama, pe afai e iai se suiga i ana talavai, pe foliga mai foi ua iai se suiga i āuga o lau tama. Aʻo faasolo ina matua lau tama, e mafai ona e faasino ia te ia le auala e tusi ai lava e ia lana api lea e faamaumau ai āuga e aliaʻe.



O le fuafuaga faatino mo le sela ma le api e faamaumau ai āuga e alia'e, ua faaaogā e pei o lanu o mōlī faasinoala. **Lanu meamata** o lona uiga ua malosi lau tama... ua mafai ona tausia lelei lona sela. **Lanu moli** o lona uiga ua faasolo ina faaletonu lona sela ma ua moomia ona amata faaaogā e lau tama lana pamu sela. **Lanu mūmū** o lona uiga ua matuā tigaina - ua oso faafuase'i le sela o lau tama ma ua moomia se fesoasoani.


Cardiac and Respiratory Foundation NZ

Le Fuafuaga o Gaioiga Faatino o lou Ma'isela

Suafa

Asona Taponosi

Salea Fomai

E fua ilalo le fuafuaga pe a uiga le togafitiga

MALOSI

Pe a ou malosi:
- Ou te lē o tale
- Ou te tautoʻe pei lava o loi tamaiti
- E iloiloina le fesa-2 taimi i le vaiaso ou te faaogāina ai lāu reliever

O masini mo a'u feuiaga o:
Preventer: Ou te faaogāina i aso taitasi e tusa lava pe o lea ou te malosi.
O le igoa o lāu preventer o le
O le tanuʻe
E fai a'u feuiaga e i le taeao ma feuiaga e i le po e faaogāina ai le spacer.

Reliever: E faaoʻi ou faaogāina pe a ou manoomia.
O le igoa o lāu reliever o le
O le tanuʻe
E fai a'u feuiaga e e faaogāina ai le spacer pe a iʻiloina mānava, tale pe ua faigata ona ou mānava.
Pe afai ua faigata ona ou mānava a'o fai a'u faamalosiloina, ua tatau ona i Fai a'u feuiaga e i la'u reliever.

TIGAINA

Pe a oo ina tigaina loʻu sela:
- Ou te tale pe iloʻu mānava ma e faigata ona ou mānava, pe
- E lē leleiʻau'u moe i le po ona o loʻu sela, pe
- Ou te tale pe iloʻu mānava pe a ou taalo, pe
- E sili atu ma le fesa-2 taimi i le vaiaso ou te moomia aiʻau reliever e taofiofi ai loʻu sela

Afai ua tigaina loʻu sela, e tatau ona ou:
Faaeseese:

FAAPOPOLEINA

E faapopoleina loʻu sela pe a:
- E lē oi ai sa auga leleiʻau reliever, pe
- Ua faigata ona ou mānava, pe
- Ua faigata ma aspaituvale loʻu mānava, pe
- Ua omo i totonu pala o loʻu tino - faatasmilo i oluiviaso/faafiafi, aʻo taumafai e itiitiʻo iloiloina loʻu ufutino
- Ua seaga pe ua lanu moana o'u foliga
- Faasaofiʻi aʻu i laloma taumafai e faato'a mālie
- Faaogā se spacer e fai ai niʻau feuiaga se 6 o le reliever, ma le mānava faa-5 mo feuiaga taitasi
- **Afai e lē o iai lava se auiga lelei ia te au, ua ou manoomia nei loa se fesoasoani**

MATUĀ TULAGA FAALETONU

VILI le 111 ma talosaga mo se taavale a le falema'i

AʻO E FAATALITALI:
- Taumafai e faato'a mālie ma faanofo soʻo pea aʻu i luga
- Faaogā se spacer e fai ai ni feuiaga se 6 o le reliever e tel 15 minute ma feuiaga ma ia mānava faa-5 mo feuiaga taitasi seia oo atu se fesoasoani

E mafai ona sa'o uma mea e te faia, ae e ono oso pea le sela o lau tama. O loo aogā mea uma o loo e faia ae i nisi taimi e moomia lava se isi fesoasoani faaopoopo. Pe a tulai mai se mea faafuase'i, o loo maua le fesoasoani.

Faamolemole ia manatua: Afai e iai ni au fesili, fesili atu i le tou foma'i, se tausi soifua, poo se faiaoga i mataupu tau i le ma'i sela. Ua latou nofo sauni e fesoasoani!

O le ā le mea e tatau ona ou faia pe a oso faafuase‘i le sela?

Pe a tulai mai se mea faafuase‘i, taumafai pea e to‘afilemu.
E fesoasoani foi pe a manatua sitepu e ono o le ma‘i sela:
Iloilo, Saofai, Togafiti, Fesoasoani, Vaavaai, ma Lelei mea uma
Assess, **S**it, **T**reat, **H**elp, **M**onitor, and **A**ll OK!



Iloilo

Iloilo pe o le sela lea na oso e vaivai, feololo pe tigaina.

Vaivai

O āuga vaivai e faaalia ai e ono faapopoleina i le sela e mafai ona aofia ai le:

- tau ii teisi le mānava
- faataletale
- e tale pe ii le mānava pe a iai se mea e atuatuvale ai pe a‘o tamo‘e

Feololo

O āuga feololo e faaalia ai e ono faapopoleina i le sela e mafai ona aofia ai le:

- faigata ona sologa lelei le mānava
- tale faaumiumi
- faigata ona faamae‘a lelei le ta‘uina o se fuaiupu

Tigaina

O āuga tigaina e faaalia ai ua tulaga faaletonu le sela e mafai ona aofia ai le:

- fefe
- saputuvale le mānava
- ua faigata ona tautala mai se upu e tasi pe lua
- ua sesega le tino ma tau lē lagona se leo
- e faitio mai e lē o aogā le pamu sela lea e faaaogā
- leai se tali – e lē o tali mai pe a talanoa atu i ai

Vili le 111 mo se taavale a le falema‘i



Saofai

Faasa‘o lelei le saofai a lau tama ma e nofo ai faatasi ma ia. Tau faalo‘ulo‘u teisi mai i luma ma faataatitia ona lima e faalagolago a lē i luga o ona vae pe i luga o se laulau.

E te ono moomia ona tipi ese le itulau lenei o le tamai tusi ma teu i se mea e faigofie ona toe sue i ai, pei o luga o le pusa‘aisa.



Togafiti

O āuga e lē matuā tigaina tele o le ma‘i sela e mafai ona togafiti i ni feulaga se lua i se pamu sela.

Afai o āuga ua tau tigaina teisi pe ua matuā ogaoga lava, e mafai ona togafiti i ni feulaga se 6 o le pamu sela. Ia faaaogā le spacer pe afai e auaua‘i ta‘i vaega le fua o le vailaau lea e aumai i totonu o se pamu sela. Tuu le spacer i le gutu o lau tama pe faaaogā se mask pe afai e laitiiti tele lau tama. E faatasi ona feula le pamu sela agai i totonu o le spacer ae faaono ona mānava i totonu ma toe mānava i fafo le tamaitiiti. Taumafai e una‘i lau tama ia mānava e pei ona masani ai. Fai faalua lenei mea: faatasi ona feula ae faaono ona mānava i totonu ma toe mānava i fafo e pei ona masani ai.



Fesoasoani

Afai ua uma le ono minute ae leai lava se suiga lelei o le sela o lau tama, pe o fefe oe poo lau tama, vili loa le taavale a le falema‘i. Taumafai pea e feula faaono e lau tama lana pamu sela i le ta‘i ono minute ma fai seia oo ina taunuu ane se fesoasoani. Ia faamautinoa o loo faaono ona mānava mālie i feulaga taitasi. Faaauau pea ona fai le mea lenei seia oo ina toe sologa lelei mai, pe seia taunuu ane le taavale a le falema‘i.

Manatua: **Ono** feulaga ... **ono** mānava mo feulaga taitasi ... ma ia faifai pea i le ta‘i **ono** minute.



Vaavaai

Nofo ai pea i si au tama ma vaai lelei, e tusa lava pe foliga mai ua toe faasolo ina manuia. Afai e lē o faigofie mo lau tama ona mānava, toe fai nisi ana feulaga i lana pamu sela ma vili loa se taavale a le falema‘i.



Lelei mea uma

E mafai ona toe foi lau tama i ana meafai e lē matuā gaioi ai lona tino pe afai ua lē o toe ii le mānava, tale, pe lagona e tau lē lava le mānava. Ia mata‘ituina pea ona āuga ma faatino le fesoasoani pe a moomia, e ala i le mulimulita‘i e fai sitepu uma o loo iai i lana fuafuaga faatino. Afai ua amata ona oso soo le sela o lau tama pe ua iai i se tulaga faapopoleina, ia faavave ona faafesootai atu le tou foma‘i.

Pe tatau ona matuā toaga la‘u tama e fai ana faamalositino?



O le faamalositino o se mea e lelei mo tatou uma lava, ae pe na e silafia e sili atu ona lelei mo tagata e maua i le ma‘i sela? E fesoasoani le faamalositino ina ia faaleleia ai le faatinoga o galuega a o latou māmā ma atili uunaia ai o latou lagona mautinoa ina ia mafai ona latou tausia lelei lo latou tulaga o loo iai.

Ae pagā lea, o faamalositino e faama‘ite ai le sela, e oo lava foi i tagata o loo lelei ona togafitia ma vaaia lo latou sela. E tāua ona iloa lelei e oe, o lau tama, ma isi tagata matutua e maufaatuatuaina, le mea e fai pe a oso le sela.
O nisi nei o auala e mafai ona e fesoasoani ai i le faiga o ni faamalositino e saogalemu mo le ola o si au tama:

- Talanoa atu i le tou vaega a le soifua maloloina e uiga i faamalositino a lau tama.
- Afai na tusi atu e le fomai le fua o se vailaau e feula ai lana pamu sela a‘o lei faia ana faamalositino, ia faamautinoa o loo faatino lena mea. O loo tusi le igoa o le vailaau ma le fua o le feulaga, i luga o le fuafuaga faatino (action plan) mo le sela o lau tama.
- Ia mautinoa o loo mānava i aso taitasi e lau tama le pamu sela e puipuia ai mai le oso o lona sela. Ia e vaai i le taimi e faaaogā ai e lau tama lana pamu sela ina ia faamautinoa o loo sa‘o le faaaogāina.
- Ia faamautinoa o loo feaveai e lau tama lana pamu sela i taimi uma pe o latalata ane foi ia te ia.
- Afai o iai se tagata matua o loo vaaia o ia, ta‘u atu i lena tagata le fuafuaga faatino mo le sela o lau tama.
- Siaki poo iloa e lau tama faailoilo o le a oso lona sela, ma le taimi e tatau ai ona ia tapa i se tasi e vili le 111 pe afai e te lē o iai iinā.
- Una‘i lau tama e filifili taaloga ma meafai e tele ina fai ma taofi ma toe amata, e pei o le tenisi, softball, ma le tele o taaloga e fai ‘au.
- Una‘i lau tama e fai ana gaioioiga e faavevela ma toe faamālū ai lona tino.
- Ia e iloa e ono tatau ona alofia e lau tama le soona fai o ni ana faamalositino i fafo i aso mālūlū, aso vevela poo aso e lelea solo ai poleni.
- Afai e mālūlū, ia kava le isu ma le gutu o lau tama i se sikafu.



O Alex Urlich e matuā leaga lava lona sela, ae lē taitai ona taofia ai o ia mai le faia o mea e fiafia e fai. Fai mai Alex:

Mo se tasi e ma'i sela ae o loo mafaufau e fia taalo i se taaloga, o la'u fautuaga ia te oe, alu e faataitai. Afai e tiga, aua e te fefe e taofi, ae ou te ta'utino atu e aogā taaloga e te malosi ai ma e lagona ai e mafai ona e manumalo mai soo se mea!

O ai e mafai ona fesoasoani mai?

O lou alo o ia o se measina tautele. Tatou te mananao ia tatou fanau uma ina ia tutupu a‘e e saogalemu ma malolosi. O le puipuia saogalemu o lau tama o se galuega e fai faatasi. O se galuega e fai faatasi lea e taimua ai oe ae e aofia ai foi ma lau tama, lou aiga, o au uō, o vaega a le soifua maloloina, ma isi uma vaega o loo auai atu i ai lau tama, e aofia ai lana aoga poo le aoga amata o loo iai.

E Numera 1 lau tama!

A‘o laitiiti lava lau tama, o oe e tatau ona vaaia le tausiga o lona sela, peitai a‘o faasolo taimi, o le a faalagolago atu lava ia te ia le tausiga o lona sela. O nisi nei o mea e mafai ona e faia e te fesoasoani ai:

- O le sela, o se vaega o le olaga o lau tama. E pei lava ona tāua le ua‘i atu i le ma‘i sela, e faapena foi le tāua o le ua‘i atu i faalogona o tamaiti ua aafia ai i le ma‘i. Faasufi si au tama e faaleo ane ia te oe ona mafaufauga, faalogona, ma mea ua oo ia te ia. la faamautinoa o loo iloa e si au tama, e mafai lava ona ia faia le tele o mea o loo mafai foi ona fai e isi tamaiti. O le mea tāua ua faatulaga lelei sana fuafuaga, ona saogalemu ai lava lea.
- O loo maua i le Cardiac and Respiratory Foundation NZ isi puna‘oa mai le latou upega tafailagi faapea foi ma le tou vaega a le soifua maloloina. Fesoasoani i lau tama ina ia faitau ma malamalama i faamatalaga o loo iai i nei puna‘oa. la faamautinoa o loo ia malamalama i lana ia lava fuafuaga faatino.
- A‘oa‘o i lau tama upu e tatau ona ia ta‘u atu i tagata i le taimi e manatu ai ua faasolo ina leaga lona sela. Taumafai ia faaaofia lau tama i talanoaga ia e te faamatala atu ai i isi tagata le fuafuaga faatino mo le sela o lau tama. la faamautinoa ua ia iloa afai na te lagona ua tigaina tele i lona sela, e mafai ona ia ta‘u atu i se tagata matua o le a fesoasoani ane.



Sa ou a‘oa‘oina Sione i nisi o mea faigofie e mafai ona ia ta‘uina ina ia ta‘u atu i lona faiaoga poo isi tagata matutua poo ā ona faalogona ua iai. Afai ou te mātauina ua aliali mai ona āuga, o le a ou faapea atu, “O ou foliga e peiseai o loo faigata ona e mānava. E mafai ona ou lagona atu se leo o loo ii mai. E ta‘ua o le ‘ii‘. O fufusi lau faalogo i lou fatafata? Afai o loo fufusi lau faalogo i lou fatafata pe ua amata ona ii lau mānava, faamolemole ta‘u mai ia te au pe ta‘u i se isi tagata matua. Ta‘u mai pe a e manao e faaaogā lau pamu sela.”

E oo ane i le taimi ua alu Sione i le aoga, ua ia iloa e tatau ona ta‘u i lona faiaoga pe afai ua ‘ii lana mānava’ ma ua manaomia lana ‘pamu sela‘. Sa ou talanoa i le faiaoga ma faamautinoa ia te ia, ua malamalama la‘u tama i le mea o le a talanoa atu ai ia te ia, ma le mea e tatau ona ia faia.

Elena, matua

Faaaofia lou aiga ma au uō

E mananao uma lava lou aiga ma au uō e fesoasoani i le latou tamaitiiti. la faamautinoa o loo latou malamalama i le ma'i sela ma le mea e mafai ona latou fai e tausia ai le sela o lau tama. Talanoa i le fuafuaga faatino o le sela o lau tama ma tuu se kopi o le fuafuaga i se mea e mafai ona latou iloa atu. la faasino atu e lau tama ia i latou le auala e faaaogā ai lana pamu sela.

O le a aogā foi mo lau tama pe afai e na te iloa isi tagata o loo maua i le ma'i sela ae o loo ola i ni olaga fiafia ma maloloina lelei. Fai i lou aiga ma au uō e faasoa mai ni a latou tala e faailoa ai i lau tama e mafai ona foi ia maua lena olaga fiafia.

Faaaogā lelei auaunaga mai tou vaega a le soifua maloloina

I lenei tamai tusi, e masani ona matou talanoa e uiga i 'vaega a le soifua maloloina'. E aofia ai foma'i, tausi soifua, ma faiaoga i mataupu tau i le ma'i sela. O i latou nei ua galulue faatasi o se 'au o loo nofo sauni e fesoasoani mai ia te oe ma lau tama. I itulau e 33–35, o loo iai se faasinoala e mafai ona e faatumu ina ia mafai ai pea ona e manatua suafa o i latou o loo saunia fesoasoani tau le soifua maloloina o lau tama ma le auala e faafesootai ai i latou.

> E iai taimi e oso ai lo'u sela, ae o lea lava e lelei. E iai sa matou fuafuaga!



E tele mea e tatau ona silafia e uiga i le maʻi sela ma le auala e faatautaia ai. Ua nofo sauni lau vaega a le soifua maloloina e fesoasoani atu, ae i nisi taimi e te ono manatu ua faatopelau ona faatino ni auaunaga na faatulaga po ua e soona popolevale ua faigata ai ona manatua mea uma. O nisi nei o mea e mafai ona fesoasoani atu:

- Tusi uma au fesili e fia fai aʻo lei o atu e vaai le fomaʻi. Ave sau peni ina ia mafai ona e tusi i lalo tali e aumai.
- Afai o loo tusitusi lau api e faamaumau ai āuga e aliaʻe, alu ma ave au faamaumauga na. O le a faaaogā e le vaega a le soifua maloloina na faamaumauga ina ia mataulia ai ni āuga e tali tutusa ma manatunatu ai i se auala lelei e tausia ai le maʻi sela.
- E tāua le fesili pe afai e te lē o mautinoa pe iai foi se mea e te lē o malamalama ai. Afai e te lē o manino i se faamalamalamaga o aumai, talosaga i ai e toe faamatala ane i se isi auala. Atonu e mafai ona latou tusia se ata pe avatu ia te oe se tamai tusi?
- Ō ma sau uō poo sou tauaiga ina ia mafai e oulua uma e toalua ona faalogo atu i le fautuaga ma fai ni lua fesili. E mafai foi e le isi tagata o loo lua toalua ona fai ni ana faamaumauga.
- Afai e talafeagai, ave naʻo lau tama lena e maʻi sela pe a o e vaai le fomaʻi ae tuu uma isi tamaiti i se tagata ua faatulaga na te vaaia. O le a faigofie ai ona uaʻi lelei atu i le talanoaga.
- Teu tusitusiga o faamaumauga o maʻi o lau tama faatasi ma faamatalaga e faatatau i lou aiga. Pe iai se isi tagata o lou aiga e maua i le maʻi sela? Alu ma ave au faamaumauga tusitusia pe a e faatoʻā alu e vaai se fomaʻi fou poo le taimi ua tatau ai ona ave lau tama i le falemaʻi.
- E faatasi i tausaga taitasi, ona tatau i le vaega a le soifua maloloina ona latou tagai i le fuafuaga faatino mo lau tama ma siaki poo saʻo. O se taimi lelei lena e faatalanoa ai ni mataupu ma siaki ai foi e le vaega a le soifua maloloina poo saʻo ona faaaogā e lau tama lana pamu sela.
- Aua neʻi e matamuli fua e fesili atu ina ia toe faamatala ane ni faamatalaga ua uma ona faamatala muamua. E ono tele naua mea e tatau ona manatua ma e ono faigata ai ona manatua i taimi uma, aemaise pe afai o loo e popole.



Sa ou popole ona e lei lelei ona faaaogā e Brooklyn lana pamu sela. Sa ma o i le tausi soifua o loo i le tamai falema'i i le matou faaitu e faasino mai le faiga.

Sa ma talanoa e uiga i lana fuafuaga faatino mo le ma'i sela, ma ae ou te lei alu ese, sa ia toe faaali mai ia te au le auala e faaaogā ai le pamu sela. Ona ia fai mai lea e ma te faia faatasia ma Brooklyn.

O nisi o fesili atonu e fesiliga ai le tou vaega a le soifua maloloina

O nisi o fesili e ono aofia ai:

1. O le ā le vailaau lea ei totonu o pamu sela a la'u tama? O ā ni aafiaga mulimuli ane? O le ā se mea e mafai ona matou faia pe a aliali mai aafiaga mulimuli ane?
2. O ā nisi o mea e mafai ona matou faia e taofi ai le oso o le sela o la'u tama?
3. E pei lava ua mafai ona ou iloa nisi o mea e faama'ite ai le oso o le sela o la'u tama. E faapefea ona matou siakia? E faapefea ona matou alofia lenei mea e faama'itea le sela?



Atiaʻe se pitonuu e puipui mai le maʻi sela

O le toatele o tamaiti e o atu i aoga poo se aoga amata ma e auai atu foi i isi vaega o tagata. E tāua ona iloa e tagata matutua o loo tele ina faifai mea faatasi ma lau tama, lona maʻi sela ma mea e tatau ona fai pe a oso faafuaseʻi lona sela. E sili ona lelei pe afai latou te faitauina le fuafuaga faatino ma talanoaina faatasi ma oe.

Tatou te mananao uma lava ina ia saogalemu tamaiti o loo tatou faatasi. O aoga uma e faasā ai le ulaula tapaa, ma e tele foi aoga ua faatulaga a latou faiga faavae ina ia tausia ai tamaiti aoga o loo maʻi sela. O lona uiga ua latou filifili ina ia avea le aoga ma nofoaga e saogalemu ma ola maloloina ai tagata o loo maua i le maʻi sela. E tele malae, o lotu, ma isi faalapotopotoga ua uma ona faatulaga a latou faiga faavae mo le puipuia o le nofoaga mai le maʻi sela. Afai e fiafia le vaega lea e auai atu i ai lau tama, i lenei mea, e mafai ona latou faafesootai le Cardiac and Respiratory Foundation NZ mo faamatalaga ma punaʻoa.

O ai a tatou vaega a le soifua maloloina o loo togafitia le ma'i sela?

E aogā le iai o se faamaumauga tusitusia o tagata o loo tausia le soifua maloloina o lau tama.

O loo iai i lenei lisi suafa ma faamaumauga e faafesootai ai nisi o vaega a le soifua maloloina o loo latou togafitia le sela o lau tama. I nisi vaega, o loo iai avanoa e te tusia ai i totonu igoa ma faamaumauga e faafesootai ai tagata o loo tou o e vaai. E lē o aofia i le faasologa igoa uma o vaega a le soifua maloloina o loo iai. O loo avanoa le laina mulimuli, o inā e te tuu i ai suafa o isi tagata atonu foi o loo ave i ai lau tama e vaai.

Vaega a le soifua maloloina

O le **foma'i** a le tou aiga o ia lava le tagata muamua e te lua o e vaai ina ia faamatala mai āuga o le sela ma faatulaga mai se fuafuaga mo le togafitia o le sela o lau tama.
E mafai e le **tausi soifua** ona faamalamalama ia te oe ma lau tama le uiga o le fuafuaga ma lona faatinoga.

E galulue le **Cardiac and Respiratory Foundation NZ** e faaleleia le soifua maloloina o le mānava a tagata uma o Niu Sila. E tele isi faamatalaga e faatatau i le ma'i sela e mafai ona maua i le upega tafailagi a le Foundation.

Fesootaiga autū

Suafa:

Tuatusi:

Numera telefoni:

cardiacandrespiratory.org.nz

Vaega a le soifua maloloina

E mafai ona e maua se **faiaoga i mataupu tau i le maʻi sela (asthma educator)** pe a e fesootai atu i se sosaiete poo se faalapotopotoga a le maʻi sela. O nei auaunaga e latou te saunia faamatalaga ma fesoasoani, e aunoa ma se totogi pe mo sina totogi itiiti foi. E te maua i latou pe a e fesili atu i lau fomaʻi pe saili i ai i le upega tafailagi a le Cardiac and Respiratory Foundation NZ poo le tou tusitelefoni.

Fesootaiga autū

Suafa:

Tuatusi:

Numera telefoni:

E ono faasino e le tou fomaʻi lau tama e ave i se **fomaʻi faapitoa (specialist)** ua aʻoaʻoina i se vaega faapitoa, e pei o le togafitia o faamaʻi e aafia ai le mānava poo mea e ilitata i ai le tino poo le soifua maloloina o le tamaitiiti (se fomaʻi o tamaiti).

Suafa:

Tuatusi:

Numera telefoni:

E ono faasino e le tou fomaʻi lau tama e ave i se **fomaʻi faamalositino (physiotherapist)** e aʻoaʻo ai auala e pulea lelei ai lana mānava ma aveese ai ni vavale mai lona faaʻī.

Suafa:

Tuatusi:

Numera telefoni:

Vaega a le soifua maloloina	Fesootaiga autū
Ua saunia e le Matagaluega a le Soifua Maloloina se lisi e mafai ona e faaaogā e sue ai faamaumauga mo **vaega tau le soifua maloloina a Māori.**	**terauora.com/directory-maori_provid/** Suafa: Tuatusi: Numera telefoni:
E tele auaunaga o loo maua e fesoasoani i tagata o loo fia tuu le latou ulaula. **Quitline** o se amataga sili lea ona lelei.	**quit.org.nz** Suafa: Tuatusi: Numera telefoni:
E iai se isi tagata o loo vaaia pe togafitia lau tama i lona ma'i sela? Tusi iinei auiliiliga uma.	Suafa: Tuatusi: Numera telefoni:



O loo siomia si au tama e se vaega o tagata o loo manatu mamafa foi i o latou soifua maloloina. O lau lagolagosua faatasi ma i latou, ua mafai ai e lau tama ona tausia lelei lona sela ma ola i se olaga maloloina ma ola fiafia.



O le tele o lima e māmā ai se avega.

O loʻu malosi e lē mo naʻo aʻu, ae mo le toatele.

Cardiac + Respiratory
FOUNDATION NZ

The Cardiac and Respiratory Foundation NZ is the trusted leader in cardiac and respiratory health knowledge and advocacy for patients and health professionals in Aotearoa New Zealand.

Our purpose is to develop and support cardiac and respiratory health evidence-based practices through education, training, research and advocacy.

The content in this booklet is not to be altered or reproduced in part or whole without written permission from the Cardiac and Respiratory Foundation NZ.

© 2026 - Cardiac and Respiratory Foundation NZ

cardiacandrespiratory.org.nz

July 2026