



**American
Stroke
Association.**
A division of the
American Heart Association.

Tatou talanoa e uiga i le
STROKE



Puipuiga

tatou talanoa e uiga i le

Suiga o le Olaga e Puipuia ai le Ma'i Stroke

„E tupu le stroke pe a poloka pe ua pa (pe masae) se alatoto e tauaveina le okesene ma mea'ai i le fai'ai. O le stroke o se fa'ama'i e a'afia ai alatoto o le fatu e aga'i atu i totonu o le fai'ai. O le tala fiafia o le tele o strokes e mafai ona puipuia e ala i le puleaina o le toto mauuluga, mea'ai maloloina, fa'amalositino masani ma le taofiina o le ulaula. O mea ta'itasi e tele sona sao i le fa'aititia o lou maua ai i le stroke, le aafia tumau o le soifua maloloina po'o le oti.



O a nisi o auala mo se olaga maloloina?

O fautuaga nei ma fesoasoani i se soifua maloloina lelei mo oe:

- Aua le ulaula pe vape ma 'aloese mai tagata ulaula lata ane ia te oe.
- Taumafa meaai maloloina mauulalo le ga'o, ga'o to'a ma le sodiuma (masima). Fa'aititi meainu suamalie.
- Fai fa'amalositino masani.
- Tausisi i se mamafa maloloina.
- Fa'atapula'a le ava malosi i le tasi inu i le aso mo fafine; lua inu i le aso mo alii.
- Afai e te fa'aogaina vaila'au, ia mautinoa e ave e pei ona fa'atonuina ma talanoa i taimi uma i lau foma'i a'o le'i faia ni suiga.
- Iloa lou toto mauuluga. O le mauuluga o le toto maloloina e itiiti ifo i le 120/80 mm Hg. Fai ma siaki lou toto, ma galulue fa'atasi ma lau foma'i e pulea pe a mauuluga. O le toto mauuluga o se tasi lea o mafua'aga autu o le stroke.
- Fa'aititia le atuavale, lea e mafai ona saofaga i amioga le lelei e pei o le soona 'ai, le lava o le fa'amalositino, mea'ai le lelei ma le ulaula.
- Ia faia ni siaki masani i taimi uma, e aafia ai le iloilo o lou lava tulaga lamatia mo le stroke. Ia siakiina mo tulaga lamatia o le stroke e aafia ai le toto mauuluga, alu i luga le cholesterol, mauuluga le suka o le toto ma le lapo'a. O fafine e i ai tulaga ese e ono maua ai i le stroke e aafia ai le fa'aogaina o aiga fuafuaina, fa'afitauli o le maitaga ma le amataga o le menopause.

- Ia lava le moe i po uma, 7-9 itula o le moe i le po mo tagata matutua; sili atu mo tamaiti ma tamaiti.

E faapefea ona tu'ua la'u ulaula poo le vaping?

- Fai se filifiliga e tuu loa — ma pipii i ai.
- Fesili i se tagata tomai faapitoa mo fa'amatalaga, polokalame ma / po'o vaila'au e mafai ona fesoasoani ia te oe ia tu'u ai.
- Vala'au se faiaoga i le 1-800-QUIT-NOW.
- Saini mo polokalame fe'au tusitusia e leai se todogi pe fa'aaoga se telefoni feavea'i.
- Ia iloa mea e ono fa'aosofia ai oe ma ave'ese pe a mafai.
- Taofiofi i mana'oga i le faia o ni mea e pisi ai, fai ni gaioiga, filifili ni mea fou e fiafia ai, tusi ni mea feagai ai pe mafaufau loloto.
- Fa'amanatu ia te oe lava o le ulaula e mafua ai le tele o fa'ama'i, e mafai ona afaina ai isi ma e ono oti ai.
- Fai atu i lou aiga ma uo e lagolagoina oe ma tausua oe e tali atu.

E faapefea ona suia la'u 'ai masani?

- Fesili i lau foma'i, tausima'i, se foma'i laisene po'o se foma'i lesitala e uiga i le auala e mafai ai ona e faia se fuafuaga e mafaufau i ou mana'oga fa'apitoa mo le soifua maloloina.

(fa'aauau)



**American
Stroke
Association.**
A division of the
American Heart Association.

Suiga o le Olaga e Puipuia ai le Ma'i Stroke

- 'Ai aofa'iga feololo o mea'ai ma fa'aititia le ga'o, ga'o malo, suka ma masima.
- Tao, tunu, tao ma faapuna meaai nai lo le falai.
- Faitau pepa faapipii i luga o meaai afifi. Va'ai mo le faailoga o le AHA Heart-Check Certified i luga o le pepa.
- 'Ai le tele o fuala'au 'aina, fualaau faisua, meaai fai le saito, punaoa maloloina o polotini, mauualalo ga'o o le susu ma ga'o maloloina.
- Fa'aaoga se api faamaumau talaaga po'o, pe afai e maua, o se app i luga o le telefoni, e fesoasoani ia te oe e siaki mea o lo'o e taumafaina. Taumafai e tuu faatasi ni mea maloloina e sui ai poo nisi mea.

Ae faapefea faamalositino faaletino?

- Faatulaga ni sini ma fa'aaauu pea ona 'ausia i latou. Fa'asolosolo malie ona fa'ateleina lau gaioiga ina ia maua ai le tele o fa'amanuiaga o le soifua maloloina.
- I le vaiaso atoa, taumafai e fai le gaioiga faaletino feololo mo le 150 minute, 75 minute o gaioiga faaletino malosi, po o se tuu faatasiga o mea uma e lua.
 - » *O gaioiga fa'alaetino feololo e aofia ai le savaliga saasaoa po'o le faamalositino e fai ile vai. O gaioiga malosi e mafai ona aofia ai le tamoe, savali aga'i i luga po o le tietie uila.*
- E le gata i lea, taumafai mo gaioiga mai le feololo i le mauualalo o le malosi o maso e fa'amalosia ai maso, e pei o fusi toso po'o mea mamafa, ia le itiiti ifo ma le lua aso i le vaiaso.



- Puupuu le taimi? Aua le na o le misia; nai lo lena, ae vaevae lau gaioiga i ni taimi laiti ina ia fetau ma lau taimi faasolo.
- Vaai mo avanoa laiti ina ia sili atu ai ona e toaga. Fa'aaoga sitepu nai lo le lifi, savali aga'i le pusameli, ma paka mamao mai le mea o lo'o e iai.
- Afai e iai sou ma'i tumau, siaki i lau foma'i ae le'i amata lau polokalame faamalositino.

E MAFAI FAAPEFEA ONA OU ILOA ATILI?

- 1 Vili le **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) pe asiasi le [stroke.org](https://www.stroke.org) (upegatafa'ilagi i le fa'aperetania) e iloa atili ai le stroke pe saili ni vaega lagolago i le lotoifale.
- 2 Resitala mo le matou talafou o le *Stroke Connection luga o le upega tafailagi* mo e na maloloina mai le stroke ma i latou e tuu atu tausiga i le [StrokeConnection.org](https://www.StrokeConnection.org). (upegatafa'ilagi i le fa'aperetania)
- 3 Feso'ota'i ma isi na maua i le stroke i le auai atu lea i le matou Faiga lagolago i le [stroke.org/SupportNetwork](https://www.stroke.org/SupportNetwork). (upegatafa'ilagi i le fa'aperetania)

E iai ni au fesili mo lau foma'i poo le tausima'i?

Fai sina taimi e tusi ai lalo au fesili mo le isi timi e te vaai ai lau foma'i.

Mo se faata'ita'iga:

O aafiaga o le stroke e mafai ona ou suia?

O a ituaiga gaioiga e mafai ona ou faia ma le saogalemu?

O A'U FESILI:

E tele isi pepa fa'amatalaga o lo'o iai e fesoasoani ia te oe e fai ai filifiliga maloloina e vaai faalelei ai lou tulaga, po'o le tausia o se tasi e te alofa i ai. Asiasi le [stroke.org/LetsTalkAboutStroke](https://www.stroke.org/LetsTalkAboutStroke) (upegatafa'ilagi i le fa'aperetania) to learn more.