

**Fesoasoani i lau tama
ina ia ola maloloina i
lona ma'i sela**

**Tausiaina
o le ma'i sela
o lau tama**

**O le (hongī) 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 ma'i sela (asthma) o se ma'i 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 ma'i sela.

O le tamai tusi lenei mo mātua, aiga, ma isi tagata o loo tausia tamaiti ua aafia i le ma'i sela. O le a fesoasoani ia te oe ina ia e faamautinoa o loo malosī, 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.

O loo iai foi se puna'oa i luga o le initaneti i le:

www.learnaboutlungs.org.nz

O loo aofia ai ni ata video ma ni ata animations e mafai ona lua matamata faatasi ai ma lau tama.

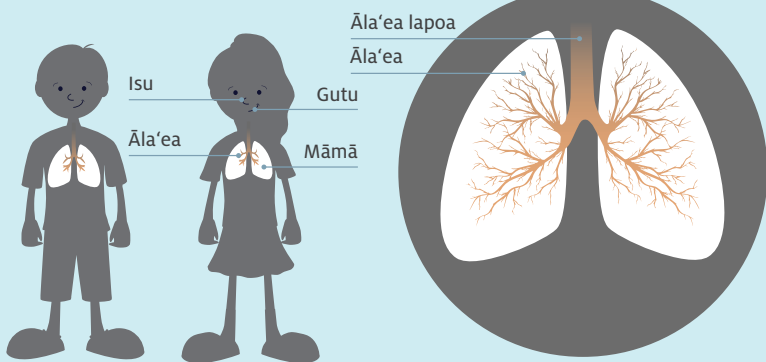
E lē manaomia ona lua faitauina atoa le tusi i le taimi e tasi. E mafai lava ona faitau auaua'i. O le a fesoasoani e te taliina ai fesili nei:

 O le ā le ma'i sela?	2
 O ā āuga o le ma'i sela?	5
 O ā mea e faama'ite ai le ma'i sela?	7
 E faapefea ona togafiti le ma'i sela?	11
 O ā mea e tatau ona ou faia e tasi lelei ai le sela o la'u tama?	21
 O le ā le mea e tatau ona ou faia pe a oso faafuase'i le sela?	23
 Pe tatau ona matuā toaga la'u 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 ma'i sela?	33

O le ā le ma'ī sela?

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

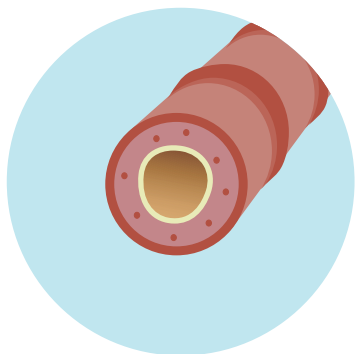
O le āla'ea pito i lapoa o le windpipe, lea e fesootai ai māmā i le isu ma le gutu. E tele isi āla'ea o loo i totonu o māmā. E ta'ua foi āla'ea o tube mānava (breathing tubes).

O tagata e ma'ī 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'ī ua aafia ai, poo ni faalogona ua ootia ai (e pei o le atuatuvaile). 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'ī sela e mafai ona e faitau ai i itulau 7–10.

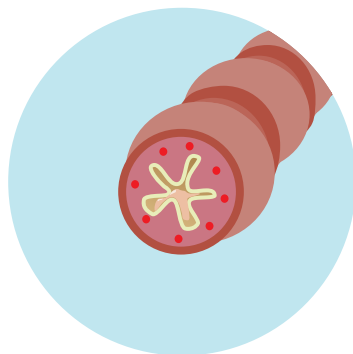
O le ā e tupu pe a oso le sela?

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



O le āla'ea lenai **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 Renee¹ o Alex e leaga lava lona sela ona e alu faatasi ma se faaletonu o lona faaʻt, 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 tausí soifua, ma faia le tele o tiute tauave e faataunuu ai lana fuafuaga.

¹ E te silafia atili nisi faamatalaga mai ia Renee pe a e faalogologo i le punaʻoa i luga o le initaneti i le www.learnaboutlungs.org.nz

O ā āuga o le ma'i sela?

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

E fā āuga autū o le ma'i 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 faafuase'i 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 faape'i lagona o le a iai?



Ina ia tau iai sina malamalamaga pe faape'i faalogona mo lau tama o loo ma'i 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 a'o 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 faa'o'o lea o lau moto ma e taumafai e feula atu ai se 'ea. Ona toe u'u mau lea o lau moto, ma taumafai pea e feula atu ai se 'ea. 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 faaogā 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 faama'ite ai le ma'i sela?

I taimi ua tuanai, sa manatu nisi tagata e leai se ma'i sela ae ua na o ni mafauauga. O lea la ua tatou iloa nei, o le tali atu a le tino i se mea e faama'ite ai, lea e mafua ai ona amata vāiti āla'ea o se tasi.

E mafai ona eseese mea e faama'ite 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 faama'ite 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 faama'ite ai le sela o lau tama.

E mafai ona e faaaogā le vaega ogatotonu e tusi ai ni mea e ono faama'ite 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 faama'ite ai lona sela.



O nisi o mea e faama'ite 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



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 tuipupui o lau tama i le vaitaimi o le tau toulū i tausaga taitasi. E leai se tofogi o le faiga o tuipupui mo tamaiti uma lava o loo fai a latou talavai mo le puipuga 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 tasi soifua pe talanoa i le Quitline. (Tagai i le itulau 35 mo faaumauga o fesootaiga.)

'Ea mago mālūlū poo suiga i le tau



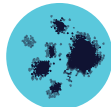
Ia faamafanafana pea ma ia mago le tino o lau tama ma faaaogā se sikafu e pupuni ai lona gutu ma lona isu. Uuna'i si au tama e faamafanafana le 'ea e ala i le mānava i lona isu nai lo le mānava i lona gutu. Afai e masani ona poloka lona isu, ia faailoa atu i le tou foma'i.

Mafatia ma le atuatuvaile



Fai le mea lena ua uma ona e faia o le tasi 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 faaititiia ai le mafatia ma le atuatuvaile.

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). Faaogā 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**

**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 taeapo 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 faaogā 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:

- faaogā 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
- tatau iemoega ma rugs e faa'ea i fafo i le lā
- faasau le la i totonu o lou fale ma faasavili
- faaogā se ieie ua tatau mātū e solo ai mea

Faamalositino



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 fafia 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**

**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 iloina 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 tataui 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).

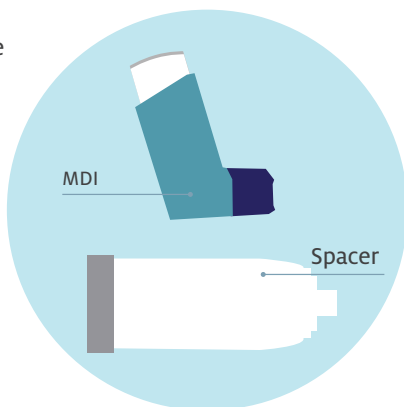
Pamu sela e fetuuna'i le mita pe a feula

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 mātava ai i totonu ma toe mātava 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.

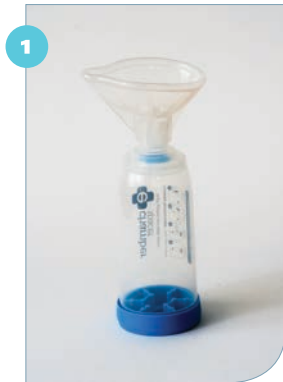


Le pamu sela o loo iai i totonu le pauta

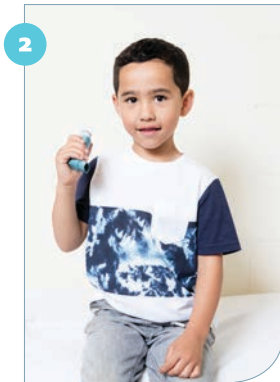
O le vailaau lea e **i totonu o le pamu sela** e lē o se 'ea (gas) ae o se pauta. O le ituaiga pamu sela lena e lē moomia ona tau lūlū muamua a'o lei faaaogāina. E mānava sa'o lava e le tamaitiiti le vailaau mai le vaega o le pamu sela lea e tuu i le gutu. Fesili atu i le tou foma'i, se tausi soifua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



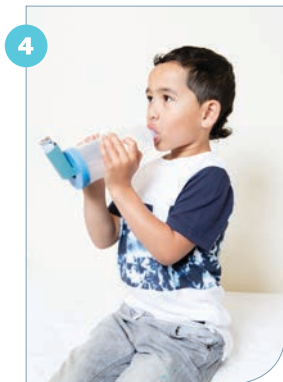
1 Afai o loo faaaogā se mask, faaofi atu i le spacer.



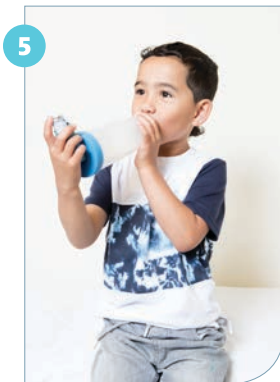
2 Uu faasa'o i luga le pamu sela ma matuā lūlū lelei.



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 faato'ā 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 sa'o 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 la'u 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 faaga'au (valve). E tatau ona faaaogā se vai mafanafana ma sina vailaau e lē malosia tele, e fufulu ai ona tuu lea e faa'ea 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 ne'i 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 faa'ea ina ia mago lelei ai.
- 5** Toe faatulaga le metal canister ma toe faamau le momono.

Faalauiloo 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 fualaa/ vailaau e inu (oral steroids). E tūa ona iloa le eseese 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 tataua ona folo i le gutu. A lē o se fualaa 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 tūa le faaaogā pea e lau tama o ana vailaau puipui lea na tusi mai e le tou foma'i.

O vailaau mo le puipuiga e iai fualaa/ vailaau (steroid). E iai āuga mulimuli ane o fualaa/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, tasi 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 tataua 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.



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 fualaa/vailaau'.

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 malosia 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'i, 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'i, pe ua iai se siama ua inifeki ai le gutu. E mafai e lau tama ona alofia le tiga o lona faa'i 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 tataua 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 malosī, 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 fualaa/vailaa 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 vailaa 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 fualaa/vailaa 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 faaaloologia i fualaa/vailaa autū ona o le iai o se vaaga atoatoa mo le soifua maloloina lea e aofia ai le agaga, mafaufau, tino, ma aiga. O nisi tagata susesue 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 itiiti 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 faaalua 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 fualaa/vailaa a lau tama pe ave i ai se isi fualaa/vailaa 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 la'u tama?

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



O le **fuafuaga faatino** e ta'u 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 ta'u 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 faaalai ai pe faapefea ona suia āuga o se tamaitiiti mai ga'e sa iai seia oo ina ua matuā tigaina lona sela.

O le a faatumu e lau foma'i 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 sa'o. E tatau ona fai ma toe faafou e lau foma'i nei faamatalaga pe faatasi i le tausaga ma soo se isi taimi e toe iai se suiga i fualaau/vailaau a lau tama.

E tātua tele mo oe, o lau tama ma tagata uma o loo tausai 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 alia'e** 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 a'o 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 faama'ite 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 alia'e. Peitai, e fesoasoani tele le taimi e faato'ā iloa ai le ma'i 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. A'o 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 alia'e.



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 malosī 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.

	Well When I'm well: - I have no cough - I play just like other children - I use my reliever puffer less than 2 times a week	My puffers are: Preventer: I take this every day even when I'm well. The name of my preventer is _____ The colour is _____ I take _____ puffs in the morning and _____ puffs at night through a spacer. Reliever: I take this only when I need it. _____ The colour is _____ The name of my reliever is _____ I take _____ puffs through a spacer when I release, cough or when it's hard to breathe. If I find it hard to breathe when I exercise I should take _____ puffs of my reliever
	Worse When my asthma is getting worse: - I cough or wheeze and it's hard to breathe, or - I'm waking at night because of my asthma, or - I cough or wheeze when I play, or - I need my reliever often to control my asthma more than 2 times per week	If my asthma gets worse I should: Keep taking my preventer every day as normal and take _____ puffs of my reliever every 4 hours. If I'm not getting better doing this I should use my doctor today Contact: _____
	Worried My asthma is a worry when: - My reliever isn't helping, or - I'm finding it hard to breathe, or - I'm breathing fast and fast, or - I'm sucking in around my ribcage, my looking under my shirt - I'm looking pale or blue	Emergency CALL 111 and ask for an ambulance WHILE YOU'RE WAITING: - Try to stay calm and keep me sitting upright - Give 4 puffs of reliever through a spacer every 4 minutes with 4 breaths for each puff until help arrives

Date Prepared: _____ Doctors Signature: _____ Plan to be reviewed when treatment changed

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 tausī 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 (**A**ssess, **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 faaalua ai e ono faapopoleina i le sela e mafai ona aafia ai le:

- tau ii teisi le mānava
- faataletale
- e tale pe ii le mānava pe a iai se mea e atuatuvaile ai pe a'o tamoe

Feololo

O āuga feololo e faaalua ai e ono faapopoleina i le sela e mafai ona aafia 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 faaalua ai ua tulaga faaletonu le sela e mafai ona aafia 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'ō 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'a'isa.



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 mālīe 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 manu'a. 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 gai'oi 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 tūa ona iloa lelei e oe, o lau tama, ma isi tagata matutua e maua atuaina, 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 foma'i 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 mātava i aso taitasi e lau tama le pamu sela e puipua ai mai le oso o lona sela. Ia e vaai i le taimi e faaogā ai e lau tama lana pamu sela ina ia faamautinoa o loo sa’o le faaogāina.
- 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 Ulrich² 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!

”

² E mafai ona e faalogologo atili i nisi mea mai ia Alex pe a e saili i le puna'oa mo a'oa'oga i luga o le initaneti (digital learning resource) o loo i le www.learnaboutlungs.org.nz

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. Ia 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 Asthma 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. Ia 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. Ia 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 mātauína 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 faaogā 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. Ia 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. Ia 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, tausii 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 ma'i 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 a'o lei o atu e vaai le foma'i. 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 alia'e, 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 ma'i 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 toalu ona faalogo atu i le fautuaga ma fai ni lua fesili. E mafai foi e le isi tagata o loo lua toalu ona fai ni ana faamaumauga.
- ✓ Afai e talafeagai, ave na'o lau tama lena e ma'i sela pe a o e vaai le foma'i ae tuu uma isi tamaiti i se tagata ua faatulaga na te vaaia. O le a faigofie ai ona ua'i lelei atu i le talanoaga.
- ✓ Teu tusitusiga o faamaumauga o ma'i o lau tama faatasi ma faamatalaga e faatatau i lou aiga. Pe iai se isi tagata o lou aiga e maua i le ma'i sela? Alu ma ave au faamaumauga tusitusia pe a e faato'ā alu e vaai se foma'i fou poo le taimi ua tatau ai ona ave lau tama i le falema'i.
- ✓ 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 sa'o. O se taimi lelei lena e faatalanoa ai ni mataupu ma siaki ai foi e le vaega a le soifua maloloina poo sa'o ona faaaogā e lau tama lana pamu sela.
- ✓ Aua ne'i 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 tausī 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?



Atia'e se pitonuu e puipui mai le ma'i 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 tãua ona iloa e tagata matutua o loo tele ina faifai mea faatasi ma lau tama, lona ma'i sela ma mea e tatau ona fai pe a oso faafuase'i 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 ma'i 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 ma'i sela. E tele malae, o lotu, ma isi faalapopototoga ua uma ona faatulaga a latou faiga faavae mo le puipuia o le nofoaga mai le ma'i sela. Afai e fiafia le vaega lea e auai atu i ai lau tama, i lenei mea, e mafai ona latou faafesootai le Asthma and Respiratory Foundation NZ mo faamatalaga ma puna'oa.

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 **tausī soifua** ona faamalamalama ia te oe ma lau tama le uiga o le fuafuaga ma lona faatinoga.

E galulue le **Asthma 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:

www.asthmaandrespiratory.org.nz

Vaega a le soifua maloloina

E mafai ona e maua se **faiaoga i mataupu tau i le ma'i sela (asthma educator)** pe a e fesootai atu i se sosaiete poo se faalapotopotoga a le ma'i sela. O nei auunaga 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 foma'i pe saili i ai i le upega tafailagi a le Asthma and Respiratory Foundation NZ poo le tou tusitelefoni.

E ono faasino e le tou foma'i lau tama e ave i se **foma'i faapitoa (specialist)** ua a'oa'oina i se vaega faapitoa, e pei o le togafitia o faama'i e aafia ai le mānava poo mea e ilitata i ai le tino poo le soifua maloloina o le tamaitiiti (se foma'i o tamaiti).

E ono faasino e le tou foma'i lau tama e ave i se **foma'i faamalositino (physiotherapist)** e a'oa'o ai auala e pulea lelei ai lana mānava ma aveese ai ni vavale mai lona faa'i.



Fesootaiga autū

Suafa:

Tuatusi:

Numera telefoni:

Suafa:

Tuatusi:

Numera telefoni:

Suafa:

Tuatusi:

Numera telefoni:

Vaega a le soifua maloloina

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 Maori**.

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.

E iai se isi tagata o loo vaaia pe togafitia lau tama i lona ma'i sela? Tusi iinei auiliiliga uma.



Fesootaiga autū

www.health.govt.nz/your-health/

Suafa:

Tuatusi:

Numera telefoni:

www.quit.org.nz

Suafa:

Tuatusi:

Numera telefoni:

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 lo'u malosi e lē
mo na'o a'u, ae mo
le toatele.**

Asthma + Respiratory

FOUNDATION NZ

Ua lomia e le Asthma and
Respiratory Foundation NZ

asthmaandrespiratory.org.nz

O tusitusiga uma ma ata ua iai le puletaofia
a le Asthma and Respiratory Foundation NZ.

Ua puipuia aiātatau uma. O faafesili e tatau
ona tuuina atu ia i latou na lomia.