

FAI SE TAIMI E TAUSI AI MO OE... MO I LATOU E MANA'OMIA OE

O nei fa'amaumauga e le FDA's Office of Women's Health (OWH) ma le National Association of Chain Drug Stores (NACDS).

NACDS

National Association of Chain Drug Stores



**FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

Ofisa O le Soifua Maloloina O Tamaita'i.
www.fda.gov/womens

O A'U VAILA'AU

FAI SE TAIMI E TAUSI AI
MO OE...MO I LATOU E MANA'OMIA OE

FA'AAOGĀ MA LE ATAMAI VAILA'AU

E tusa ma le 30% i le 50% o i latou e fa'aaogāina vaila'au latou te le fa'aaogāina pei ona faatonuina ai. E mafua ai le tele o asiasi atu i foma'i, taofia i le falema'i, le maua se tologi, ma suia talavai. O nei mea uma e sili atu i le \$ 100 piliona Amerika i tausaga ta'itasi lona tau.

E masani ona tausi e tagata matutua vaila'au mo le aiga atoa fa'apea foi mo i latou. Ma e tatau ona tatou faitau fa'amatalalga, aloese mai fa'afitauli, fai fesili, ma teu ni fa'amaumauga.

1. FAITAU FAAMATALAGA

Ae e te le'i inuina ni vaila'au, faitau faamatalaga. O fa'amatalaga e tatau ona fa'aalia ai:

Lisi o mea aogā - Afai e te iloa o lo'o e afaina i se mea i vaila'au, aua le fa'aogaina. Fesili i lau foma'i po'o le foma'i mo se isi vaila'au.

Lapata'iga - Faitau ma le fa'aeteete.

Aso ua uma ai le aogā - Aua le fa'aogāina se vaila'au pe a mae'a le aso o tusia i le fagu. Atonu fo'i e lē toe iai se aogā.

Mo nisi fa'amatalaga i au vaila'au fesili i lau foma'i o vaila'au.

2. ALOFIA FA'AFITAU LI NEI

O vaila'au e mafai ona mafua ai fa'afitauli po'o a'afiaga e pei o le moe, pua'i, alu le toto, tigā le ulu, po'o le mageso. Fesili atu e uiga i a'afiaga o vaila'au o lo'o inu. Talanoa ma lau foma'i, foma'i o vaila'au, po'o le tausi ma'i.

Fa'atulaga au vaila'au.

Aua le faamisia le inuina o au vaila'au.

Aua ne'i fa'asoa atu au vaila'au.

Aua le inuina au vaila'au i le pogisa.

