

Fa'afitauli O le



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Mea Moni E Uiga i le Moe

O le tele o tagata matutua e mana'omia le 7-8 itula e moe i po ta'itasi. E le maua uma e tagata le moe latou te mana'omia.

E iai fo'i lava taimi, e fa'afitauli ai lau moe ai ona o le:

- Atuatuvale
- Fa'afitauli o le soifua maloloina ma vaila'au
- Umi itula faigaluega / suisui sifi o galuega
- Malamalama po'o le pisapisao
- Inu 'ava malosi pe toe ai ua latalata i le taimi e moe ai

Afai e i ai sau fa'afitauli o le moe pe o le le mafai na moe i le tele o po, e ono maua oe i se fa'afitauli o le moe e ta'ua o le lē moe.

O nisi tagata e sili atu le ogaoga o fa'afitauli o le moe. Talanoa i lau foma'i pe a e:

- Tau tuli moe i le ao
- Ta'agulu pe fa'alogoaina le tau mole pe a moe
- E iai ni lagona ese'ese i ou vae pe lagona e mana'omia le fa'aminoi o ou vae.

Vaila'au E Fesoasoani I Lau Moe

E iai vaila'au e ono fesoasoani ia te oe e moe pe moe ai. E te mana'omia ni vaila'au talavai mo nisi vaila'au moe. E mafai ona e mauaina ni vaila'au i Luga O Fata Oloa (OTC) e aunoa ma se talavai.

Vaila'au Talavai

O vaila'au talavai e lelei tele mo le tele o tagata, ae mafai ona tupu ai ni afaina.

- Talanoa i lau foma'i e uiga i lamatiaga uma ma penefiti o le fa'aaogaina o vaila'au talavai o le moe.
- O vaila'au moe na inu mo le lē moe lelei e mafai ona afaina ai lau aveina o le taavale i le taeao pe a uma ona e fa'aaogaina
- O vaila'au moe e mafai ona mafua ai a'afiaga e seāseā pei:
 - Ogaoga mea e tete'e iai le tino
 - Ogaoga le fufula o foliga
 - Amioga e pei o le faia o telefoni, 'ai, feusua'iga, pe aveta'avale a'o le atoatoa ona ala.

Luga O Fata 'Oloa (OTC)

O vaila'au moe a le OTC e iai fo'i ona a'afiaga. Faitau le "Fa'amatalaga Moni O Vaila'au" e a'oa'o atili ai i uiga o a'afiaga o lau vaila'au moe mai le OTC.

Fa'afitauli O le

Talanoa i lau foma'i pe'afai e iai sau fa'afitauli o le moe i po uma mo sili atu i le 2 vaiaso.

Fautuaga Mo Se Moe Silisili

O le faia o ni suiga i au uiga masani i le po e ono fesoasoani ia te oe e maua ai le moe e te mana'omia.

- Vave alu e moe ma ala i luga i se taimi tutusa i aso uma.
- Moe i totonu o se potu pogisa ma filemu.
- Aloese mai le kafeini ma le nikotini.
- Aua le inu ava malosi ae e te le'i moe.
- Fai se mea e fesoasoani ia te oe e malolo ai ae e te le'i moe.
- Aua le fa'amalositino ae e te le'i moe
- Aua le moe faia sau moe pu'upu'u te'a o le 3 i le afaifi.
- Aua ne'i tele sau taumafataga ae e te le'i alu e moe.

O lenei pepa o mea moni na atia'e e le FDA Ofisa o le Soifua Maloloina O Fafine
Ina ia maua isi fesoasoani mo fafine, alu i

www.fda.gov/womens

