

Saogalemu o Mea Taumafa i le Fale



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

1. Mamā

Ia fufulu i taimi uma mea'ai, lima, luga o fata, ma mea fai mea'ai.

- Fufulu lima i le vai fa'amoli mafanafana mo le 20 sekone. Ia faia muamua ma pe a mae'a ona pa'i mea'ai.
- Fufulu lau laupapa tipi, ipu, tui, sipuni, naifi, ma luga o fata i le vai fa'amoli vevela. Fai le mea lea pe a mae'a ona galue ma mea'ai ta'itasi.
- Fufulu fua o la'au ma fuala'au.
- **Aua le** fufuluina aano o manufasi, aano o moa, i'a, po'o fuamoa. Afai o tau fa'agasolo ona fufuluina ae pisipisi mai le vai, e mafai ona pepesi ai le siama.
- Fa'amamā ufiufi o mea'ai tu'uapa a'o le'i tatalaina.



2. Vavae'ese (Tu'u Ese'ese)

Taofi ma tu'u ese'ese mea'ai mata. E mafai ona pipisi siama mai le tasi mea'ai i le isi.

- Taofi ese aano o manufasi, moa, figota o le sami, ma fuamoa mai isi mea'ai. Ia faia ia mea i lau ato fa'atau, ato, ma le pusaaisa.
- Aua le toe fa'aogaina sosifa'avai i luga o mea'ai mata, se'i vagana ua fa'apuna.
- Fa'aaoga se laupapa tipitipi po'o se ipu fa'apitoa mo meaai mata.



3. Kuka

Mea'ai e tatau ona vevela ma tumau le vevela. E pepē siama i le vevela.

- Kuka i le vevela saogalemu:
 - Povi, Puaa, Mamoe 145 °F
 - Povi Vili, Puaa, Mamoe 160 °F
 - Pipī, Moa, Pato 165 °F
- Fa'aaoga se fua vevela e fa'amautinoa ai ua vevela lelei mea'ai. E le mafai ona e ta'uina i taimi uma e ala i le va'ai.



4. Fa'amālulu

Tu'u vave mea'ai i totonu o le pusaaisa.

- Tulafono 2-Itula: Tu'u mea'ai i le pusaaisa po'o le pusaaisa i totonu o le 2 itula kuka pe a fa'atau mai i le faleoloa hour if it is 90 tikeri pe vevela i fafo.
- Aua ne'i fa'avaivaia mea'ai i se mai le pusaaisa. Mea'ai:
 - I totonu o le pusaaisa
 - Lalo o le vai malulu
 - totonu o le microwave
- Sosifa'avai mea'ai i totonu o le pusaaisa.



Saogalemu o Mea Taumafa i le Fale

Aisea e tatau ai ona e tausī i le saogalemu o mea'ai?

I tausaga ta'itasi e miliona o tagata e mama'i i mea'ai. O fa'ama'i o mea'ai e pei ua e fa'alagonaina ua maua oe i le fulū. O ma'i i mea'ai e mafai foi ona mafua ai ni fa'afitauli faigata i le soifua maloloina, e o'o lava i le oti.

E te manatu ua e ma'i i se mea taumafa?

Vala'au lau foma'i ma saili loa togafitiga fa'afoma'i.

- Sefe le afifi meaaai, apa, po'o le katuni.
- Vala'au le USDA i le 1-888-674-6854 mo aano o manu, moa, po'o fuamoa.
- Vala'au le FDA i le 1-866-300-4374 mo isi mea'ai umas.
- Vala'au lau matagaluega o le soifua maloloina pe a e manatu e te ma'i mai mea'ai na e taumafaina i se fale'aiga po'o isi fa'atau mea'ai.

O ai o lamatiaina?

So'o se tasi e mafai ona ma'i mai le 'ai i mea'ai leaga. O nisi tagata e tele lava ina mama'i mai mea'ai.

- Fafine Ma'itaga
- Tagata Matutua
- Tagata e iai fa'afitauli tau soifua maloloina pei o le kanesa, HIV / AIDS, ma'i suka, ma fa'ama'i o fatuga'o

O nisi mea'ai e sili atu le lamatiaga o nei tagata. Talanoa i lau foma'i po'o isi tausī soifua maloloina po'o fea o mea'ai e sefe mo oe e te taumafa ai.

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

www.fda.gov/womens

