

FUFULUINA O LIMA MA LE TUMAMĀ

Aiseā e tatau ai ona fufulu o'u lima?

O le fufulu mamāina o lima, o se tasi o auala tāūa e puipuia mai ai oe mai gasegase ma fa'ama'i pepesi. E ave'eseina ai foi siama e pepesi mai isi tagata, ma isi vaega e tagofia ma le feso'ota'i atu i meaola. Ia a'oa'o le fanau i le fufulu mamā ma le fa'amago lelei o lima, auā le puipuia mai fa'ama'i ma le malolōina lelei.

When should I wash my hands? O ā taimi e tatau ona fufulu ai o'u lima?

- pe a uma ona fa'aaoga le fale le ta'ua
- a'o le'i taumafaina se mea'ai
- a'o le'i kukaina mea'ai mo taumafataga
- pe a uma ona feso'ota'i atu i fagafao ma manu
- pe a uma ona sui napekini ma si'i le pepe
- pe a uma ona tagofia manu, mea ta'alo, manoa o se'evae ma otaota
- pe a uma ona tagofia vaega palapalā e pei o kalone lapisi, fasi solo palapalā, alāvai po o le palapala
- taimi uma e palapalā ai ou lima

How to wash your hands - step by step

1. Ki le paipa ma fufulu ou lima
2. Olo ou lima i se fasimoli mo le 20 sekone ma mulimuli i vaega nei:
 - fa'aoā ou lima
 - olo fa'atasi ou lima
 - le vā o tamatama'i lima
 - fa'ata'amilo i ou lima
3. ki le paipa ma fufulu ese uma 'oā o ou lima
4. fa'amago lelei ou lima mo le 20 sekone i se pepa solo, afai o 'e i le fale, fa'aaogā se fasi solo mamā. E fautuaina ina ia fa'aaoga fasi solo mamā, nai lō masini fa'amago e alu i le eletise. E taua tele le fa'amago lelei o ou lima.

Vaila'au fufulu lima

- O vaila'au fufulu lima e fa'aoga e fa'amamā ai lima, pe afai e leai se fasimoli, vai ma se fasi solo e fa'amago ai.
- O vaila'au fufulu lima, e lē tutusa ma le fufulu mamā ma le fa'amago lelei o lima mo le aveesea o siama. Afai e fa'aaoga se vaila'au fufulu lima, ia olo fa'atasi ou lima se'ia o'o ina mago lelei.

Mo se fesoasoani fa'afeso'otai le Soifua Maloloina a Aukilani (Auckland Regional Public Health Service) I le 09 623 4600.