

AVE IAI MEAAI TAUMAFI E TELE AI MINORALE FA'AMALOSI PONAIVI MA NIFO(CALCIUM) , FA'ATUPU TOTO (IRON) MA LE VAITAMINI C

MO NISI FA'AMATALAGA



Hawaii Childhood
Lead Poisoning
Prevention

O le minorale fa'amalosi ponaivi ma nifo(Calcium) e na te fa'aitiitia le mimiti e le tino o le minorale oona o le lead ma e na te fa'amalosi nifo ma ponaivi.

MINORALE FA'AMALOSI PONAIVI MA NIFO (CALCIUM)



- Susu, ioka (yogurt), sisi
- Tofu
- Satini, samani (tu'u apa ma ponaivi)

Minorale fa'atupu toto (Iron) ma le vaiamini C e galulue fa'atasi e fa'aitiitia le mimiti e le tino o le minorale oona o le lead.

MINORALE FA'ATUPU TOTO (IRON)

- Povi e laitiiti le ga'o, moa, pipi, meaai sami
- Sirio (cereal) ma falaoa ua fa'aopoopoina iai le minorale fa'atupu toto (Iron).
- Fatu pi fa'amago ma pi aina
- Fatu pi o le soi
- Fuamoa



VAITAMINI C

- Pomelo, moli oona
- Esi, fala,kuava
- Kiwi, sitōpeli
- Pateta suamalie
- Tomato, polōkoli (broccoli) fualaau aina o le pepa
- Sipiniā (spinach), keio (kale), ma isi kapisu po'o fualaau aina lanu meamata



AUA NE'I TAUMAFAINA MEAAI NEI

- Pateta falai (French fries), pateta tu'u pepa (potato chips), pa'u o le moa, pa'u pua'a, aano pua'a fa'amasima(bacon), sosisi, so'o meaai falai, pe tele ai le ga'o manu fasi.

Polokalame a Hawaii mo le puipuiga o fanau mai le ona ole tino ona o le minorale oona o le lead Matagaluega o Soifua Maloloina a le Setete o Hawaii
Lead.hawaii.gov
doh.lead@doh.hawaii.gov
808-733-9055

Ofisa tutotonu mo le Fa'afaoeina ma le Puipuiga o Fa'ama'i
Cdc.gov/nceh/lead

Ofisa mo le Va'ava'aiga o le Siosiomaga
Epa.gov/lead

Komisi mo le Saogalemu o Oloa e Fa'atauina e Tagata
Cpsc.gov

Ofisa tutotonu a Hawaii mo Ona o le Tino
Hipoisoncenter.org
1-800-222-1222



O le Matagaluega o le Soifua Maloloina a Hawaii e tu'uina atu avanoa i auaunaga uma e aunoa ma se fa'a'ilogaina o le ituaiga tagata, lanu, fea e te sau ai, gagana, tausaga, po'o se tamaitai po'o se alii, fa'alagona ma le filifiliga a le tagata po'o ia o se tama'ita'i po'o se alii, tulaga tau feusuaiga, tapuaiga, po'o le le atoatoa ole tino. Fa'afeso'ota'i le matou Tagata Faigaluega Ofisa e Lagolago Mataupu nei i le Pusa meli 3378, Honolulu, HI 96801 po'o le vili le numeru 808-586-4616 (leo/TTY) i totonu o le 180 aso talu ona tupu le fa'afitauli.

Aperila 2019



PUIPUI LAU TAMA (KEIKI) IA SAOGALEMU MAI LE MINORALE OONA O LE LEAD



E MAFAI ONA PUIPUIA LE ONA O LE TINO O SE TAGATA I LE MINORALE OONA O LE LEAD

Fesili i lau foma'i e uiga i su'esu'ega mo le minorale o lead i lou tino

TULAGA E MAFAI ONA E FAIA I LE ASO NEI

O tamaiti ua mitia e latou tino le minorale oona o le lead e ono le iloa ni auga vaaia, ae e ono aafia le tuputupu ola o latou faiai, ma maua ai faigata ma fa'afitauli i le a'oa'oina ma amio i aoga.

O Pepe, tamaiti lalo ifo ole 3 tausaga ma tamaiti laiti e telē lo latou aafiaga i tulaga ia.

O le maualuga o le minorale oona o le lead i le toto e mafua mai i le taumafaina po'o le manavaina o le minorale oona o le lead e maua i mea pei o vali fale ua mago ma mafo'e & pefu, mea taalo tamaiti, palapala, vai, ma ipu omea.

O le minorale o le lead e ono maua i lou fale, fale o au tuaoi, po'o se nofoaga e asiasi so'o i ai lau tama.

O se tina e maualuga le minorale oona o le lead i lona toto e mafai ona ia pasi i lana pepe e le'i fanau i totonu o lona manava le minorale oona lenoi o le lead.

FUFULU LIMA O LAU TAMA

- Fufulule lima o lau tama ma foliga a'o le'i ai ma LE maea ai ona taalo i fafo.

FA'AMAMA I LE TELE O TAIMI

- Tatala ese se'evae ma silipa a'o le'i ulufale lou fale.
- Fufulu foloa, kapeka, kapeka laiti, ma meafale i se masini miti pefu ma palapala o le HEPA.
- Aveese le pefu i luga o foloa i se mopi foloa susu e mafai ona toe ta lelei po'o le tia'i pe a uma na fa'aaoga.
- Solo uma fa'amalama i se fasimoli ma le vai.
- Tia'i momi, pepa solo, ma ieie pe a uma ga kiligi.
- Fa'amama mea taalo a tamaiti, fagu susu po'o mata susu miti ea, ma mea uma e tu'uina e lau tama i latou gutu, aemaise pe afai sa pauu nei mea i luga o le foloa.

FA'ATUMAQUINA PEA TAUMAFI E SOIFUA MALOLOINA

- Ave i lau tama ana aiga masani o le aso ma meaai to va aiga i taimi fa'atulagaina, ona e tele le minorale oona o le lead e mimiti e le tino pe a mole pe gaogao le manava.
- Ave i lau tama meaai soifua maloloina e maua ai le tele o le minorale fa'amalosi ponaivi ma nifo (calcium), minorale fa'atupu toto (iron), ma le vaiamini C.
- Limiti meaai e tele ai le ga'o ina ia fa'aitiitia ai le minorale oona o le lead e mimiti e le tino o lau tama.

FA'AAOGA VAI MALULU

- Fa'aalu lau vai malulu mo se taimi ia le itiiti ifo o le 30 sekone pe afai e le'i fa'aogaina lau paipa mo le silia i le 6 itula.
- Aua ne'i kuka, inu, po'o le faia le susu o lau tama mai le vai vevela o le paipa.

ISI MEA E MAFAI ONA E FAIA

- Aveese mamao mai moega pepe ma pa puipui taalo o lau tama mai vaega o le fale e iai vali ua mafo'efo'e.
- Afai e te galue po'o se isi fo'i i lou aiga i se galuega e iai minorale oona o le lead, ia taele ma sui ou lavalava ae e te le'i ulufale i lou fale. Tata ese lavalava ia mai lavalava o lou aiga.
- Taofi lau tama e aua nei latalata i vaega o se fale o lo'o lipea ma vaega o lo'o faia ai ni galuega fau fale po'o auala ma isi mea fa'apena.
- Ia fa'amautinoa o apa, ipu ai omea, ma ipu inu e le'o iai se minorale oona o le lead.



Fa'ata'ita'iga o ipu omea e iai le minorale oona o le lead