

Kuo Ke Mateuteu?

Koeha 'ae flu H1N1 (Swine flu)?

Na'e fuofuo 'iloa 'ae flu H1N1 koe "swine flu", pea koe flu fo'ou ia kuo hoko koe "Pandemic" koe'uhi koe lahi moe vave 'ene mafola mo pipihi 'i mamani katoa. Na'e 'uluaki 'ilo'i ia 'i Ma'asi 2009, ko hono faka'ilonga 'oku mei tatau pe ia moe ngaahi faka'ilonga koia 'oe flu anga maheni: mofi, tale, vaivaia, langa 'ulu, fakamomoko, felangaaki e sino, mamahi e monga, fakalele pea moe lua. Hange pe koe anga koia 'oe flu anga maheni 'oku 'iai 'ae ni'ihi 'oku nau puke lahi 'aupito kinautolu pea hoko ai 'ae mate.

'E lava fefe ke ke ma'u 'ae flu H1N1?

'Oku tatau pe 'ae mafola moe pipihi 'ae flu H1N1 pea moe flu anga maheni, 'oku 'alu mei he toko taha ki he toko taha, 'o lahi 'ene mafola mei he tale moe mafatua. 'E lava pe foki kete ma'u pe pihia 'i ha'ate ala kiha ngaahi me'a 'oku 'iai 'ae siemu flu H1N1 pea te ala ki hotu ngutu pe ihu. He'ikai teke lava koe 'o ma'u 'ae flu H1N1 mei ha'o kai puaka.

'Oku fefe ho'o faka'ehi'ehi mei he flu H1N1?

'Oku 'iai 'ae fanga ki'i founa ma'ama'a mo faingofua ke malu'i 'aki koe mei he flu H1N1. Fanofano ho ongo nima ma'u pe, tautautefito ki ha'o 'alu ki ha feitu'u 'oku toko lahi. Fakamama'o 'iha fute 'e 3 pe toe mama'o ange mei ha toko taha 'oku tale pe mafatua. Kapau 'oku 'iai ha toko taha 'oku ofi atu kiate koe 'oku ha ngali puke, 'oua na'ake ala ki ho mata, ihu pe ngutu, pea 'oua foki teke ala kiha ngaahi feitu'u na'e pa ki ai 'ae toko taha puke kae 'oua leva kuo ma'u ha faingamalie ke fanofano ho ongo nima.

Kapau 'oku ke nofo fakataha mo ha taha 'oku puke 'ihe flu H1N1, 'oku mahu'inga ke ke malu'i koe. Tokanga'i koe 'aki ha'o tui ha malu'i ki ho ngutu moe ihu. Fanofano ho ongo nima ma'u pe pea 'oua teke ngaue'aki ha peleti pe tisi, taueli, tupenu kafu 'oku faka'aonga'i pe na'e faka'aonga'i 'ehe toko taha 'oku puke he flu H1N1.



Koeha e me'a ke fai 'oka ke ka puke 'ihe flu H1N1?

Kapau 'oku ke kamata ongo'i 'ae ngaahi faka'ilonga 'oe flu H1N1, faka'ehi'ehi 'oua 'e fetu'utaki moe kakai kehe, fakahoko eni kihe lelei taha 'oe me'a teke lava. Nofo 'i 'api, 'oua 'e 'alu kihe ngaue, ako, pe koe ngaahi feitu'u 'oku toko lahi ai 'ae kakai. Fai eni 'ihe 'aho 'e 7 hili ho'o ongo'i puke. Tauhi eni kae 'oua leva kuo ke ongo'i lelei, 'o 'ikai toe ongo'i puke 'iha houa 'e 24. Fakasi'isi'i ho'o fetu'utaki moe kakai koia 'i ho 'api ke faka'ehi'ehi'i mo malu'i ki nautolu telia na'a nau puke. Fakapapau'i ma'u pe 'oku malu'i ho ngutu mo ho ihu he taimi 'oku ke mafatua ai, pea ke li 'ae pepa pe tisiu 'oku ke faka'aonga'i fakahangatonu ki he kapa veve, ka 'oua 'e tuku takai holo ha ngaahi feitu'u he'e lava ke nofo ai 'ae siemu flu H1N1. Kapau 'oku fu'u lahi ho puke pea ke fetu'utaki ki ho'o toketa pe koha tokoni fakafaito'o. 'E lava ke faka'aonga'i ha ngaahi faito'o 'oku ne ta'ofi 'ae mafola 'ae siemu ke faito'o 'a kinautolu 'oku fu'u puke lahi.

Ngaahi Faka'ilonga Fakatu'utamaki

'Oku fale'i atu heni 'ehe Senita ke Ta'ofi mo Faka'ehi'ehi 'ae Mahaki Pipihi (Center for Disease Control and Prevention) ke ke fetu'utaki fakavave leva ki ho'o toketa, pe fale mahaki 'okapau teke ma'u pe ma'u 'e ho'o fanau 'ae ngaahi faka'ilonga puke fakatu'utamaki ko eni:



Ngaah Faka'ilonga Fakatu'utamaki 'ihe Longa'i Fanau:

- Faingata'a'ia e manava (vave pe hoho 'ae manava, pe koe feinga ke manava)
- Hange 'oku lanu puluu pe lanu kulei 'ae lanu 'oe kili
- 'Ikai fie inu vai pe fa'ahinga huhua'i fua'i'akau
- Lua lahi pe 'ikai lava ke ta'ofi 'ae lua
- 'Ikai ke fiefie 'a pe ha ngali 'oku fu'u hela'ia
- 'Ikai malava ke alasi pe pa atu ha taha
- Hange 'oku puke he flu, pea mole atu pea toe foki mai fakataha moe mofi pea moe tale lahi

Ngaahi Faka'ilonga Fakatu'utamaki 'ihe Kakai Lalahi:

- Faingata'a'ia e manava (vave pe hoho e manava, pe koe feinga ke manava)
- Langa pe maha'iha'i 'ae fatafata pe kete
- Ninimo
- Puputu'u
- Lua lahi pe 'ikai lava ke ta'ofi 'ae lua

Fakahoko 'ae ngaahi founa faka'ehi'ehi 'oku ha atu 'i 'olunga pea ke feinga ke sio ki ho'o toketa pe koe falemahaki 'okapau 'oku ke ongo'i puke lahi. Koe ngaahi founa eni teke lava ke malu'i ai koe pea mo ho famili mei he flu H1N1.



800 I Street, NW · Washington, DC · 20001-3710
202-777-APHA · www.aphagetready.org · getready@apha.org



For more information go to:
www.apiahf.org/healthalerts