



FIVA RUMATIKA

E amata i le fa'a'ii tiga, ae a le togafitiina ona avea lea ma ala e a'afia ai i le faama'i. O le fa'a'ii tiga e mafai ona avea ma ala e lamatia ai le fatu i lena faama'i.

Aua ete faatali se'i te'a le tiga o le fa'a'ii o lau tama. E tatau ona fa'avave ona togafitia le fa'a'ii tiga. O le vave togafitia o le fa'a'ii pe a tiga, e taofia ai le fiva rumatika mai le o'o atu ise tulaga faigata.

**FA'AII TIGA? FA'AVAVE ONA
SIKI & TOGAFITI NEI LOA!**



 stopsorethroats.nz

 [@stopsorethroats](https://www.tiktok.com/@stopsorethroats)

 [@stopsorethroats](https://www.instagram.com/stopsorethroats)

 [@stopsorethroats](https://www.facebook.com/stopsorethroats)

**GALULUE
FAATASI E
TAOFI LE FA'AII
TIGA MAI LE
FAALEAGAINA
O FATU.**



**TAOFIA FA'AII
TIGA MAI LE
FAALEAGAINA
O FATU**



E TUGA LE FIVA RUMATIKA, AE MAFAI ONA FO'IA

E tupu ola ola le fiva rumatika i totonu o i tatou, ina ua le togafitiina le fa'aai i le taimi na tiga ai.

O le a faaleagaina lou fatu ma maua i le fulafula oni vaega o le tino, o le a tiga sui lapalapa, tulivae, mulivae, tulilima ma tapulima. O le a maua le pa'u o le tino i le mumu, mageso ma fa'apepe, e maua i le fiva vevela, ma mimigi faafuase'i maso o le tino. E mafai ona o ese nei faalogona, ae le mafai ona toe aluese le faaleagaina o le fatu, po'o le avea loa ma ma'i tumau.

E maualuga le numera ua aafia o fanau a le Pasefika ma Maori I le vaitausaga 4-19 tausaga pe a faatusatusa i isi ituaiga tagata, Asia, Europa, Aferika etc.

Afai e 4-19 tausaga lou alo ae ua lagona le tiga o lona fa'aai. Vaai loa le foma'i, aua ne'i toe faatali !!

TAOFIA FA'AII TIGA MAI LE FAALEAGAINA O FATU



TAOFI LE FA'AII-TIGA MAI LE FAALEAGA-INA O LE FATU.

1.

Tatau ona siaki le faaii pe a tiga – aua ne'i tuua e le togafiti-ina.

2.

Vaai lau foma'i faaleaiga, po'o foma'i i totonu o aoga e siaki-ina lou fa'aai pe a tiga.

3.

Inu fualaau e faatonuina, mo aso e sefulu / pe fai lou tui e mate ai le siama.

4.

Ia mama, malu ma mafanafana o tatou fale.

5.

Afai sa maua se tasi o le aiga i lenei faama'i, e masalomia le maua o nisi o le aiga.... Vaai loa le foma'i!

6.

A tiga sooga o ponaivi, e masalomia fo'i le Fiva Rumatika. Ua tatau loa ona siaki oe e lau foma'i faaleaiga.

