



American
Heart
Association.

FUAINA O LE TOTO I LE FALE FAATONUGA

A'o Le'i Fuaina Oe

- Aua le ulaula, inu meainu e iai le kofe, 'ava malosi, po'o le fa'amalositino i totonu o le 30 minute a'o le'i fuaina.
- Fa'aaoga masini faamaonia e iai le fusi e sa'o lelei. (Asiasi i le **Validate BP** e saili se masini e te faatuatuaina.)
- Faagaogao lou tagamimi.
- Nofo filemu mo le sili atu m ale 5 minute ma aua le tautala.

Tulaga lelei o le Nofo ai

- Nofo sa'o ma faalagolago i tua, vae i luga o le foloa, ma aua le faasisipa vae.
- Fa'ataoto lelei lou ogālīma i luga o se mea māfolafola e tau le umī i le fatafata.
- Faamau le fusi i le pa'u o lou lima i luga o le gauga o le tulilima, aua ne'i tuu i luga o ofu.



I le Taimi e Fua Ai

- Nofo lelei ma aua le tautala.
- Ia fua faalua, 1 le minute le va.
- Tusi uma tuataga pe a mae'a le fuaina ma fa'asoa atu i lau foma'i ina ia fesoasoani e fa'amaonia le vaega o lou toto maualuga i le ofisa.



MASALO O SE TOTO MAUALUGA FAAFUASET*

* Fa'atali mo ni nai mīnute ona toe fua ai lea o le toto.

* Afai o loo maualuga pea lou toto ma e leai nisi foliga vaaia poo auga, faafesoota'i lau foma'i.

* Afai o loo e feagai pea ma faailoga o le ono leaga o tofoga e pei o le tiga o le fatafata, faigata ona manava, tiga le tua, pe le tino, vaivai, suia le vaai pe faafaigata ona tautala, vili le 911.

Fautuaina e le Asosi o le Fatu i Amerika vaega o le toto maualuga

VAEGA O LE TOTO MAUALUGA	SYSTOLIC mm Hg (numera pito i luga)		DIASTOLIC mm Hg (numera pito i lalo)
MASANI	I LALO O LE 120	ma	I LALO O LE 80
AGAI I LUGA	120-129	ma	I LALO O LE 80
VAEGA 1 TOTOMAUALUGA TELE (Toto Maualuga)	130-139	po'o	80-89
VAEGA 2 TOTOMAUALUGA TELE (Toto Maualuga)	140 PE MAUALUGA ATU	po'o	90 PE MAUALUGA ATU
TOTO MAUALUGA OGAOGA (Afai e leai ni ou auga*, vala'au lau foma'i po'o le tagata e tausia lou soifua maloloina)	MAUALUGA ATU I LE 180	ma/po'o	MAUALUGA ATU I LE 120
TOTO MAUALUGA FAAFUASET* (A fa'apea e iai nisi o nei fa'ailloga*, vala'au le 911)	MAUALUGA ATU I LE 180	ma/po'o	MAUALUGA ATU I LE 120

*auga: tiga o le fatafata, le lava o le mānava, tīgā o le tua, pe le tino, vaivai, suiga i le vaai, po o le faigatā ona tautala

A'oa'o atili i le
heart.org/BP
(upegatafa'ilagi
faaperetania)