



Fa'amaumauga mo le Mauualuga o Lo'u Toto

Igoa: _____

O le Sini mo Lo'u Toto Mauualuga: _____ mm Hg

Fa'atonuga:

- Siaki lou toto mauualuga mo le (itiiti ifo i le) 3 aso e o'o atu i le 7 aso (filifilia) a'o le'i o'o i le taimi faatulagaina e vaai ai lau foma'i. E tatau ona e fuaina faalua, tasi le minute le va ai fa'alua i le aso. Fua faalua i le taeao a'o le'i inu lau fualaa ma a'o le'i 'ai, ma fua faalua i le taimi o le a moe ai.
- A'o le'i fuaina, aua le ulaula, inu meainu e iai le kofe, 'ava malosi, po'o le faia o fa'amalositino i le 30 minute muamua; fa'aaoga se masini ua fa'amaonia ma le fusi talafeagai, ma fa'agaogao lou tagāmimi.
- Mo i'uga sa'o pe a fuaina, nofo sa'o ma faalagolago lelei lou tua, tu lelei vae i luga o le foloa, ma aua le felavasa'i vae. Nofo filemu mo le sili atu ma le 5 minute ma aua le tautala.
- A'o fuaina lou toto, faataatia lou lima i luga o se lamolemole ina ia faatulaga lelei le fusi fua toto. Fusi le fusi fua toto i luga o le pa'u o lou lima, i luga atu o le gauga o le tulilima, ae aua le fusi i luga o le ofu.
- Fa'amaumau le mauualuga o lou toto i lenei pepa ma fa'aali atu i lou fōma'i i au asiasiga uma.

ASO	AM	PM

ASO	AM	PM

A'oa'o atili e uiga i le **mataituina o lou toto mauualuga i le fale**.(website in English)