



American Heart Association.
Mission: Lifeline®
Stroke

LISI MOE PALANI FAKALELEI'I 'OE PĀ KALAVA

Fai ha'o fakakaukau lelei 'aki
ha'o fai ha ngaahi fehu'i
fakapotopoto

**Koe ngaahi fehu'i moe ngaahi
fakamatala 'e lava tokoni kiate
koe moho famili fekau'aki moe
Pā Kalava, ke ai ha'o
fakakaukau lelei.**

NGAAHI FEHU'I FEKAU'AKI MO 'EKU PĀKALAVA

- Ko fe'ia konga hoku
'atamai na'e uesia?
- Na'e anga fefe 'eku Pa kalava
pea 'e anga fefe 'eku ta'ota'ofi
ha'ane toe hoko?
- Teu faka'aonga'l nai ha fo'l 'akau?
- Koe ha leva me'a e hoko kiate au?

NGAAHI FEHU'I KE FAI KIMU'A PEA KE TOKI 'ATA KI TU'A

- Koe ha 'uhinga teu 'alu ai kihe fale
fakaakeake?
- Koe ha fa'ahinga
fakaakeake 'e lava ke
faka'aonga'l ai eku malu'i?
- Oku 'iai nai ha fale fakaakeake Pa
kalava 'e ofi ki hoku api?
▫ Koe ha fa'ahinga faito'o oku
fai ai?
- 'E anga fefe 'eku fili ha fale
fakaakeake fe'unga mo au?
▫ Koe ha e ngaahi me'a 'oku totonu
keu fakakaukau kiai?
- Koe ha fa'ahinga tokanga pe
talavai teu fiema'u?
- 'E anga fefe 'eku fononga kihe
Fale Fakaakeake?
- Ko hai 'e tokoni mo pou pou mai
kiate au 'ihe taimi 'o 'eku
faingata'a'ia he Pa kalava?

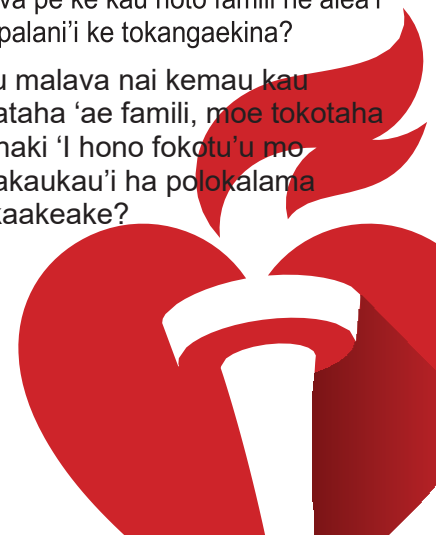


NGAAHI FEHU'I KIHE KAU MATAOTAO HE PĀ KALAVA

- Oku uesia fefe 'eku ngaahi
to'onga he 'eku mo'ui faka'aho?
- E anga fefe 'eku 'ilo 'oku ou
fakalalaka ki mu'a?
- Koe ha fa'ahinga fakafotunga
'oe 'aho 'uluaki eku fakaakeake?
- Koe ha 'eku me'a 'e fai 'ihe faito'o?
- Teu sio tu'o fiha kihe Toketaa?
- Koe ha hono loloa 'eku 'ihe
Fakaakeake?
- 'E anga fefe 'eku 'ilo kuou 'osi sai keu
foki ki api?
- 'E lava pe keu toe hoko atu
'okapau kuou 'osi sai, peau
mavahe meihe Fakaakeake?
- 'E anga fefe ha'aku lava ke
ma'u ha me'a hoku 'api?

NGAAHI FEHU'I KIHE MEMIPA 'OE FAMILI KE 'EKE

- 'Oku anga fefe ha'o fakakau ha
memipa ho famili pe koha tauhi
mahaki he Fakaakeake?
- E lava pe ke kau hoto famili he alea'i
mo palani'i ke tokangaekina?
- Oku malava nai kemau kau
fakataha 'ae famili, moe tokotaha
mahaki 'l hono fokotu'u mo
fakakaukau'i ha polokalama
Fakaakeake?



American Heart Association.
Mission: Lifeline®
Stroke

FAKAAKEAKE OE PĀ KALAVA (FEHU'I MOE TALI)

FEHU'I: KOE HA 'AE PĀ KALAVA?

Koe fakalele'i pe fakaakeake 'oku
fakataumu'a ia ke tokoni kiate
kinautolu na'e hao he Pā Kalava,
kenau toe ako ha founga mo
ta'ota'ofi 'ae uesia 'oe Pā Kalava,
mo hono fe'auaki.

FEHU'I: 'OKU FAI 'IFE 'AE FAKAAKEAKE 'OE PĀ KALAVA?

'E lava pe ke fakahoko ia 'i he ngaahi
fale nofoanga 'oe kau mahaki,
ngaahi fale 'oe kau mahaki, ngaahi
fale tauhi 'anga pe kau mahaki, pe
ngaahi kiliniki 'oe kau mahaki 'I tu'a
pe 'I 'api.

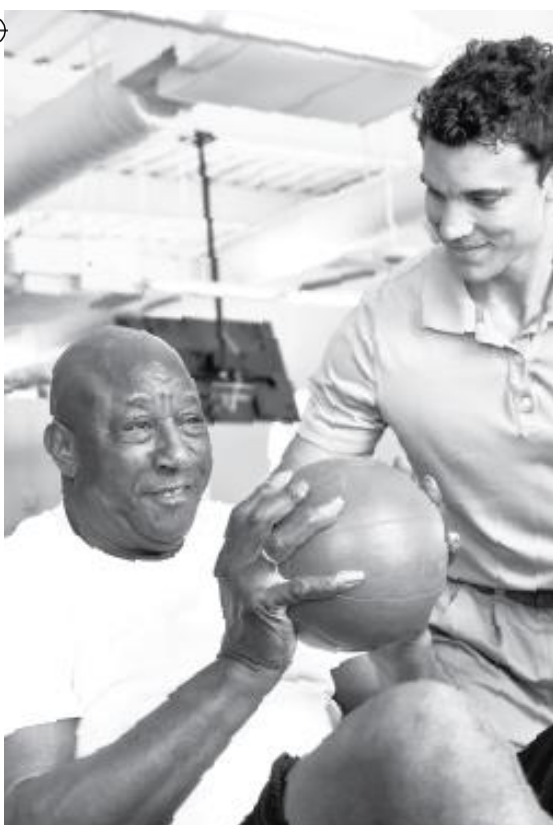
FEHU'I: 'E MALAVA 'E HE MALU'I 'O FUA 'AE FAKAAKEAKE?

'E lava ke tokoni atu ho'o pule
falemahaki ke fakamahino kiate koe
'ae me'a 'oku lava 'e ho'o malu'i.

NGAAHI ME'A TEKE AKO MEI AI

stroke.org

© Pulusi Totonu 2025 kautaha Mafu Fakatahataha 'o
'Amelika., 'a 501 (c) (3) Ikai-kiha-pa'anga. 'Oku tauhi
'ae ngaahi totonu kotoa pe Misiona: Koe laine 'oe mo'ui
koe faka'ilonga ia moe lesisita kihe kautaha tapu.





NGAAHI TOKONI KI HONO FILI HA FALE FAKAAKEAKE

Koe fa'ahinga naunau mo hono taumu'a 'oku 'ikai 'ataa 'iha fa'ahinga feitu'u. 'Oku tu'unga pe ia meihe feitu'u okuke nofo ai, mahalo 'e 'iai ha'o ngaahi fifili, fifili si'isi'i pe pe 'ikai ha'o filii 'o 'ikai keke fononga mama'o. Koe malu'i 'e fakangatangata pe ki hono naunau mo hano taumu'a, hange koe (ngaahi fale pau 'oku 'ikai 'ihe palani ho'o mo'u 'ihe neti). Kapau 'oku 'iai ha ngaahi filii 'ihe feitu'u 'okuke 'iai, peake toki faka'eke'eke ki ho pule.

NGAAHI FA'AHINGA 'OE ME'A NGAUE

KO HONO FAKALELE'I 'OE KAU MAHAKI
<ul style="list-style-type: none"> 'A'ahi tu'o 3 pe toe lahi ange 'ihe uike kihe Toketaa Faito'o houa 3, 'aho 'e 5 'ihe uike Tokanga'l makehe 'oe kau neesi houa 'e 24 Ko kinautolu kotoa pe ne nau hao mo'ui moe kau kanititeiti nenau pole fakafaito'o kenau kataki'i 'ae loto'l faito'o
NGAAHI FALE NEESI TAUKEI PE KOHA MOHONGA OKU TAUTAU 'I HA FALEMAHAKI 'OKU 'I AI HA NGAHI MAHAKI xFAKATU'UTAMAKI
<ul style="list-style-type: none"> Palani'i mo toe fakasi'isi'i ange 'ae 'a'ahi 'ae Toketaa Pe miniti pe 15 'iha 'aho e 5 he uike Toe si'isi'i ange 'ae faito'o, ka neongo ia mahalo 'oku loloa ange ia he tafa'aki 'oe 'ikai ke lava kataki'i Kau kanititeiti kotoa pe mo kinautolu na'e hao mo'ui moe si'isi'i taha he ngaahi pole fakafaito'o, mo kinautolu 'oku 'ikai lava kataki'i e faingata'a'ia fakaesino ke faito'o houa pe 3 he 'aho, ka 'e kei 'aonga monu'ia mei he fale Fakaakeake
NGAAHI FALE 'OKU TAUHI LOLOA AI HA FAKATU'UTAMAKI
<ul style="list-style-type: none"> Tokangaekina moe 'a'ahi 'ae Toketaa tu'unga 'ihe tauhi 'ae falemahaki Faito'o tu'o 2 pe 3 he uike Koe kau kanititeiti mo'ui moe ngaahi fiema'u fakafaito'o faingata'a'ia 'oku fiema'u ia ke tokanga'l houa 'e 24



“ 'OKU 'IKAI TAMATE'I KITAUTOLU 'E HE PĀ KALAVA, 'OKU MĀLOHI ANGE 'AE KAU HAO MO'UI HE PA KALAVA”.

RACHEL CASTRO,
TOKOTAHA ENI MO'UI HE PĀ KALAVA
Koe Makasini Fekau'aki moe PĀ KALAVA, 'Okatopa 2017

KOE NGAHI ME'AGAUE (Hoko atu)

KILINIKI KIHE KAU MAHAKI 'I TU'A
<ul style="list-style-type: none"> Koe tokotaha mahaki 'oku tokangaekina ia 'ehe kau Toketaa Faito'o tu'o 1-2 'ihe uike 'oka fiema'u 'okapau 'oku 'ulungaanga lelei Akinautolu kau kanititeiti mo'ui 'oku nau faito'o tu'u ma'u kuo nau lava kenau foki ki 'api ka 'oku te'ekiai pe kenau sai lelei
TOKANGAEKINA 'OE MO'UI LELEI 'I 'API
<ul style="list-style-type: none"> Tokangaekina ma'upe 'ae tokotaha mahaki 'ehe Toketaa Faito'o 'oka fiema'u Kau kanititeiti kotoa pe mo kinautolu na'e hao mo'ui 'oku nau nofo 'l 'api 'ikai lava fefononga'aki kihe faito'o

KOE KAU MEMIPA 'OE TIMI FAKAAKEAKE

NEESI KIHE FAKAAKEAKE
<ul style="list-style-type: none"> Tokangaekina mo hono tokoni'l 'oe kakai faingata'a'ia fakaesino, tokoni'l 'akinautolu mo fakalelei' e ngaahi palopalema uesia 'ae Pa Kalava (hage koe: Suka, Toto ma'olunga) moe ngaahi fe'unu'aki e founga 'e mo'ui ai e Pa Kalava
TOKOTAHA FAITO'O FAKAESINO PE KO HA TOKONI FAITO'O FAKAESINO
<ul style="list-style-type: none"> Tokonia 'akinautolu 'oku mo'ua he Pa Kalava kenau ngaungau mo potupotu tatau, fokotu'u kinautolu kenau ako lue mo faofao e uoua moe ngaahi ngaue kehekehe pe ke fakamalohisino
TOKETĀ NGAUE FAKAFAITO'O PE KOE TOKOTAHA TOKONI FAKAFAITO'O
<ul style="list-style-type: none"> Tokonia 'akinautolu nenau mo'ui meihe Pa kalava mo ako'l kihe ngaahi founga ke ngaue'aki faka'aho (hage koe: Kai, kaukau, tohitohi, moe ngaahi 'oe me'atokoni
TOKETĀ KIHE LEA
<ul style="list-style-type: none"> Ko hono toe tokonia 'akinautolu ne nau hao mo'ui mei he Pa kalava ken au lava 'o lea, moe ngaahi taukei faka'atamai, (hange koe: Talanoa, tohitohi, fakafoki 'enau manatu, mo solova e ngaahi palopalema
KAU NEESI NGAUE PE KOE TOKETĀ FENGAUEAKI
<ul style="list-style-type: none"> Koha mataotao 'oku ne pule'i mo tokanga'i faka'aho 'ae kau hao mei he Pa kalava lolotonga 'ae Fakaakeake
TOKETĀ FAKAESINO/ FAITO'O FAKAESINO MOE FAKAAKEAKE
<ul style="list-style-type: none"> Koha Toketaa 'oku taukei 'iha Fakaakeake hili ha lavea, pe Fakatu'utamaki pe ha mahaki
TOKETĀ KIHE NEAVE
<ul style="list-style-type: none"> Koha Toketaa 'oku ne taukei 'i hono ta'ota'ofi mo 'ilo'i mo faito'o 'ae mahaki Pa kalava moe ngaahi fokoutua kehe 'oe 'uto moe uoua 'ihe tu'a
TOKETĀ KIHE FAKAHOLOSINO
<ul style="list-style-type: none"> Ako'i 'akinautolu ne nau hao mo'ui mei he Pa kalava, fekau'aki mo hono ngaahi 'oe me'atokoni makehe moe ngaahi me'atokoni tu'u ma'u (hange koe: me'akai huhu'a, fakasi'isi'i e masima, fakasi'isi'i e ngako, fakasi'isi'i e me'akai fakatupu ivi

TIMI MOE KAU MEMIPA 'OE FAKAAKEAKE (hoko atu)

KOE FAITO'O
<ul style="list-style-type: none"> Pule'i mo fakapapau'l 'oku malu 'ae faito'o kihe tokotaha 'oku faingata'a'ia
KAU NGAUE FAKASOSIALE
<ul style="list-style-type: none"> Tokonia 'akinautolu ne nau hao mo'ui kenau fai ha filii fekau'aki moe ngaahi polokalama Fakaakeake, moe ngaahi fokotu'utu'u kihe nofo'anga, founga malu'i moe ngaahi ngaue tokoni 'ihe 'api
TOKETĀ FAKAE'ATAMAI
<ul style="list-style-type: none"> Ko hono 'ilo'i mo faito'o 'akinautolu ne nau hao mo'ui 'oku nau fehanga'angai moe ngaahi liliu ihe fakakaukau, manatu, moe to'onga pe loto mafasia
KOE KAU PULE
<ul style="list-style-type: none"> Tokoni'l 'akinautolu 'oku hao mo'ui ke fakafaingofua kiate kinautolu 'oku muiaki, koe tokangaekina ia meihe kau mataotao tokolahi fakataha moe ngaahi ngaue fakalotofonua
KOE KAU MEMIPA OE TIMI OKU TANAKI MAI/ SEVESI KEHE 'OE TIMI 'E LAVA KE KAU AI:
<ul style="list-style-type: none"> Toe fakafo'ou 'oe faito'o-faito'o oe musika, faito'o 'oe aati, faito'o 'oe fanga monumanu, pea moe fotofota fakamalohisino

