

Faapogai e tu'u ai le ulaula Reasons to quit smoking

O e mafaufau ea e tu'u le ulaula?

O le tele ia o faapogai lelei e tatau ai ona tu'u.

O le fasioti tagata le ulaula

- E tasi mai le toalua tagata sa ulaula i o latou olaga atoa o le a oti ona o le ulaula.
- O le ulaula e mafua mai ai le kanesa, faama'i o le fatu, pologokaisi faaumiumi (chronic bronchitis) sela ma le emifisimá (emphysema) fulafula o le tino.

E aafia ai foi ma isi tagata ona o lou ulaula

- O le ulaula i talane o isi e mafai ona aafia ai foi o latou soifua lelei.
- Mo i latou e lé ulaula, o le ulaula a isi e mafai ona maua ai ma latou i le kanesa o le mámá ma le ma'i fatu. E tupu mai ai foi le mageso ma tiga ai le isu, o mata ma le fa'a'í ma oso ai foi ma le tale so'o, e faateleina ai fatutale, e faapu'upu'u ai le manava ma ma'i o le fatafata.
- O le ulaula foi o isi e faateleina ai foi le tulaga o le oso o le sela, aemaise lava i nai tamaiti.

Atonu e faigata ai ia oe ona maua sau fanau ona o le ulaula

- O tamaloloa e ulaula o le a mafai ona maua i le impotence, o le faale tu malosi lea o le itusá (poti), ma o le ulaula foi e aafia ai le maua o sua (sperm) lelei.
- O fafine e ulaula o le a umi lava se taimi faato'á mafai ona maua i le ma'i tó ma e tele ina pa'u'ú (fafano) a latou tó.
- O fafine e ulaula ao maua i le ma'itaga atonu o le a tele le avanoa e fanau mai a latou pepe e maualalo ma mámá i le taimi e fanau ai, ma e tele ina fananau lé au, fanau mai e lé migoi, ia poo le le'i umi ona fanau mai ae oti.

O le tu'u o se faataitaiga lelei lea mo lou aiga

- E faailoa mai ai e te faaetete i lou soifua lelei ma le soifua lelei o lou aiga.
- Afai e te tu'ua le ulaula, o lou malosi (fitness) o le a toe faaleleia ma o le a i ai lou avanoa lelei lava e tou te o faatasi ai ma lau fanau.
- Ma o le tupe lea sa masani ona faaalu i le sikaleti o le a mafai ona e faaoga mo oe ia poo lou aiga foi.

Tu'u ona e lagona lea nei lava le aogá ma le penefiti mo oe

- **E uma loa le 24 itula**, o le tele lava o le kesi oona (carbon monoxide) mai le ulaula o le a te'a ese mai lou tino. O le a lelei faagaioiga a le mámá ma o le a tele isi mea o le a mafai ona e faia e aunoa ma lou vave sela ma tau le maua se manava.
- **A mavae aso e lua**, o ou tomai o le tofo ma le sogisogi o le a toe faaleleia. O lau manava, lou laulu, tamatama'ilima ma ou nifo o le a toe mámá lelei.

- **I totonu o le masina** talu ona tu’u, o lou toto maualuga ua tatau ona toe foi i le tulaga masani.
- **I totonu o le lua masina**, o le alu o le toto i ou lima ma ou vae o le a toe faaleleia, o tama’ima’ivae ma tama’ima’ilima o le a tumau le mafanafana ma o le a faateleina lou malosi.
- **A mavae le tolu masina pe a**, o tamaloloa ma fafine o le a faateleina le malosi e maua ai fanau (fertile). O le a toe maua foi e māmá latou le tomai e toe faamámá ai faalelei latou.

Tu’u e te ola umi ai

- O le tu’u o le ulaula e faaititia ai le avanoa e maua ai ou māmá i le kanesa, o isi kanesa, fatu oso, pepé o neula (stroke), ma le mama’i pea o māmá.
- O tagata ua tu’u le ulaula, o le a umi ona soifua nai lo i latou e tu’u le ulaula a ua loa le soifua. Mo se faaitaiga, o le tagata e tu’u le ulaula ae lei 50 o le a afa le avanoa e maliu ai i leisi 15 tausaga e faatusatusa i le tagata o loo ulaula pea.
- O le faatusatusaga, o le ulaula e faaititia ai le umi o lou soifua i luga atu o le 10 tausaga.
- Pe tusa o le tolu masina, o le toatele o i latou ua tu’u le ulaula, ua avea nei latou ma tagata lé ulaula faamautuina.

E lé se mea faigofie le tu’u ...

- I tausaga uma lava, pe tusa ma le 1.7 miliona tagata Ausetalia e ulaula ua taumafai e tu’u ma e 180,000 i latou ua matua tu’ua ma le manumaló.
- O se tasi o mea e faafaigatá ai le tu’u o le faananau faatosina (addicted) i le nikotini la e i le sikaleti. E i ai mea faatino faafoma’i o loo maua e fesoasoani ia oe e tu’u ai le ulaula ia ma le tau fofóina o uiga aliali o le faanoanoa lé fiafia (withdrawal).
- I taimi uma lava e te lé ulaula ai, o loo e aoaoina ai atili e uiga i le tu’u ma e le’i taitai ona tuai lou toe taumafai mai.

... ae o lea e maua le fesoasoani

- Faitau pepa tusia i “Mea faatino e fesoasoani ia oe ina ia tu’u le ulaula”
- Talanoa i lau foma’i poo le pule o le faletalavai
- Valaau i le Quitline i le 131 848. Afai e te manaomia se fesoasoani i le faiga o le telefoni i le Igilisi, vili i le Auaunaga o Faaliliu ma Faamatalaupu (Translating and Interpreting Service - TIS) 131 450.