

Ko e mongomonga mo 'enau tu'umama'o 'oku lahi ange 'enau maumauu
'o 'ikai ngata pe ko e fanga ki'i 'inisēkite maumau.

MONGOMONGA



TE NE ALA LAVA 'O FAKATUPUNGA 'A HA 'OHO LAHI 'AUPITO 'A E HELAA.



**Vēkiume pe toutou tafi ke
fakasi'isi'i 'a ho'o tu'u lavea ki
ha fakatupunga 'o ha 'oho 'a e hela.**

AKO LAHI ANGE 'I HE:

ControlAsthma.hawaii.gov



A'u ki he ane 'e 10 miliona 'oku nau ala nofo 'i he ngaahi fakamolū
'osi ngāue'aki.



TE NE ALA LAVA 'O FAKATUPUNGA 'A HA 'OHO LAHI 'AUPITO 'A E HELAA.



**Fō e 'ū tupenu kafu, 'ū tangaipilo
mo e fanga ki'i manu tamapuaa
fakafonu vavae ke fakasi'isi'i
'a ho'o tu'u lavea ki he 'oho
'a ho'o hela.**

AKO LAHI ANGE 'I HE:

ControlAsthma.hawaii.gov



'Oku malava 'o tupu 'a e tu'ungafulufulua 'i ha fa'ahinga feitu'u pe,
'oku tupu pe 'i he ngaahi feitu'u hauhau.

TU'UNGA FULUFULUA



TE NE ALA LAVA 'O FAKATUPUNGA 'A HA 'OHO LAHI 'AUPITO 'A E HELAA.



**Fakamōmōa 'a ho'o ngaahi teunga
kaukau tahii, tauelii, mo e 'ū valaa
na'a faifai kuo tupu ai 'a e tu'unga
fulufuluaa ke fakasi'isi'i ho'o tu'u
lavea ki ha hoko 'a ha 'oho 'a e hela.**

AKO LAHI ANGE 'I HE:

ControlAsthma.hawaii.gov



'Ea mei he veipi pe fonu-'ahuu 'oku ne uesia lahi ange 'ikai ngata
pe 'i ho'o ma'ama'aa.

MĀNAVA 'AKI 'A HA IFI 'A HA TAHA KEHE IFI & VEIPI

TE NE ALA LAVA 'O
FAKATUPUNGA 'A HA 'OHO
LAHI 'AUPITO 'A E HELAA.



**Tauhi ke 'ikai-'ahu'i
tapaka 'a e 'ea
takataakai 'i he
fanga ki'i longa'i
fānauu ke fakasi'isi'i
'enau tu'u lavea
'i ha hoko 'a ha
'oho 'a e hela.**

AKO LAHI ANGE 'I HE:

ControlAsthma.hawaii.gov



HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HAWAIIQUITLINE.ORG | 1-800-784-8669