

O mogamoga ma o latou otaota e faatupu ma'i.

MOGAMOGA

E MAFAI ONA OSO TETELE AI LE MA'I SELA.



Ia vacuum pe salu e lē aunoa
ina ia faaitiitia avanoa
e oso ai le ma'i sela.

A'OA'O ATILI I LE:

ControlAsthma.hawaii.gov



E oo atu i le 10 miliona o mea ola ninii faalafuā (dust mites)
e mafai ona ola i se faamalū ua faaogāina.

MEANINII FAALAFUĀ



E MAFAI ONA OSO TETELE AI LE MA'I SELA.



**Ia fufulu e lē aunoa 'ie moega,
taga aluga ma meataalo e su'i
i le 'ie ina ia faaitiitia avanoa
e oso ai le ma'i sela.**

A'OA'O ATILI I LE:

ControlAsthma.hawaii.gov



E mafai ona tutupu ai pologā i so o se mea, aemaise lava o mea susū.

POLOGĀ



E MAFAI ONA OSO TETELE AI LE MA'I SELA.



**Faamago ou ofutā'ele, solo,
ma lavalava a o le'i tuputupu
a'e ni pologā ina ia faaitiitia
avanoa e oso ai le ma'i sela.**

A'OA'O ATILI I LE:

ControlAsthma.hawaii.gov



'Ea ua tumu i asu o sikaleti ma vape e sili atu ona faaleagaina ai na i lo na o ou māmā.

ASU O SIKALETI MA VAPE A ISI

E MAFAI ONA
OSO TETELE AI
LE MA'I SELA.



**Ia faamautinoa,
e lē o i ai se asu i
le 'ea o loo siomia
ai tamaiti ina ia
faaitiitia avanoa
e oso ai so latou
ma'i sela.**

A'OA'O ATILI I LE:

ControlAsthma.hawaii.gov



HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HAWAIIQUITLINE.ORG | 1-800-784-8669