

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, taelii, 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  
takatakai 'i he fanga  
ki'i long'a'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](https://ControlAsthma.hawaii.gov)



HAWAII TOBACCO QUITLINE

**1-800 QUIT-NOW**

HAWAIIQUITLINE.ORG | 1-800-784-8669