



# 'Is la ösös se 'ou la la'at la kel'åk hün se 'ou måür fakforo

Ösös se 'ou la la'at la kel'åk hün se 'ou måür fakforo ma saio' tē ne pā a'tafa la häiasoag se 'äe la 'inea se muä 'ou måür fakforo ma häiasoag tes ta la a'sok se ta 'af'afat ne pefa'it ne la sok se 'äea. 'Ou tåk ta, nås ta ma iris ne tore ne 'es väeag 'e 'ou health care pā 'es la 'äe la saio' tē la pō la iris la häiasoagan 'äe la a'sok ag'esean ta rēpuer leleit.

## 1 Ös la potususun se 'ou la kel'åkit

- Få' te' ne tē ne 'ou huga kokon'åki ma saio' tütü ne 'äe pā saio'o.
- Få' te' ne vại ma tē ne teak (supplements) la 'es'ao se 'ou foro.
- Te ka 'äe 'inea ne 'äe pō se' ma la hoa' ta le'et la häiasoag se 'äea ne känaga ma 'äe ma far'åk la le'et la höl'åk fäeag nönö ka pā 'es?



## 2 Häiväeag ma noh a'fai

- Rak'åk se 'ou tåk ta ne nås ta ne 'äe a'fai ka tapen.
- 'Ea se iris nönö ka kat taf ra se 'äe ma nönö ka få' kop ma la häiasoag.
- 'Ea se irisa nönö ka ma 'on noanoat se teak ne 'ou vại ta ne mata'ut ne a'sok se 'äe hün se ta 'af'afat, ne kat pō 'e ra la togia 'ou vại.



- Te ka ma 'on tē hoi'åkit 'äe pō la rak'åk se 'ou tåk ta ne nås ta hün se 'ou måür fakforo?
- Nä saio' hün se 'ou vại ta nönö ka pā 'inea se muä ne tes ta 'amnåk ne vại ta, la teak tapen ma te ka ma 'on tē se leleit la sok 'e av ne la teak vại ta.

### 3 Säio' ta säi'ot ma

- Ka tes ta tē se leleit la sok se 'otou māür fakforo?
- Ka tes ta la sok hoi'āk?
- Ka pō 'e tese tā tē te'i's pumua?
- Ka ma 'on sal hoi'ākit?
- Ka tes ta gou pō la rē la häiasoag se 'otou māür fakforo?



### 4 Få' te' ne tē ne la a'sok hoi'āki

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 5 Teak ne 'ou vәi 'e koroa ne tög'āk vәi se 'af'af fakforo

Kop ma 'æ pā säio' ta tēet:

- Ka tes ta hün ne vәi ta?
- Ka tes ta as ne vәi ta?
- La teak tapen vәi ta ma av hes ta gou la teak vәi ta?
- Ka tapen 'on roa ne gou la teak vәi ta?
- Ka tes ta kop ma la sok nōnō ka gou la toak 'e teak ne vәi ta?
- Ka tes ta tē raksa' ne pō la no'om 'e teak ne vәi ta?  
Ka tes ta gou la rē nōnō ka la pō 'e tē'i?

