

'Okú ke 'ilo nai? 'Oku fakatupu 'e he inu kavamālohí 'a e kanisaá

'Oku tupu meí he kavamālohí 'a e kanisā 'a ha kakai 'e toko laungeau 'i Aotearoa 'i he ta'u kotoa pē. Ko e tokolahi taha 'o kitautolu 'oku tau 'ilo 'oku malava ke fakatupu 'a e kanisaá 'e he ifi tapaká, efu'i 'esipetosí (asbestos), pea mo e maumau 'oku fakatupunga 'e he huelo 'o e la'aa, ka 'oku si'isi'i ange 'a e 'ilo 'oku malava ke tupu 'a e kanisaá meí he kavamālohí foki. 'Oku fakatupu 'e he kavamālohí 'a e kanisaá 'aki 'a 'ene maumau 'i 'a hotau DNA (nāunau fetuku fakamatala ki hono fakatupu 'o e sinó).

'Oku 'ikai pau ia té ke kanisā meí ho'o inu 'a e kavamālohí, ka **'oku mā'olunga ange 'a e malava ké te ma'u iá 'i he lahi ange 'o 'etau inu iá.**

'Oku makatu'unga 'a 'ete tu'u laveangofuá meí he founga 'o 'ete inu

- Ko e me'a mahu'inga tahá ko e **lahi 'o e kavamālohi 'oku tau inu.**
- 'Oku fakatupu 'e he **fa'ahinga kotoa pē** 'o e kavamālohí 'a e kanisaá – kau ai 'a e uainé.
- 'Oku a'u ai pē ki he **inu ma'ama'a** (ipu angamaheni 'e 1–3 'i he uike) 'e lava ke tau tu'u laveangofua ai.
- 'Oku toe mā'olunga ange 'a e malava ke ma'u 'a e kanisā 'o e ngutú mo e mongá meí he **ifi tapaka mo toe inu kavamālohi 'i he taimi tatau.**
- Ko hono **holoki hifo 'o 'etau inu kavamālohi** 'e si'isi'i ange ai 'a 'etau tu'u laveangofuá.

Inu 'i he uike takitaha mo e tu'unga laveangofua ke ma'u 'a e kanisaá

(Ko ha inu angamaheni 'e taha 'oku 'i loto ai 'a e kalami 'olokaholo 'e 10)



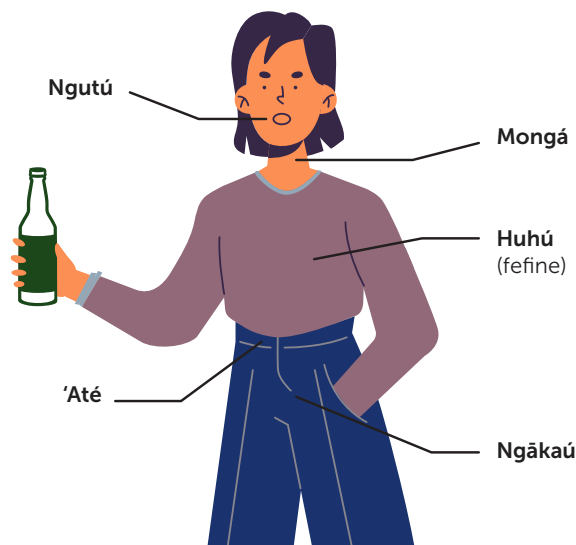
'Oku makatu'unga 'a 'ete tu'u laveangofuá meí **hoto fa'ungá**

- Kí he **kakai fefiné** (mo kinautolu 'oku 'i ai honau huhú – breasts) 'e lava ke fakatupu 'e he inu kavamālohí 'a e kanisā huhú.
- 'Oku mā'olunga taha 'i he **kau pālangí** 'a e kanisā 'o e ngākau 'a ia 'oku fakatupu 'e he inu kavamālohi.
- 'Oku malava ke ma'u 'e he kakai 'oku tukufakaholo meí he **Hahake 'o 'Ēsiá** 'a e nāunau fakaesino 'e malava ke mā'olunga ange ai 'a 'enu tu'u laveangofua ke ma'u 'a e kanisā 'o e ngutú mo e mongá 'o liunga 5 ange ia kapau 'okú te inu kavamālohi. Kapau 'oku fakakulokula ho matá (face) 'i he taimi 'okú ke inu kavamālohi ai, ko ha faka'ilonga fakatokanga ia.
- 'Oku mā'olunga ange 'a e tu'unga laveangofua 'a e kakai **Maulí** mo e **Pasifiki** meí he kanisā 'oku fakatupu 'e he kavamālohi – tautautefito ki he kanisā 'o e 'atē – 'i ha ngaahi 'uhinga lahi, kau ai 'a e 'ikai potupotu-tatau 'a e tu'unga tauhi ki he mo'ui leleí (healthcare).

Ko fē 'a e ngaahi fakatokanga?

- 'Oku 'ikai 'i ai ha ngaahi tohi fakatokanga ia 'i he ngaahi hina/puha kavamālohí 'i Aotearoa Nu'u Sila fekau'aki mo e tu'unga laveangofua ki hano ma'u 'o e kanisaá.
- 'Oku pēhē 'e he Kautaha Mo'ui 'a Māmaní (World Health Organization) 'oku totonu ke 'omai 'e he **pule'angá mo e ngaahi ma'umafai ki he mo'ui leleí ha fakatokanga kiate kitautolu** fekau'aki mo e ngaahi tu'unga laveangofua ke ma'u 'a e kanisaá pea ke fakasi'isi'i ange 'a e malava ke fakatau/ma'u 'a e kavamālohi.

Kanisā? 'I fē?



'Oku toe hoko foki meí hono inu 'o e kava mālohi ke toe lahi ange ai 'a e faingamālie ke mafola 'a e kanisaá pea faingata'a ange ai 'a hono faito'ó.

0

Lahi 'o e inu 'i he uike takitaha ke hao ai meí he tu'u laveangofua ke ma'u 'a e kainsā.

1

Inu 'i he uike takitaha te ne hiki hake ai 'a e tu'unga laveangofua ke ma'u 'a e **kanisā huhú.**

1

Inu 'i he uike takitaha te ne hiki hake ai 'a e tu'unga laveangofua ke ma'u 'a e **kanisā 'o e ngākau.**

3x

Hiki hake 'a e mā'olunga 'o ho'o tu'unga laveangofua ke ma'u 'a e **kanisā 'o e ngutú mo e mongá** 'i ho'o inu ha inu angamaheni 'e 5 'i he 'aho 'e taha.

5x

Ho tu'unga laveangofua ke ma'u 'a e **kanisā 'o e ngutú mo e mongá** kapau 'oku **fakakulokula ho matá (alcohol flush).**

Fakaikiiki:

royalsociety.org.nz/
alcoholcausescancer

