

Tausiga mo lou pa'u

palmscheme.gov.au

O lou pa'u e puipua lou tino mai siama ma fesoasoani i lou soifua maloloina. Afai e te popole i lou pa'u, talanoa i lau fale faigaluega pe asiasi i se foma'i.



Ma'isua ma faamai o le pa'u

O a ma'isua ma faamai o le pa'u?

- O ma'isua o fulafula mūmū tiga i le pa'u.
- O ma'isua e mafai ona laititi (1 cm) pe lapo'a (5 cm poo sili atu).
- O faamai o le pa'u e mafua mai siama, vairusi, limu poo parasaitē.



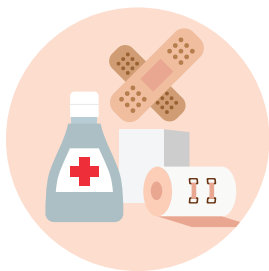
E faapefea ona puipua ma'isua ma faamai o le pa'u

- Fufulu ou lima e le aunoa i le fasimoli.
- Aua le faasoaina solo, tafi, fasimoli poo lavalava.
- Faamamā ou solo ma lavalava e le aunoa.
- Faamamā le manu'a ma ufiufi i se fusi seia i'u ina pe. Afai e le pe le manu'a, talanoa i le falefaigaluega poo se foma'i.
- Taele i le fasimoli i aso uma ma pe a uma le afu.
- Faamamā ie ufi moega ma tagaaluga e le aunoa, ae maise lava i tau vevela.



Āuga ia mata'ituina

- Mūmū, fulafula, ma fulafula tiga i le pa'u
- Alou poo le pa mai le pa'u
- Faalogoina le vevela poo le ma'i



Tulaga sili atu o le pa'u

Manu'a, maosiosia, ma unooa

- Manu'a ma maosiosia:
 - Faamamā le manu'a i le vai.
 - Faaaoga le vaimanu'a (e pei o le Betadine, Savlon poo le Dettol).
 - Ufiufi i se fusi mamā.
 - Saili se fesoasoani faafomai pe a loloto le lavea pe tafetoto pea.



- Unooa:
 - Aua le faapaina le unooa.
 - Ufiufi le unooa i se fusi mamā ma mago.
 - Afai e pa le unooa, faamama i le vai ma apalai le vaimanu'a.

Muolela

- Puipuiga: Fai se pulou, lavalava e ufiufi ai lou pa'u ma SPF 50+ sunscreen. Nofo i le paolo i le tele o taimi e te mafaia.
- Togafitiga: Tuu se solo mālūlū i luga o le mū ma apalai le aloe vera. Inu ia tele le vai. Saili se fesoasoani faafomai pe afai e leaga le mu, pe afai e iai ni unooa, pe ua e faalogoina le ma'i.

Utia e iniseti

- Puipuiga: Faaaoga le vailaau tuli iniseti, fai ofu lima uumi ma ofuvae.
- Togafitiga: Apalai le taga/aisa malulu i le ū. Afai e mageso le ū, alu i le faletalavai ma fesili mo se fautuaga i le vailaau. O nisi vailaau e le mafai ona faaogaina pe a ave le taavale poo faaogaina se masini. Saili se fesoasoani faafomai pe afai ua fulafula ou foliga poo le fa'a'i poo ua le mafai ona e mānava.

Mu Laiti

- Togafitiga: Tuu le mu i lalo o le vai malulu e le i lalo ifo ole 20 minute. Ufiufi i se ie mamā, e le pipii, poo se ie. 'Aua le tuuina iai se aisa poo se vainini i luga o le mu. Saili se fesoasoani faafomai pe afai e tele atu i le 20-sene, poo luga o ou foliga, lima, vae poo measā.

Saili se fesoasoani



Afai e iai ni au fesili pe manaomia se fesoasoani, fesili:

- lou saogalemu i le soifua maloloina o le galuega poo le fesoasoani muamua
- lau fale faigaluega polokalame PALM
- lau ofisa o le soifua manuia ma le soifua maloloina
- o le laina auaunaga lagolago o le polokalame PALM:
1800 51 51 31 (avanoa 8:30 am - 6:30 pm AEST)
 poo email: (palm@dewr.gov.au)
- lau kamupani o le inisiua o le soifua maloloina.