

## FAAMATALAGA MO LE E GASEGASE

### FAATONUGA MO LE AOINA O SE VAEGA FEAU MAMAO MO LE SAILIGA O LE TOTO (HOW TO COLLECT SAMPLES FOR A FAECAL OCCULT BLOOD TEST)

1. E manaomia lou aoina o se vaega feau mamao mo sailiga ma suesusega o le toto. Mo au sauniuniga, e tatau ona e maitauina tulaga ia:
  - la e taumafa tele i vaega mea'ai masoā e lē aofia ai a'ano o manufasi **aemaise aano manufasi mūmū e pei o le fasipovi**, e fautuaina le amata mai i le 2 aso a o lumana'i suesuega ma fa'aāuāu atu ai mo le vaitaimi atoa o le suesuega.
  - **Taumamao** mai i fuala'au'aina gaosi mea'ai e pei o turnip, broccoli, horseradish, cauliflower, cantaloupe, parsnips, radish mūmū ma fuala'au'aina mata e pei o le meleni, moli meleke ma vine mo le 2 aso a o lumanai ma fa'aauau ai pea i le taimi atoa o su'esu'ega.
  - E talia fuala'au'aina gaosi mea'ai ua faavelaina e pei o le lettuce, spinach ma le sana; fuala'au'aina mata e pei o fuala'au'aina tau vine, apu; ma cereal o lo i ai le bran.
  - **E mafai ona a'afia le i'uga o suesuega i le inuina o fuala'au fa'atuputoto ma fuala'au o le vitamini C.** Saili se fautuaga mai i lau fomai pe mafai ona taofi mo le 2 aso a o lumanai suesuega ma fa'aauau ai mo le vaitaimi atoa lea.
2. E tau'a'ao atu ia te oe se fagu uga e i ai lona tapuni ma se apa.
3. Faamolemole tusi manino lou suafa, aso fanau ma le numera gasegase (pe a silafia) i le pepa o lo o faapipii i le fagu uga.
4. Tu'u sa'o le feau mamao i totonu o le apa ma fa'aaogā le asu o lo'o fa'amau i totonu o le tāpuni o le fagu uga, taumafai ia lava se vaega e tumu ai le afa o le fagu uga.
5. O le apa ma isi vaega lapisi e mafai ona tia'i fa'atasi ma au lapisi masani. Fufulu mamā lelei ou lima pe a mae'a.

## FAAMATALAGA MO LE E GASEGASE

### FAATONUGA MO LE AOINA O SE VAEGA FEAU MAMAO MO LE SAILIGA O LE TOTO (HOW TO COLLECT SAMPLES FOR A FAECAL OCCULT BLOOD TEST)

6. Afai ua talosaga atu lau fomai ia fa'atele ni fagu uga e aoina mai ai feau mamao, ia aoina mai i aso taitasi.  
**Aua nei** asuina mai i se feau mamao e tasi ia fagu taitasi ia.
7. Faafō'i le fagu uga ma le pepa fa'atumu i se potu e aoina ai ia mea a le Wellington SCL.