



INFO SHEET

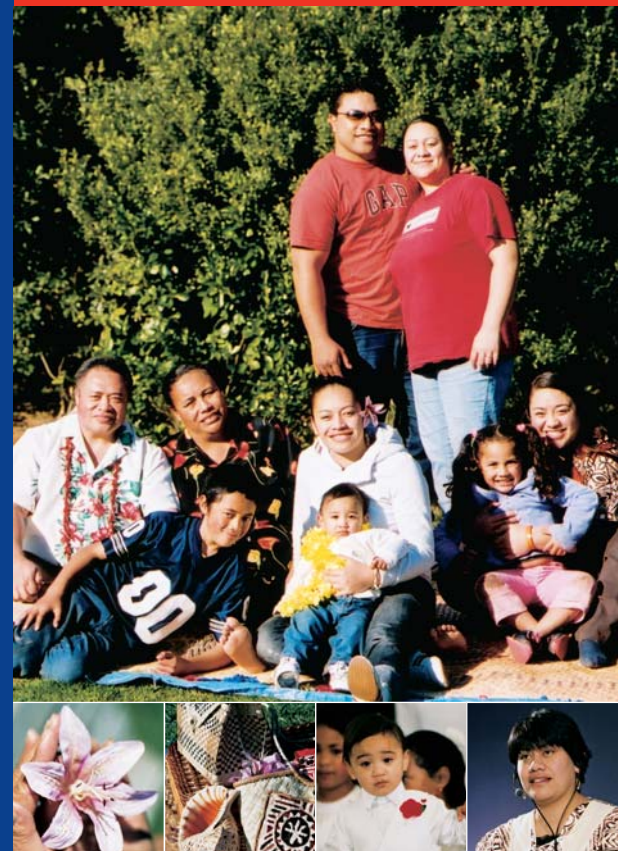
SAMOAN

The Quit Group
TE ROOPU ME MUTU

PO Box 12 605, Wellington
Facsimile 04-470 7632
Email quit@quit.org.nz
URL www.quit.org.nz
Quitline 0800 778 778

Pictures by Adrian Heke
Code: ISPS017
© The Quit Group, April 2006

The Quit Group
TE ROOPU ME MUTU



Sauniuniga ma
tapenapenaga mo
le fa'amutaina o
le ulaula tapa'a
Getting ready to Quit

Quit Me Mutu

Thinking about quitting

Mafaufau e tuuina lau tapa'a

Malo lava ua e mafaufau nei e tuuina lenei mea o le ula tapa'a. E te iloaina?

- O lenei mea o le ulaula ua mafua ai ona vave maliliu tagata I totonu o Niu Sila e tusa ma le 4,700 I le tausaga. Atonu ana tu'uina lo latou ulaula ua fa'aloaloa ai lo latou soifua mo le isi 14 tausaga.
- O le nikotini e mafua ai ona fa'atosina tele lou mafaufau ma lou tino I lenei mea o le tapa'a. O se vailaau lea e te mauaina mai I le tapa'a pe afai o oe o se tagata ulaula.

Getting ready to quit

Sauniuniga ma tapenapenaga mo le fa'amutaina o le ulaula tapa'a

A'o le'i amataina ona e fa'amutaina lenei mea ole tapa'a:

- Mafaufau muamua pe aisea e te faia pe te manao so'o ai le tapa'a.
- O oe o se tagata e te ulaula pe a e fiafia, ita, fia malolo (I ou lagona), po'o ni mafatiaga o le soifuaga lenei?
- O oe o se tagata ua e masani tele I lenei mea o le fa'aolaina o le tapa'a I taimi masani o le aso?
- Matou te malamalama e le se mea faigofie le tu'uina o le ulaula tapa'a, o le mea lea e taua tele ona e sauniuni ma tapenapena po'o a ni mea o le a e faia pe a e tu'uina le tapa'a.

Quitting

Afai ua e mana'o loa e tu'uina le tapa'a:

- Vili mai loa le matou Ofisa o le Quitline e fesoasoani ia te oe I luga o le telefoni I le numera o le 0800 778 778.
- Matou te fia talanoa ma fa'alagolago atu I lau taumafaiga.
- E mafai fo'i ona matou fesoasoani atu I meafa'apipi'i nikotini po'o pululole fo'i e fesoasoani ai fa'aalualu ese mai le nikotini I lou tino.
- E sili ona taugofie aua e fesoasoani mai le malo I lou fa'atauina o nei mea, e tusa ma le \$15 mo le 8 vaiaso, pe a e fia iai I le matou polokalame.
- O lo'o iai foi nisi o e faufautua mo le fa'amutaina o lau ulaula, o Samoa latou te mafai ona talanoa atu ia te oe I lo tatou lava gagana pe afai e le lelei lau gagana Igilisi.

Vala'au le Quitline 0800 778 778

Quit Me Mutu