



# INFO SHEET

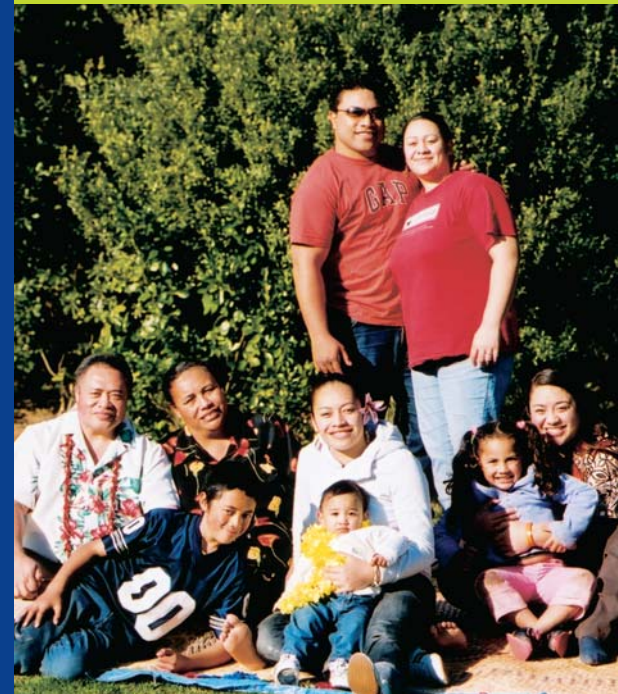
SAMOAN

## The Quit Group

TE ROOPU ME MUTU

## The Quit Group

TE ROOPU ME MUTU



### Mo le fa'atauina o pulu lamu nikotini

### Nicotine gum

PO Box 12 605, Wellington

Facsimile 04-470 7632

Email [quit@quit.org.nz](mailto:quit@quit.org.nz)

URL [www.quit.org.nz](http://www.quit.org.nz)

Quitline 0800 778 778

Pictures by Adrian Heke

Code: ISPS019

© The Quit Group, July 2006

## Getting your gum

### Mo le fa'atauina o pulu lamu nikotini

Aveina nei loa le pepa na lafoina atu e le Quitline i le kemisi e fa'atauina mai ai au pululole nikotini.

O lona tau masani lava e \$5.

E toe telefoni atu le Quitline, e tusa po o le 2 agai i le 3 vaiaso ina ia fa'agaioiina le lafoina atu o le pepa lona lua e fa'aumaina ai lau polokalame.

## How to use the gum

### O le – fa'aaogaina o nei pulu nikotini

O le tau masani lava mo le 4 vaiaso lona lua o lau polokalame e tusa lea ma le \$10.

Ia tu'uina eseina mai nei ia au pulu nikotini ina ia aua ne'i tagofia ele fanau pe o ni ta'ifau po o pusi po o nisi lava o manu (pets). Ia teuina fo'i i se mea e i lalo o le 25 tikeri le mafanafana.

Aua e te ai pe e te inu mo le 15 minute a'o lei lamuina le pulu. Aua fo'i e te ai pe te inu pe afai o lo'o i ai le pulu nikotini i totonu o lou gutu.

## Once you start using the gum, do not smoke

### Afai loa e te amataina ona e fa'aaogaina nei pulu nikotini e le tatau loa ona e toe ulaulaina se sikaleti

1. Ia e fa'amaumauina po'o a ni taimi e masani ai ona e ulaina le sikaleti i aso taitasi ma ia e lamuina le pulu nikotini e tusa ma le 20 minute i luma atu o le taimi masani e ula ai au tapa'a.
2. Aua ne'i lamuina e sili atu ma le 25 pulu o le 2 milikalama le malos po o le 15 pulu o le 4 milikalama i le aso.
3. E le tatau ona e lamuina e pei o pululole lamu masani. Ia e tuuina le pulu nikotini i totonu o lou gutu ma lamuina lemu pe tusa ma le 6 agai ile 10 taimi ina ia aveeseina mai ai le falaiva o lenei pulu, one a tuuina lea i le va o ou nifo ma lou alafau i totonu o lou gutu mo ni nai sekone.
4. Ia e toe faia le lamuina o le pulu nikotini pe va ta'i minute ina ia o'o ina uma atu le falaiva o le pulu ma toe tuuina i le va o ou nifo ma lou alafau.
5. A o'o loa ina ua atoa pe agai i le 30 minute ua uma fo'i ona aveeseina mai le nikotini mai i le pulu i totonu o lou gutu. Aveeseina loa ma ti'aiina loa le pulu.
6. A uma loa le fa vaiaso o fa'aaogaina le pulu ona amata loa lea on fa'avava tetele ia taimi e te lamuina ai lenei pulu nikotini.

## Side effects

### O ni tulaga e te fa'alogoina ai ua le fetauti le fa'aaogaina o le pulu nikotini mo oe

Ina ua e fa'alogoina i le taimi muamua ua amata ona le lelei lau fa'alogoina i totonu o lou gutu po'o lou fa'aia ai ua amata fo'i ona tele atu le faua i totonu o lou gutu i lo'o le mea e masani ai. Ona ua e lamuina fa'avavevave tele ma ua e foloina fo'i le tele o le nikotini ma lou faua ma mafua ai ona e mauaina ai le gogolo o lou manava ona o le tele o le kesi ma e fa'alogoina fo'i ua le lelei ona to'a lou manava.

O ni mea e te iloina ai ua ova tele le nikotini i totonu o lou tino ina ua e fa'alogoina ua e mauaina se tasi o nei mea: o le tiga lea o lou manava, po ua e fia pua'i fo'i. Pe tatafi foi lou manava, pe e te niniva fo'i ma ua e tau matapogia, pe ua e fa'alogoina le vevela o ou alafau. O nisi fo'i tulaga, ua amata ona le manino lelei lou mafaufau ma amata ona galogalo mea. Aua lava e te ulaula a'o e fa'aaogaina nei pulu nikotini.

Afai ua e popole nei i nei tulaga po ua e fa'alogoina fo'i i lou tino nei mea telefoni mai le Quitline 0800 778 778 pe e te talanoa fo'i i se tasi o lo'o i le kemisi na aumai ai nei mea.

**For more help, call the Quitline 0800 778 778**

Afai loa ua e fia mauaina se fesoasoani vili mai loa le Quitline 0800 778 778