

KO AUALA E MAFAI O FAKA FOLIKI TE POKOTIA O TE STROKE

Te lasiga o te stroke e mafai o faka togafiti.



Asi te maluga o tou toto I taimi katoa, kae tautali ki fakatonuga a tokita. Toto maluga e faka mafua ne ia te stroke



Tausi tou mafa ke lei



Faka foliki te inu ki te kava



Faka foliki te fakaaoga o te masima. Ka to lasi te masima i au meakai e fakamaluga ne ia tou toto



Taumafai o asi te sinu i tou foitino kae fakalogo ki fautuaga mo faka togafitiga mai te tokita



Kai ki meakai paleni-fakafoliki te kai ki meakai e lasi ei te sinu, suka, meakai koonā



Taumafai o asi tou fatu kae maise mo te fatu ko se tata lelei



Tiakina te pusi



Kafai koe e maua ne te suka, taumafai o tausī fakalei mai i ei



Taumafai o gasukesuke kae fakamalosi tou foitino i se 30 minute i te ukega o aso o te vaiaso


Stroke
Aotearoa NZ

stroke.org.nz