

Vaega taua e lima faasino i taumafa saogalemu

Aisea?

E ui o le tele o meaola ninii e le mafua mai ai ni faama'i, ae tele fo'i ni meaola ninii faalafu'a o loo maua i le elelee, suavai, meaola ma tagata. O nei meaola ninii o loo feavea'i i lima o tagata, ie solo, ma mea o loo faaoga i le gaseaina o taumafa ae maise o laupapa mafolafola mo le tipiina o taumafa, ma pe na o le pa'i atu i ai e mafai ai ona feavea'i atu ia meaola ninii faalafu'a i mea taumafa ma mafua ai ona maua i faama'i feavea'i auala i ia taumafa.

La tu māmā



- ✓ Fufulu māmā lima ae le i tagofia taumafa ma i le taimi o gasease ai taumafa
- ✓ Fufulu māmā lima pe a uma ona faaoga le fale'ese
- ✓ Fufulu ma faamāmā uma mea e faaoga i le gaseaina o taumafa
- ✓ Puipui tunoa ma mea uma e gasease ai taumafa mai manu ninii, meaola faalafu'a, ma isi meaola

Tu'u eseese mea taumafa mata ma mea taumafa vela

Aisea?

O mea ai mata, ae maise aano o manufasi, aano o manufelelei, mea taumafa mai le sami, ma o latou sua, e maua ai meaola ninii faalafu'a e ono feavea'i atu i isi mea taumafa i le taimi o gaseasega.

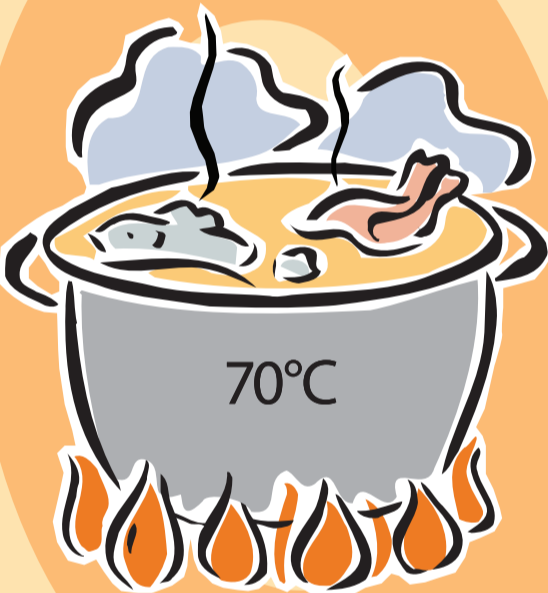


- ✓ Tuu eseese mea taumafa e le i faavelaina, pei o aano o manufasi, moa, ma taumafa mai le sami mai isi taumafa
- ✓ Faailoga ese mea faigaluega pei o naifi ma laupapa tipi mea taumafa e faaoga i le gaseaina o mea taumafa mata.
- ✓ Teu taumafa i ni ipu ua ufta'i lelei ina ia aua ne'i filogia mea taumafa mata ma mea taumafa ua faavelaina.

Faavela lelei taumafa

Aisea?

O le faavela lelei o taumafa e faaumatiaina ai meaola ninii faalafu'a uma. Ua faaalua i suesuega o le faavelaina o taumafa i le vevela e 70 tikeri celcius e mautinoa ai ua lelei atoatoa mo le taumafaina. O mea taumafa e manaomia le silasila totoa i ai e aofia ai aano o manufasi ua viliina, aano o manufasi ua taai, o ni oga aano o manufasi lapopoa tele ma moa atoatoa.

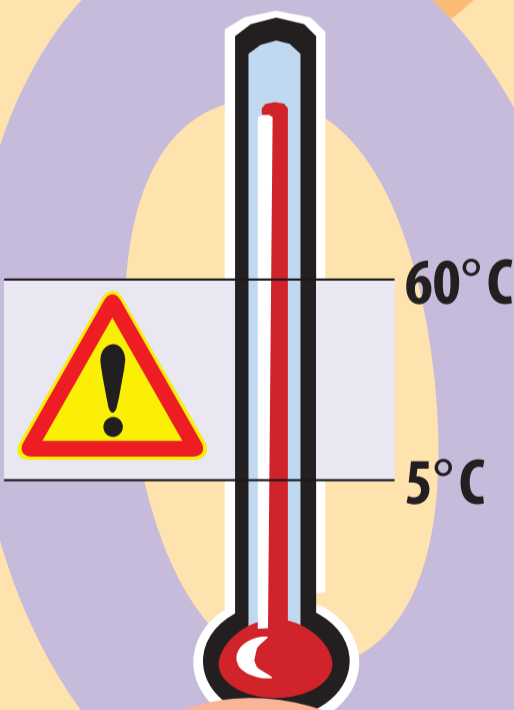


- ✓ Faavela lelei taumafa ae maise lava, aano o manufasi, aano o manufelelei, fuamoa ma taumafa mai le sami
- ✓ Faapuna taumafa e i ai supo ma siti'u ia mautinoa ua oo i le 70 tikeri celcius the fua o le vevela. Mo aano o manufasi ma aano o manu felelei, ia mautinoa o loo manino le sua, ae le o lanu piniki. E aupito lelei pe a faaoga le fuafiva.
- ✓ Ia matua toe faavevela lelei taumafa sa faavela muamua.

Teu taumafa i le fua o le vevela saogalemu

Aisea?

E vave tele ona faapoopoina meaola ninii pe afai e teuina taumafa i le fua masani o le vevela o le fale. O le taofia o le fua o le vevela i lalo ifo o le 5 tikeri C poo luga atu fo'i o le 60 tikeri C, e le gata e telegese ai, ae mafai fo'i ona taofia ai le faatupulaia o meaola ninii. O nisi meaola ninii faalafu'a e mafai lava ona ola i le fua o le vevela i lalo atu o le 5 tikeri C.



- ✓ Aua le tuuina taumafa vela i le fua o le vevela masani o le fale i le sili atu ma le 2 itula
- ✓ Vave tuu aisa taumafa vela uma ma taumafa e ono vave pala (ia i lalo o le 5 tikeri celcius)
- ✓ Ia tumau le vevela o taumafa vela (ia sili atu ma le 60 tikeri C) ae le i taumafaina
- ✓ Aua le umi tele o teu taumafa tusa lava pe tuu aisa
- ✓ Aua le faavaiina taumafa tuu aisa i le fua masani o le vevela o le fale

Faaoga suavai ma isi mea gasease saogalemu

Aisea?

O mea gasease pei o suavai ma aisa, e ono sao i ai meaola ninii faalafu'a ma vailaau oona. E mafai fo'i ona maua vailaau oona i taumafa ua faaleagaina pe ua legalegā. O le faaeteete lelei i le filifilia o mea gasease atoa ai ma le tausisia o mea faigofoe pei o le fufulu ma le fofofe mama o taumafa e faaitiitia ai le faaitiitai.



- ✓ Faaoga suavai saogalemu poo le faamamaina ina ia saogalemu
- ✓ Filifili taumafa atoatoa ma le fou
- ✓ Filifili taumafa ua uma ona faamamaina faapitoa mo le saogalemu pei o suasusu ua uma ona faavevelaina.
- ✓ Fufulu mama fua ma lau o laau ae maise pe a taumafa mata
- ✓ Aua le faaogaina taumafa ua te'a le aso faatulagaina sa tatau ona faaogaina ai

O le iloa = Puipuia

