

## Fakto Pot I Brinabun Lalahi

I chetnot korason primet na pi'pino' gi lalahin Asiano yan Islan I Pasi'fiku guini giya Estados Unidos.

Asiano Amerikanu yan Islan I Pasi'fiku man ma kuenta mas ki un tetsero gi todo i finatai ni' chetnot korason. (Asosiasion i Korason Amerikanu, 1998)

Para lalahin Hawaiian yan Samoan, I chetnot korason primet rason para finatai tinituhun gi 25 años na idat ya kontinua gi lina'la'. (Asosiasion I Korason Amerikanu, 1999)

I kanset muna' segundo na finatai para i lalahin Asiano yan Islan i Pasi'fiku giya Estados Unidos (Sentro National Para Statistiko Brinabu, 1996)

92% gi Laotians, 71% gi Cambodians, yan 65% gi Vietnamese man chichipa'. (Sentro para Desponin Chetnot, 1996)  
Taitai este na papet ya un tungo hafa taimanu para u brabu y lina'la'mu!



Este na lepblo fina'tinas ginin I OCAPICA's Programan Brinabun Lalahi yan i REACH 2010 PATH para Famalao'an kon fondo ginin i Ofisinan i Meno't Brinabu yan i CDC Foundation ginin I gineftao na supoten i The California Endowment.

## Sinipotti Brinabun Famalao'an

- Despues di un taitai pot todú este i kaosan brinabun lalahi gof impottante na un konsidera I brinabun famalao'an gi lina'la'mu.
- Famalao'an gi komunidad man mi chansa para kanset susu yan i matri's niha, entre otro na chetnot.
- Supotti asaguata, famagu'onta famalao'an, nanata, tiata, cheluta famalao'an yan subrinata. Kuentusi pot i interes niha. Komprende siha pot areklon brinabun i famalao'an komu i eksaminan susu gi makina, eksaminan susu gi me'diku yan eksaminan matri's.

Su'on I famalao'an para u ma le'i' i me'diku pat emfetmera para regulat na ma chek yan inatan para kanset. Fa'nui na magof hao para un supotti siha.

**Para Mas Infotmasion Angang:**  
Guam Communications Network  
17777 Center Court Drive, Suite 600  
Cerritos, CA 90703  
(562) 989-5690

# CHAMORRO

# men

**EXTRA IMPORTANT un notisia para lalahi gi komunidad ta**

**Para Lalahin Chamorro**

# I Brinabun Agupa A Tutuhon Pago



## BRINABU

Fihu ha, na tiempo ti ta konsidera i brinabuta. Siña mampos hit man macho'cho' pat taya ha' tiempo. Siña ta hasso na taya guinaiya. Siña ta hasso na I probleman brinabu ti ta' susedi; pat yanggen matto, ha upos hit ha'. Komu lalahi siña ta hongge este na esta' fatkilo na sinigon. Siña ti man malago na ta' estotba I familia ni problemata. Ya ta hungok pot bula' na susiade't brinabu ni ma fafa'na' I famalao'an yan patgonta, Ti sesso ta hungok pot susuade't brinabun I lalahi.

Este na papet guaha ka'dada' na lista pot i otdinariu na kaosan brinabu para i lalahi yan ma rekomenda siha na kinalamten ni' para u asiste hit ni para ta manea I brinabu na lina'la'. Guaha siha na kinalamten ti mapot ma chogue yan megai siña ta guaiya. Hasso i brinabumu, sa i brinabun agupa a tutuhon pago.

## KINALAMTEN PARA BRINABUN LINA'LA'

I sigiente siha na kinalamten ma kondukta para giniha ya luma'maolek yan asigura i kualida't lina'la'mu.

- Li'e I me'diku kada sakkan para ma eksamina.
- Kuentos yan I medikumu ngai'an debi di un tutuhon ma atan pot kanset gi tubun tilipas dangkulo yan tubun tilipas dangkulo guatu gi dagan. I Sosiadat Kanset Amerikanu ma rekomenda magef'atan kada sakkan para I lalahi despues de 50 años na idad. Dipende gi istorian familia mu, magef'atan siña ma tutuhon taftaf taiguenao 40 años.
- Kanno' dieta ni' takpapa' mantikaña, takpapa' kolestrol, yan gai di'dide' na asiga. Ayudante lolkue'para un chule' maskeseha 5 na putahin fruta yan golai kada dia. Hasso, 5-gi-Dia.
- Enggansa gi 30 minutos ni' regulat na etsisio, 5 dias gi simana. I kinalamten siña sumaonao pinekkat, binisikleta, falagu, gualo, nangu, baila yan golf sin inisana i kareta.
- Yanggen gumimen hao aguayente, midiyi para uno na gimen gi dia.

- Basta chumupa pat ribaha kuantu biahi para un na' familia. I ta'taotaomu a respondo kasi insigidas yanggen pumara hao chumupa, yan a na' la takpapa chansa mu para unataki i korason.
- Diskansa! Chagi ti gof chat hinasso. Enggansa gi palu na kinalamten, taiguihi na katma I ta'taotao yan hinasso, tai chi, tina'yuyot, fanaitai lepblo yan maneha i binibu.

Maolek siñienten hinasso muna' mas maolek siñienten i ta'taotao. Siña lolkue a ayuda otro siha gi uriza mu.

Yanggen malago' hao, chagi este siha na kinalamten yan un gachong pat tutuhon un grupo ya un praktika este na aksion brinabu. Siña mas na' magof.

## CHETNOT SIN PARA'T

Yanggen man la amko hit, ta fana' mas nuebo na kontran brinabu gi diario na lina'la'ta . Guaha na kontra ma katigurat na chetnot sin para't.

Entre este na chetnot sin para't sa' kanset, chetnot korason dibetes yan artritis.

I chans na fakto para chetnot korason konsiste gi ta'kkilo' na kolesterol, ta'kkilo' na blood pressure, ti brabu kinalamten ta'taotao, sa' makat I libras, sa' dibetes, guaha gai istoria ni' chetnot korason gi familia, umamko, gekmen yan gof chathinasso.

Bisitan mediku kada sakkan inasisti gi manean brinabumu.

Gof impottante na un chule medida na chinema'kosa ki i brinabu yan minaolekmu ti inafekta este siha na kondision.

## KANSET PROSTATE

I prostate gof impottante para u manea ni'kombieni i bi'higa yan regulat na fonskio'n uma' dalle.

Taya klaru na señat I kanset prostate ni' siña mas libianu ma' analisa ni' malangu, yan ma indika impottanten magefatan ni' regulat.

## Rekomenda Na Kinalamten Para Empidi:

Eksaminan Ininan Kandet gi Dagan (DRE) kada sakkan para lalahi 50 años na idat yan mas amko. Duranten I DRE, I mediku a pacha i prostate kontra i ga'lakob. Mahetok yan buso na lugat siña kume'le'kña na guaha kanset.

## Rekomenda Na Kinalamten Para Empidi:

I PSA ma tes haga kada sakkan para lalahi 50 años na idat yan la amko. Este na rekonsi siña inayuda gumacha taftaf na siñat I kanset prostate.

Yanggen guaha tata, chelu, pat lahimu ni' ma sodda' na kanset prostate anai hoben na idat, ma rekomenda para u tutuhon magef'atan gi 45 años na idat.

Yanggen guaha mas de uno ni' hihot na familia (tata, chelu, lahimu) ma sodda' na kanset prostate anai hoben na idat, ma rekomenda para tutuhon magef'atan gi 40 años na idat.

**Kanset siña libianu ma amte yanggen masodda' taftaf. Yanggen dumaña yan maolek na dieta yan etsisio, yanggen magef'atan siña inayuda hao para un brabu.**

## CHETNOT NI'MAN ANA'I GINEN MA'DALLE

Sesso, I man a'dalle na kinalamten ti konbieni ma sangan. Lao, guaha palu impottante na kaosa para ma konsidera.

Chetnot ni' man ana'i ginen ma'dalle (STD's) sa' fotmat na kondision ni' ma chalapon ginen hihot na kinalamten uma'dalle, yan durante I bebe', dagan yan I pachot na di'nalle.

Ehemplo I STD's sumaonao HIV/AIDS, chlamydia, genital herpes, gonorrhea, human papilloma virus, yan syphilis. Palu STD's ma chule ginen tinatsen haga'.

Peligro na kinalamten para u chule I STD sumaonao megai na gachong, enganssa uma'dalle yan I lahi pat I palao'an, humano para otro tano'ya uma'dalle yan I lahi pat palao'an, fuera di kasamientoña, yan umapatte dulok ni' baba na' amot.

I taotao siña ti annok señat pat pinadesi a'chokka' man inafekta ni' STD.

Mas na' STD siña ma amte, lao ali'e' yan profe'sot brinabu para mas infotmasion.

## Rekomendan kinalamten para chinema':

Ma tes gi regula't para STD ginen I medikumu pat I klinik gi uriza yanggen un enggansa gi peligro na aksi'on.

Kuentusi gachongmu pot hayi un dalle siha gi man mapos yan I man mapos na usan dulok ni' baba na amot.

Usa botsan chili komu uma'dalle.

Yanggen ti siguro, ti gu'ailayi enggansa gi kinalamten uma'dalle.

**Konsidera este na chine'ma. Para un inayuda yan I gachong mu para u brabu lina'la' mu.**