

# **Saililiga Fa'aletino o le Vasega Fitu i Hawaii** **Fa'amatalaga moni ma fa'amaoni ma fesili e masani ai**



Samoaan

## **Fa'atomuaga**

Mo le lelei o le soifua malolōina o le autalavou a Hawaii, o lo'o i ai se mana'oga fou mo tamaiti e ulufale i le vasega fitu e fa'amae'a se su'ega o le tino, e tāua foi i se tamaititi ia ao ona vaaia le foma'i mo lona suega o le tino.

O se talavai aloai a le tamaititi ia faia e se foma'i ua laiseneina, foma'i fesoasoani, po'o se tausima'i ua resitaraina.\*

O se talavai a le tamaiti e fatuina ai se siosiomaga saogalemu mo le autalavou e talanoa atu ai i latou foma'i fa'aporōfesa e uiga i lō latou soifua maloloina ma le soifua lelei, ma e mafai ona fesoasoani e foia ma puipuia mataupu tau soifua maloloina e pei o le tele o pauna, ulaula, ma le atuatuva'e. O se avanoa foi mo lau tama e maua ai tui puipuia e talafeagai ma tausaga.

## **O ai e tatau ona ou iloa?**

Sa amata i le tausaga aoga 2017-2018, fa'apea o tamaiti aoga uma e ulufale i le vasega fitu e tatau ona faamae'a se su'ega o le tino e pei ona manaomia e le tulafono a le sitete ([HRS §302A-1159](#)).

E mafai e le tamaititi ona fa'atinoina lana su'ega o le tino i le sefululua (12) masina a'o le'i o'o i le aso muamua o le a'oga.

E tatau i mātua po'o matua tausi ona tu'uina atu le [Form 14](#) (Student's Health Record) i le a'oga pe ā resitalaina a latou fanau mo le vasega fitu.

## **E tatau ona mae'a le fa'atumuina o le pepa?**

Ioe. I le aso e fai ai le su'ega o le tino o le tama, fa'amolemole e tu'uina i le foma'i le Form 14 e fa'atumu i le taimi o vaai ai le foma'i. Ia avatu le Form 14 ua uma ona fa'atumu i le a'oga a lau tama pe ā resitalaina mo le vasega fitu.

## **Lisi i le Form 14:**

Ina ia sii mai se kopi o le Form 14 mo nisi fa'amatalaga e uiga i le su'ega o le tino, vaai le [www.hawaiipublicschools.org](http://www.hawaiipublicschools.org) ma su'e le "Physical Exam."

## **Āisea e tāua ai?**

O le talavou o se taimi o suiga faaletino, lagona, ma fegalegaleaiga lautele. I lenei taimi, e mafai e le autalavou ona atina'iina le tele o tulaga tau i le soifua maloloina, a'o le tele o nei tulaga e mafai ona puipuia. O le alu o le tamaititi e vaai le foma'i o se taimi talafeagai lea mo se siosiomaga saogalemu mo le autalavou e talanoa ai ma lana foma'i e uiga i soo se popolega tau soifua maloloina ma le soifua manuia, ma e mafai ona fesoasoani e foia ma puipuia tulaga tau soifua maloloina. E maua ai foi se avanoa mo ni tui puipuia atonu na latou misia ma e masani ona fautuaina mo tagata talavou.

Ua fautuaina e le American Academy of Pediatric ia tamaiti ma le autalavou ia latou vaaia a latou foma'i fa'atasi pe sili atu fo'i i le tausaga.

## **O le a ituaiga foma'i e mafai ona faia su'esu'ega faaletino?**

O se su'ega fa'apitoa o le tino ia faia e se foma'i ua laiseneina, foma'i fesoasoani, po'o se tausima'i fa'amaonia ua resitalaina.\*

\*E a'afia ai foma'i fa'apitoa e pei ona fa'amaonia i le [HRS§455-8](#)

### **O ai o le a totōgia tau o su'ega faaletino?**

O le vaaiga fa'apitoa e tamaiti o le foma'i i tausaga ta'itasi ua uma ona totogia, i lalo o le Patient Protection and Affordable Care Act (ACA).

### **O le a le Patient Protection ma le Affordable Care Act?**

O le Patient ma le Protection Afford Care Act, e masani ona tāua o le "Affordable Care Act" po' o le "ACA," o se tulafono o le toefuataiga o le soifua maloloina na pasia e le Konekeresi ma ua sainia i le tulafono e Peresitene Barack Obama ia Mati 2010. O le sini lautele o lea tulafono o le fa'aleleia atili lea o le lelei, avanoa, ma le gafatia o le soifua malolōina ma le inisiaua i le Iunaite Setete.

### **O a tui puipuaia e mana'omia mo le 'auai i le vasega fitu e o faatasi ma le su'ega fa'alaetino?**

E le gata i le ausia o le su'ega fou o le tino e le vasega fitu, ae mana'omia foi e le Setete o Hawaii tulafono uma mo tamaiti aoga ina ia mafai ona fa'atalanoaina ia tui puipuaia. Talanoa muamua i lau foma'i e uiga i nei tui puipuaia ma isi e masani ona fautuaina mo le tupulaga talavou.

O nisi fa'amatalaga e uiga i mea e mana'omia mo tui puipuaia ile aoga i luga o le uepisaite a le Matagaluega o le Soifua Maloloina ile Hawaii: <http://health.hawaii.gov/docd/school-health-requirements/>

### **O le a le mea e tupu pe afai e lē faia e le tamaititi le su'ega fa'alaetino (physical examination) ae le'i ulufale i le vasega fitu?**

Afai e lē faia e se tamaititi se su'ega fa'alaetino i le aso muamua o le vasega fitu, o le ā faatagaina pea o ia e alu i le aoga. Ae ui i lea, o le a tu'uina atu e le Department of Education le igoa o le tamaititi, tuātusi, ma le imeli i le Department of Health. O le Department of Health ma le Department of Education o le a tulitatao ma matua o le tamaititi poo matua fai i se taimi o le tausaga e ūnaia ai le fa'atulagaina o le su'ega fa'alaetino o le tamaititi. Afai e te lē mana'o i au fa'amatalaga (information) ua tu'uina atu i le Department of Health, fa'amolemole fa'afeso'ota'i le aoga ia Oketopa 30.

### **E i ai se Inisiaua mo le soifua malolōina mo aiga e maualalo le tupe maua?**

Ioe. O le Medicaid o se polokalame fa'apana a le fetere ma le setete, lea e maua ai le inisiaua mo tamaiti ma tagata matutua. Vaai le Department of Human Services MedQUEST site: [mybenefits.hawaii.gov/medicaid-faqs/](http://mybenefits.hawaii.gov/medicaid-faqs/) mo nisi fa'amatalaga vāiililia.

### **O le soifua Malolōina**

E tataua i le tupulaga talavou ona atoa le 60 minute (1 le itula) po' o le sili atu foi o fa'amalositino i aso taitasi. I vaiaso ta'itasi e pei ona masani ai, ia a'afia le fa'afefiloiina o fa'amalositino (mixture of aerobic), ia fa'amalosia maso, ma gaioga fa'amalosia ai ponaivi e pei o le savali, tamo'e, ta'aloga 'ese'ese, tuleiilugaelimaletino (push ups), toleni si'isi'i mea mamāfa (structured weight training), po' o le osomaea (jumping rope). Ae lē gata i lea, o se taumafataga maloloina (diet) e fesoasoani i le puipuaia o faafitaul e tau i le soifua maloloina e pei o le lapoā, ma'isuka numera 2, ma le ma'i fatu. Ia sui meainu suamalie ma mea taumafa e maualuga ai le suka, masima, ma ga'o le lelei e leai se ga'o poo se ga'o susu, suavai, ma fualaaui faisua, mea'ai e pei o saga/pi, ma mea'ai mama maualalo. E mafai ona maua nisi fa'amatalaga i luga o le uepisaite a le United States Department of Agriculture's [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov).