

Ma Rekomenda Na Huegu Para Ta Empidi:
Para uma eksamina nu ininan kandet i dagan(DRE) I lalahi sinkueta anos na idat pat mas amok kada sakkan. Duranten este I DRE, I mediku a pacha i behigamu kontra i maddok i daganmu. Mahetok yan buso na lugat sina kume ile'kna na guaha kanset.

I PSA rekonosi I hagamu kada sakkan para I lalahi sinkuenta anos na idat yan la amok. Este na rekonosi sina ayuda Gumacha taftaf na sinat I kanset behiga.

I kanset sina libianu ma amte yanggen masodda taftaf. Yanggen manadana yan mauleg na dieta yan etsisio yanggen Ma rekonosi hao sina ayuda hao para un brabu yan magof.

FOR MORE INFORMATION CONTACT:
Guam Communications Network
4201 Long Beach Blvd., Suite 218
Long Beach, CA 90807
(562) 989-5690



Supotti I Brinabu Famalao'an

- Yanggen munayan un taitai pot todou este i kausan brinabun I lalahi gos impottante na un konsidera I brinabu gi famalao'an gi lina'la'mu.
- I famalao'an gi komunitat man ariesga para i kanset i susu yan i matresniha, entre otro siha na chetnot.
- Supotti i asaguata, famaguonta famalao'an, nanata, tiata, Cheluta famamlao'an yan i subrinata. Kuentusi pot i interes niha. Komprende siha pot i areklo i brinabun i famalao'an komu i eksamina i susu gi makinan litratu, eksamina i susu gi ofisina i me'diku yan i eksamina i matresniha.

Suon I famalao'an gi lina'la' miyu para u ke'le'e' i me'diku pat emfetmera para regulat na eksamina yan eksamina para kanset. Fanui na magof hao un supotti siha.

CHAMORRO

men

EXTRA IMPORTANT a message for men in our community

Para I Lalahin Chamorro

I Brinabu Para Agupa Tutuhon Gue Pago



Yanggen malago' hao, chagi este siha na huegu yan i gachongmu pat tutuhon un grupo ya un praktika este na brabu na aksion. Sina ha mas na magof.

BRINABU

Fihu ha, na tiempo I lalahi taya na ma konsidera i brinabu niha. Palu lalahi ma siente yuhi na meggaina impottante na kasu para ma atende. Maseha hafa i brinabu i lalahi debe ta akseptata fotmat maseha ti para hita, lao para I familiata yan i komunidadata ni a dipende hit.

Este na papet guaha ka'dada' na list pot i otdinariu na kausan brinabu para i lalahi yan ma rekomenda siha na huegu ni para u asiste hit ni para ta kurihi brinabu na lina'la'. Guaha siha huegu man libianu ta chogue yan megai ha para ta gosa hit. Hasu i brinabun miyo, sa i brinabu para agupa a tutuhon gue pago.

Fakto Pot I Brinabun I Lalahi

I chetnot korason i mas kondukta na pi'pino' i lalahin Asiano Yan i Islan i Pasi'fiku guine giya America.

I lalahin Asiano Americano yan i Islan i pasi'fiku man ma Kuenta mas ki un tetsero ni todo i finatai i chetnot korason.

(Asociasion i Korason America, 1998)

I kanset muna Segundo na kondukta na finatai para i lalahi Asiano yan i Islan i Pasi'fiku giya America.

(Sentro National Para Statistico Brinabu, 1996)

Taitai este na papet ya un tungo hafa taimanu para u brabu y lina'la' mu!

I sigiente siha na huegu mafa kondukta na'la'maolek yan asigura para kualida't pot lina'la' mu.

- Ke'li'e I me'diku kada sakkan para eksamina.
- Na mage'fatan hao para kanset i behiga yan i tilipas take' kada sakkan yanggen un upos sinkuenta anos.
- Kanno' dieta ni man e'tigu gi mantika, plaques gi hagamu, yan e'tigu gi asiga na dieta. Ayudante lokkue' para un chule' maskeseha sinko na putahi na fruta yan golai kada dia.
- Enggansa trenta minutos na regulat na etsisio, sinko dias gi simana. i huegu ni sina ma na'saonao, famokkat, binisikleta, essinahyao, qualo, nangu, baila yan golf sin i kareta.
- Yanggen para un gimen aguayente, midiyi hao para uno na gimen gi dia.
- Basta chumupa pat ribaha kuantu biahi para un na fanila. i tataotaomu a respondo gue kasi insigidas yanggen pumara hao chumupa, yan a kaguan i chansamu para un ataki i korasonmu.
- Diskansa. Chagi ti chathinasso. Enggansa hao ni i differenti siha na diskansa, komu tinayuyot, tai chi, tinayuyot para si Yuus, fanaitai leblo yan maneha i binibumu.
- Yanggen mauleg sinientemu gi hinassomu mas maulet sinientena i tataotaomu. Sina lokue a ayuda i otro siha gi fion mu.

Addet Na Chetnot

- Yanggen lumamko hit, ta fana' mas nuebo na kontra para brinabu gi lina'la'ta diario. Guaha na kontra ma katigurat addet na chetnot.
- Entre este na minalangu i kanset, chetnot korason dibetes yan arthritis.
- I ariesga na fakto para chenot korason a knosiste i ta'kkilo' na plaques gi hagamu, ta'kkilo na honon haga, taya huegu, yanggen gof yommok hao, yangen dibetes hao, yanggen guah historia gi familiamu man chetnot korason, chadik amok, gekmen yan chathinasso.
- I mas mauleg na modu para un empidi i kanset i gofes para chumupa. Mas ki ochenta percento ni i kanset gofes ma hasuyi na ginen i resutta i chumupa.
- Gos impottante na ta chule ataha na medida kosa ki i brinabumu yan i minaulegmu ti un afekta nu este siha na kondision.

Kanset Behiga

I behiga gos impottante para kombieni na manea I behiga Yan regulat na fonksio'n I sirek.

Taya klaru na senat I kanset behiga na sina ma siente libianu nu I malangu lamaisa, yan I mas ta'kkilo' yan gos impottante para u magefatan regulat.