

## Kao Un Tungo?

I kanset susu numero na kanset gi famalao'an Chamorro giya California. (Inetnon i Kanset America, 2001)

Kosta I lina'la' gos ta'kkilo' para i famalao'an I asiano yan i Isla I Pasi'fiku yanggen masodda taftaf i kanset susu yan i kanset i matres niha yanggen dikiki i kanset ya ti machalapon.

Stratego para un rebaha i ariesgan i kanset famalao'an nasaonao i regulat na eksaminan kanset, etsisio, susteni mauleg na libras I tatotaomu yan medi hao ni gimenmu atkahot. Para un fanui supotti I famalao'an gi lina'la mu hagu lokue enggansa guine na kondukta brinabu. Mas mauleg sinienten miyu na dos. Yanggen Masodda Taftaf Sina A Satba I Lina'la'mu!

### FOR MORE INFORMATION CONTACT:

Guam Communications Network  
4201 Long Beach Blvd., Suite 218  
Long Beach, CA 90807  
(562) 989-5690



This brochure has been created by OCAPICA's Men's Health Program and REACH 2010 PATH for Women with funding from the Office of Minority Health and the CDC Foundation through the generosity of The California Endowment.

# CHAMORRO women

**EXTRA IMPORTANT** a message for men in our community

**Un notisia para I lalahi Chamorro**

# I Brinabun Agupa A Tutuhon Gue Pago



## Impottante I Eksamina Brinabu Para I Famalao'an Gi Komunitat Ta

I nanata, asaguata, cheluta famalao'an, tiata, subrinata yan famaguonta famalao'an quaha impottante nisisidat niha para i brinabun niha. Gos na dimalas, na bula famalao'an man ariesga para i kanset. Ya i lalahi gi lina'la' niha gos impottaante na uma kumprendi, supotti yan abiba siha para u ma aligao i asientadu na adahi i brinabu. Este sigiente, i kuarto na gos impottante na eksamina me'diku para u ayuda i famalao'an gi komunitat miyo para u la'la' brabu na lina'la. Gos impottante este na areklamenton i me'diku na sina ayuda masodda i kanset taftaf annai sina libianu ma amte

## Eksamina I Susu Lamaisa (BSE)

Duranten I eksamina, i palao'an apacha i susuna, eksamina i fotmana yan i sinientena ya a identifika i buso pat otro na ina'go.

Yanggen guaha in'go masodda, i palao'an debe de uli'e' i profeso't brinabu insigidas

Ma redomenda na i famalao'an ni mas ki bente anos u eksamina i susuniha un biahe gi mes para I famalao'an I man rekla, I mas mauleg na tiempo, siete asta dies ias yan munahyan I tutuhon I reklana, sa I susu tigos dilikao.

## Eksamina I Susu Gi Ofisina (CBE)

I eksamina I susu gi ofisina(CBE) ginen I profeso't brinabu, komu emfetmera pat me'diku.

Duranten I eksamina I me'diku pat I emfetmera apacha benikno I susumu, ya ma eksamina I fotma yan textura I susumu ya a identifika kao guaha buso.

I famalao'an idat niha bente asta trentai nuebe debe de u ma eksamina gi ofisina I me'diku (CBE) kada tres anos. Ma rekomenda na I famalao'an kuarenta anos na idat yan mas u risibi este na eksamina kada sakkan.

## Eksamina I Susu Ni Makina

I eksamina I susu ni makina gos tagpapa na peligro na litratu I susu ya sina a soda I ina'go ni tisina masodda yanggen mapacha. Sina masodda I knaset susu yanggen taftaf tutuhonna. I eksamina I makina ti un nina kanset.

I famalao'an kuarenta anos na idat debe di u ma eksamina Nu I makina kada sakkan. Lao I famalao'an maskeseha kuantu I idatna yanggen guaha buso pat otro na ina'go ni ti naturat gi susu debe de u ali'e' yan I me'diku insigidas.

## Eksamina I matresmu yan I Sanpapamu

I me'diku ma eksamina I matres I famalao'an kao guaha sinat para chetnot pat otro problema.

I eksamina, mas na saonao I eksamina I matres para u malie kao guaha kanset pat kume kanset ne chetnot gi matresmu. Guaha na biahe este Na eksamina gos ti kombenensia ya guaha dididi na chatkon haga. Yanggen munhayan I eksamina, lao regulat este.

Duranten I eksamina I emfetmera pat I me'diku a saosao I matresmu ni atgidon para u chule I chugo. Este na chugo ma eksamina. Kao guaha kanset pat otro problema.

Yanggen munhayan i eksaminan i matresmu, i emfetmera pat i me'diku a pacha i lugat i bebe i famalao'an kao guaha buson pat kao dilikao.

I famalao'an deseochu anos na idat yan mas amok, pat madalle aktiba debe de uresibe i eksamina i matresna kada sakkan.