

LE FOFOGAINA O MATAUPU I LUMA O LE SAOFAIGA TUMA'OTI (IHP)

1

Asiasi i la matou upega tafailagi

E saili poo ā mataupu ua valaaulia ai oe.



2

Faalauiloa le fofogaina o mataupu

Faitau le Lipoti a Vaega o loo Auai ma Mataupu o loo Talanoaina.



5

A o lei fofogaina mataupu

Fai se aotelega o ou manatu autu. Faailoa au faamaoniga, pe afai e iai.



4

Faatofālaiga

Auai i le faatofālaiga (pe a e finagalo ai).



3

Feiloaiga a o lei fofogaina mataupu

Auai i le feiloaiga a o lei fofogaina mataupu (pe a e finagalo ai).



6

Le fofogaina o mataupu

Ta'u atu i le saofaiga ou manatu autu. E na o le sefulu lava minute e te saunoa ai.



10 minute

7

Mae'a le Fofogaina o mataupu

Siaki le upega tafailagi mo faamaumauga o mea na fai.

