

O TAIALA SAOGALEMU MO I LATOU E AAFIA I NI UIGA PO'O NI LAGONA O LE ITAGIA, FAAILOGA TAGATA PO'O LE TAU FAAMATA'U

O vaega e 5 e ao ona mafaufau iai pe a aafia pe faaosofia i lagona o le itagia, faailoga tagata po'o le tau faamata'u



1 | FAAMUAMUA LOU LAVA SAOGALEMU

Talitonu i ou lagona ma vaavaai i lou siosiomaga. Afai ua e lagonaina lava ua le saogalemu, ae o loo maua se avanoa, ia tuua loa le nofoaga.



2 | IA MAUA LE TO'A

Manava i totonu, faatapulaa le fesoota'i o fofoga poo mata, ma ia tumau pea i uiga ma aga masani.



3 | TALANOA IAI

(Pe afai e te mautinoa o e saogalemu) la toa lou leo ma mataitu le tulaga e te tu ai, ona e tautala lea e faailoa le mataga ma le le talafeagai o lana amio ma saunoaga ua le taupulea.



4 | SAILI VAVE SE LAVEAI

Fesili i nisi o latalata ane mo se fesoasoani.



5 | SAILI LE LAGOLAGO A SE TAGATA E SILI ONA E LATALATA IAI

A lagonaina loa ua maua lou toafimalie ma le saogalemu, ia mautinoa ia lava se taimi e tuuina e te malolo ma toe mafaufau ai, ma saili fesoasoani i se tagata, e te faasoa iai i le mea na tupu. Ia e manatua ma iloa lelei, e le o oe le faapogai, ma e le tuulafoaina foi 'oe.

O auala e 5 e fesoasoani ai ia te 'oe pe a e molimauina ni uiga o le itagia, le taupulea po o le tau-faamata'u

1 | FAATINOGA TALAFEAGAI

Agai sao i le tagata o aafia, faailoa i ai lou tagata ma tuuina loa iai le fesoasoani talafeagai ma le lagolago.

2 | FAALOGO MA LE TOTO'A

Ao lei faatinoina se gaiogai ia muamua ona fesili i le tagata o aafia pe iai se manaoga e finagalo e faataunuu. Ia mata'itu pea gasologa o le mea ua tupu pe afai e manaomia.

3 | 'AUA LE AMANAIA LE O LOO FAATUPUA LE VEVESI

Fa'aaoga lau utaga poto, ma taumafai e faafilemu le faafitauli e ala i upu, faatinoga atoa ai ma nisi auala e faafilemu ai.

4 | FESOASOANI

Afai o le a faatupula'ia le faafitauli, ia tuua loa le nofoaga ma le tagata o loo aafia.

5 | TUUINA ATU IAI LAU LAGOLAGO

Fesoasoani i le tagata ua afaina e ala i le fesiligia poo a mai o ia. Ma mafaufau e fesoasoani e saili se isi laasaga e ao ona fai.

ASIASI I LE UPEGA TAFI'ILAGI A LE [STOPAAPIHATE.ORG](https://stopaapihate.org) MO NISI FAAMATALAGA MA FESOASOANI, E FAAILOA AI NI FAAFITAULI E TULA'I MAI I LE TAU-FAAMATA'U MA LE FAAILOGA TAGATA.

STOP
AAPI
HATE