



## Chamorro

### *Inadahen hãgu mismo yan i pulamu*

Yanggen dies i ocho años hão yan mäs, fa'besio chumek  
maisã hão kada mes  
**MÄNU...**



Gi me'nan i esephos



Gi halom bãnu



Uma'ason

### **Kuátro (4) Ni mamfãset na manera yanggen para un chek maisã hão:**

- Hãtsa i agapa' na kannai-mu hulo' ya un pega i kannai-mu gi tatten i ilu-mu
- Usa i puntan i akaggue na kannai-mu
- Cho'gue ridondo na musion hulo' yan pãpa' gi enteru gi sisu-mu
- Ch'gue parehu na manera gi akaggue na sisu-mu ya un usa i agapa' na kannai-mu

### **Gi kana'ha' parehu na tiempo kada mes ripãra i tinilaika, tãt komu:**

- Cho'le ni sahngẽ na sinente
- I tinilaika gi inatan pat sinente gi lassas
- Haddok pat tinilaika gi sisu-mu
- Matalabiran i akado' susu
- Manlaknos chugo' pat hãga' gi akado' susu
- Mambula pat agaga'naihõn yan figan na sinente komu ma pachac

I un chek maisã hão, i mediku yan i makenan mañek  
susu ha nãna'i hão mãolek na chansa para u ma  
sodda' i kanset tãftaf, ya siña u ma na'homlo'!

**PASALISTAN  
KANSET  
PARA  
LINA‘LA‘**



- ✓ Chek maisa hǎo kada mes

**Famalǎo‘an dies i ocho ǎños yan mǎs:**

- ✓ Chek maisa i susu-mu kada mes
- ✓ Na machek i susu-mu gi espitǎt kada sǎkkan (ni emfetmera pat mediku)
- ✓ Na machek i matres-mu kada sǎkkan (PAP test)

**Famalǎo‘an sengkuenta ǎños yan mǎs:**

- ✓ Na machek tilipas-mu pat pudos-mu



**‘Imi Hale**  
Native Hawaiian  
Cancer Network