

Katia te rere o ngā iroriki, kei pāngia koe, ētehi atu rānei, e te māuiui

Kia kaha te horoi me te whakamaroke i ō ringa

Horoia ō ringa mō te 20 hēkona, kaua e iti iho te roa, whakamāroketia mō te 20 hēkona, kaua e iti iho, whakamahia tētehi pani miri ringa waiwaihā, arā, alcohol-based.



Horoia ō ringaringa i mua i te taka kai, i te kai rānei, i te kaipaipa rānei, i muri i te mare, i te tihe, i te ūkui i ngā ihu o ngā tamariki, i te haere ki te whare paku, i muri i te huri kope pēpi rānei.

Pōkia ō mare me ō tihe

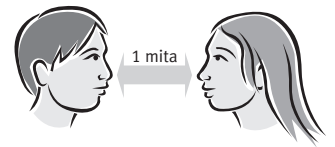
Pōkia tō waha me tō ihu ki tētahi rauangiangi ina mare, ina tihe rānei koe, hoatu te rauangiangi i mare rā koe ki roto ki tētahi pouaka whai pēke. Mehemea kāore ō rauangiangi, me mare, me tihe rānei ki te peke, ki te tuke rānei, arā, ki te wāhi whakarunga o tō ringa – kaua ki te kapu o tō ringa. Kia maumahara ki te horoi i ō ringa i muri.



Mehemea kei te māuiui koe, kaua e piri haere ki ētahi atu

Ki te pāngia koe e te māuiui, me noho wehe tonu koe i te tangata kē.

Mehemea kua pāngia koe e tētahi mate āhua rite ki te rewharewha, me noho koe ki te kāinga, ki tētahi atu whare rānei, kia piki rā anō te ora ki a koe.



Te tikanga kia kaua koe e hāereere i waenganui i te tāngata kē. Mehemea kāore he huringa kē atu, ā, me haere koe ki waho, ahakoa he aha te take, kia kotahi mita i te itinga rawa tō noho wehe tonu i ētahi atu. Me poki tonu ō mare me ō tihe i ngā wāhi katoa ki te rauangiangi, ā, kia kaua e whakapā ā-tinana ki te tangata kē (arā, ki te harirū, ki te kihi, ki te awahi rānei).

Ngā tohu o te rewharewha

Ko ētahi o ngā tohu ko te kirikā, ko te maremare, te korokoro kakā, te ihu hūpē, te ihu puru rānei, ngā mamaetanga o te tinana, te ānini, he weronga e te mātao, me te ruhi. Ko ētahi tāngata ka pāngia hoki e te mate kōrere me te ruaki. I ētahi pānga taumaha kē atu, i ngā tāngata rānei he māuiui tōmua anō tō rātou, ka puta mai pea ētahi whakararu pēnei i te pūkahu kakā.

Te tiaki i te tūroro kua pāngia e te māuiui

Mō te tangata hauora noa iho i mua i te pānga e te mate nei, ko te mea e whakatūpatoria nuitia ana mō te rewharewha ko te tauraki, arā, ko te maroke o te tinana, me te kirikā. Kia kaha ki te inu wai ahakoa he aha te inu – tae atu ki te 2 rita ia rā. Ko ngā inu mātao ngā tino inu papai, otirā mehemea he huka iti kei roto, ko te painga atu tēnā. He pai tonu te paracetamol me te ibuprofen hei whakaheke i te kirikā, hei whakangāwari hoki i ngā ngaunga me ngā mamaetanga. Mehemea he māuiuitanga atu anō tō te tūroro, me haere wawe tonu ki te kimi tohutohu mai i te tākuta, kaua e takaroa.

Āhea ka haere ki te kimi tohutohu i te tākuta

Ki te hē haere ngā tohu, waea atu ki **Healthline 0800 611 116**, waea atu rānei ki tētahi tākuta. Ki te pōhauhau, ki te hē rānei te whakahā o te tūroro, kia tere tonu te kimi tohutohu i te tākuta. Mō ngā mate whawhati tata, waea 111 mō tētahi waka tūroro.

Healthline 0800 611 116

He kore-utu ki te waea atu, 24 hāora i te rā, e whitu rā i te wiki