

Te kai i te rongoā Tamiflu: Mō te hunga kāore e taea te kai pire rongoā

Kua hoatu ki a koe tētahi puka rongoā Tamiflu nō te mea e pāngia ana koe, e tiaki ana rānei koe i tētahi e pāngia ana e te whurū. Ka taea e Tamiflu te whakaiti i ngā pānga o te whurū me te whakapoto i te wā o te mate. E whakahau ana te Manatū Hauora kia kainga e koe, e te tangata rānei kei te tiakina e koe, ngā pire kua hoatu ki a koe. Kei roto i ēnei pire te rongoā ake, ā he paura mā kawa.

Ki te kore koe, te tangata rānei kei te tiakina e koe e āhei te horomi i ngā pire, me whāranu e koe te paura o te pire ki tētahi mea reka e pai ai te kai. Ka whakamāramatia e tēnei puka me aha koe.

1. Me whai koe:

- i ngā kai o tētahi pire Tamiflu
- i tētahi tīpune nui o tētahi kai reka he kaha te hā (ka reka atu ka pai atu), hei tauira:
 - te tiāmu mānihi (pai tonu te tiāmu mate huka)
 - te tirikara huarākau (pai tonu ngā momo mate huka)
 - te tirikara huka kaha (he mea hanga i te huka ā-tēpu me te wai iti)
 - te miēre kōura
 - te miraka pūhake whakareka
 - te miēre waiwai he kaha tonu te hā – **ENGARI KIA TŪPATO** kia kua te miēre e hoatu ki te tamaiti kāore anō kia kotahi tau tōna pakeke kei pāngia e te mate infant botulism.
- **Kaua e whakamahi i te tirikara tiakarete** – ka rongo tonu koe i te hā kawa o te paura.

2. Takaina te ranunga

- Horoi me te whakamaroke i ō ringaringa.
- Meatia he tīpune o te kai reka ki tētahi pune purini mā tonu.
- Āta whatia te pire Tamiflu, tāhorongia te paura ki te kai reka.
- Āta kōroritia mō te meneti kotahi neke atu, kia ngaro katoa te paura ki te kai reka.

3. Hoatu te rongoā

Mutu kau te whāranu, me kai tonu i te rongoā. Mēnā ka taea, hoatu tahi te rongoā i te wā kai, i te taha o tētahi kai rānei.

Mō ngā tamariki **15 kg heke iho**, hoatu kia **kotahi te hautoru** o te ranunga, maka atu te toenga.

Mō ngā tamariki **15 kg ki te 40 kg**, hoatu kia **rua hautoru** o te ranunga, maka atu te toenga.

Mō ngā tāngata **40 kg neke ake**, hoatu te **katoa** o te ranunga.

Hoatu he inu whakarehu kaha a muri iho hei whakangaro i te hā o muri.

Hoatu te rongoā kia pau rā anō

Takaina, hoatu tētahi pota e rua ngā wā ia rā mo ngā rā e rima. He mea nui kia pau katoa rā anō te puka rongoā ahakoa ka pai ake tō āhua, tō tēnā rānei e tiakina ana e koe.

I whakahoutia ēnei pārongo i te 27 Here-turi-kōkā 2009

He mea whakawhanake e te Manatū Hauora o Aotearoa,
nā Medsafe, arā te Mana Tiaki Rongoā o Aotearoa, i whakaae

Mō ētahi atu pārongo haere ki www.moh.govt.nz, ki www.medsafe.govt.nz rānei