

## Inuga o te Tamifulū mo nā tino e hē mafai ke inu nā fuālākau pauta (capsules)

Kua foki atu nei tau inumaga o te Tamifulū (Tamiflu) ona ko koe pe ko te tino e taukikila e koe e maua i te fulū (influenza). Ko te Tamifulū e fakaitiitia ai nā āuga (symptoms) o te fulū ma taigole ai te taimi e maua a i te tauale. E fautuagia koe pe ko te tino e taukikila e koe, e te Matāeke o te Ola Mālolō ke inu nā fuālākau pauta. Ko nā fuālākau pauta e i loto ai te vailākau, ko he pauta paepae e mamala tona tomi ki ei.

Kāfai koe pe ko te tino e taukikila e koe e hē mafai ke inu nā fuālākau pauta, kua tataua loa ona palu e koe te pauta i loto o te fuālākau pauta i he mea huamalie ke mafai ai ke inu te vailākau. Ko te tamā tuhi tēnei e fakamālamalama ai nā mea e tataua ke fai.

### 1. E manakomia e koe:

- nā mea i loto i te fuālākau pauta e fokotahi
- ko he hipuniti fuaefa o he meakai huamaie lahi (ko te lahi o te huamalie ko te lelei foki ia) mo he fakatakitakiga:
  - hiamu e momole ma hēai ni mea patupatua (e manaia nā hiamu mo nā tino tauale huka)
  - huāvai huamalie o nā fuālākāu kaina (e manaia na mea kua haunia mo nā tino e tauale huka)
  - huāvai huamalie mai te huka (e fai i te huka ma ni mea vai taigole)
  - huāvai huamalie e gaohia mai te huka kua fakaliu (golden syrup)
  - huhu totō huamalie (sweetened condensed milk)
  - meli manogi mālohi i te tomi ma e hē totō – **KAE FAKAMOLEMOLE TAUTUANĀ ko te meli e hē fokia ki nā tamaiti e i lalo o te tauhaga te mātutua ona e mafai ke maua i te konahia i nā meakai (infant botulism).**
- **Nahe fakaogagia te huāvai huamalie mai te hukalaki** – ko te tomi mamala o te pauta e lavea.

### 2. Hāuniga o te paluga

- Fafano ma holo o lima.
- Tuku he hipuni ti o te meakai huāmālie ki loto i te hipuni lahi (dessert spoon) mamā.
- Tatala fakaeteete te fuālākau pauta Tamifulū, ma liligi loa nā mea i loto ki te meakai.
- Palupalu fakalelei mo he minute ke tau lelei te pauta.

### 3. Fakainu te vailākau

Fakainu loa lava te vailākau i te taimi e uma ai te paluga. Kāfai e mafai, fakainu te vailākau i te taimi e kai ai. .

Mo tamaiti **15 kilokalama (kg) te mamafa pe i lalo ifo**, fakainu **te tahi vae tolu** o te paluga kae tiaki uma.

Mo tamaiti **15 kg ki te 40 kg te mamafa**, fakainu **te lua vae tolu** kae tiaki uma.

Mo ho he tino e **hili atu i te 40kg te mamafa**, fakainu **uma** te paluga.

Fakainu he vailanu kua fakamanogi mālohi ke fakateka ai te tomi mamala kāfai e uma.

### Fakainu nā inumaga kātoa o te vailākau.

Hāuni ma fakainu te inumaga e fokotahi fakalua i te aho mo nā aho e lima. E tāua te fakainu o te inumaga kātoa e tuha lava pe ko koe pe ko te tino e taukikila e koe kua kamata fakalogogia te fealoolo.

Ko nā fakamatalaga na toe hiakigia i te aho 27 Aukuho 2009

**Hāunia e te Matāeke o te Ōla Mālolō o Niu Hila ma na fakamaonia e te Medsafe te Pulega mo te Haogalēmū mo nā Vailākau o Niu Hila (New Zealand Medicines Safety Authority)**

**Mo ni iētahi fakamatalaga fano ki te [www.moh.govt.nz](http://www.moh.govt.nz) or [www.medsafe.govt.nz](http://www.medsafe.govt.nz)**