

# Auraka e totoa i te au tiemu te ka akatupu i te maki kia koe e tetai aronga ke

## Tama ma te tamaro putuputu ia toou rima

Kia taena te 20 tekene ia koe i te tama anga i toou rima, e pera katoa e 20 tekene i te tamaro anga, me kore ra, e tama koe ki tetai apinga tama rima e arakahoro to roto.

Tamaia toou rima i mua ake ka teatea-mamao ei koe i te kai e te kaikai anga, me kore ra, i mua ake ka kai avaava ai koe, e i muri ua ake me oti koe i te mare, i te maretie, i te tama i te putangiu o te tamariki, i te aere ki te are meangiti, me kore ra, i te au tieni anga pikipiki o te pepe.



## Tapokiia toou vaa me mare koe, me kore ra, me maretie koe

E tapoki koe i toou vaa e toou putangiu ki te pepa orei upe me mare koe, me kore ra, me maretie koe, ka tuku atu ei i te reira pepa upe ki roto i te tini vairanga tita tei vaiia. (Me kare oou pepa orei upe, e mare koe, me kore ra, e maretie koe ki runga i toou rima pona vaitata ki te pakuivi – eiaa ki runga i toou nga rima.) Auraka e ngaropoina i te tama i toou rima ki te vai me oti koe i te mare.

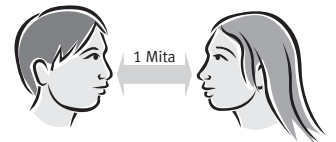


## Me e maki toou, auraka koe e akavaitata atu ki tetai aronga ke

Me rokoia ake koe e te maki, e akamamao koe ia koe mei tetai aronga ke mai.

Mei te mea toou e, e maki mei te furu te tu, e mea tau kia noo koe ki te ngutuare, me kore ra, ki tetai ngai ke, e meitaki takiri ua atu toou maki.

Auraka koe e aere ki te ngai e putuputu ana te iti tangata. Mei te mea e, e akakoroanga puapinga toou ka aere ei koe ki tetai ngai, e noo koe mei te 1 mita te mamao mei te pae atu i tetai aronga ke mai. E tapoki ua rai koe i toou vaa ki te pepa orei upe i te au atianga ravarai me mare koe, me kore ra, me maretie koe, ma te kore koe e amiri atu i tetai aronga ke (mei te aroa mou rima ia ratou, te ongi e te tatomo).



## Te au akairo o te maki furu

Ko te fiva, te mare, te karaponga mamae, te putangiu taetae ua te upe, me kore ra, ka ki ua i te upe, te kopapa mamae, te mimiti mamae, te anu ketaketa, e te roiroi kino, te au akairo o te furu. Penei, ka ekeia tetai aronga e ka ruaki katoa. Ko tetai au turanga kino maata te ka tupu, me kore ra, to tetai aronga e au turanga maki to ratou, penei, ka tupu te maki nimonia kia ratou.

## Te akono tiakianga i tetai tangata tei rokoia e te maki

Me e tangata turanga oraanga maroironi tona i te maata anga o te taime, penei, ko te ka tupu kiaia i te maki furu, koia oki, ko te maroka o te kopapa e te maki fiva. Kia inu putuputu ua rai te vai – mei te 2 lita vai i te ra okotai. Ko te vai anu te mea meitaki rava atu i te inu, te vai tikai e manga tuka to roto. E nga katu meitaki te Paracetamol e te ibuprofen no te akatopa mai i te vera o te fiva ki raro, e te akaiti katoa i te au tu nenge e te mamae. Me e au turanga maki ke atu to te reira tangata tei rokoia e te maki, me ka tika, kimi ravenga viviki ia atu te tauturu a te tuanga rapakau, auraka e tavarevare.

## Te tuatau no te kimi ravenga i te tauturu a te tuanga rapakau

Me kino atu te au akairo o te maki tei tupu, kimi ravenga ia atu te tauturu a te tuanga rapakau na roto i te kapikianga i te numero o te **Healthline 0800 611 116**, me kore ra, i te kapikianga i te taote. Me turoriori ake te turanga o te tangata tei rokoia e te maki, me kore ra, kare aia e rauka meitaki i te akaea i tona ao, e mea tau kia kapiki viviki koe i te tauturu a te tuanga rapakau. Me tupu poitirere viviki ake tetai maki manako-koreia, kapikiia te numero 111 no te pere o akaoro tari aronga maki.

**Te numero o te Healthline 0800 611 116**

Kare e tutakia ana te kapiki i teia numero,  
e 24 ora i te au ra tatakitai, e te au ra e itu o te epetoma okotai