

Te au Parani e te au apinga no te akatupu i te reira

Akanoo i tetai Vaanga peapa takake no ta kotou Parani i te ngutuare, kia viviki te katoatoa i te kite e eaa te ka rave e, eaa ta ratou tuanga tauturu.

- Te au numero taniuniu no te tauturu rapurapu
- Te au tangata ka rauka i te tauturu mai kia mama mai te tuatau akatakake'anga (akaraka'anga - tetai aronga no te kave mai i ta kotou kai)
- Te parani no te tetai au tauturu takake te ka anoano'ia no te ngutuare (no te tamariki, e tetai au tangata turanga tukau i roto i te ngutuare)
- Akapeea te tanagta e kite ei e, tei roto tatou i te turanga akatakake'anga.
- Tetai akapapa'anga no te au apinga ka anoano'ia kia rave'ia i roto i te ngutuare. (mei te, akono'anga i te manu, te au rakau tanu, te maani'anga i te au ngai kinokino i roto i te ngutuare e pera te akanoonoo'anga no te tutaki i te au pira o te ngutuare.

Kou Tauturu no te Oraanga meitaki Ka anoano'ia tatou kia akono meitaki i to tatou turanga oraanga meitaki. Kare oki e aiteite ana turanga akono ka anoano'ia no te au tangata tatakaitai, inara teia tetai au ravenga i raro nei.

Te akapapa'anga kia ma e kia paruru ua ia rai te katoatoa

- Aao i te paruru kapumata
- Aao i te vai kapurima
- Taangaanga i te peapa orei/tama
- Taangaanga atu i te Vairakau tama rima
- Ki vai ra tetai pute aao tita
- Kia papa ua te au apinga tama

Tata atu ki raro i tetai uatu apinga ke atu ka anoano'ia:

Te au ravenga no te au Akairo o te COVID-19

- Mare/Mamae Karaponga/Ta'eta'e te putangio
Tena te au vairakau tamaru mei te Kawakawa, te Vicks me kore te eucalyptus i roto i te vai pupu no te tamataratara i te putangio piritia, me kore ra te lozenges no te karaponga.
- Veravera
Tapiripiri'ia ki te ice kia ngaro te veravera. Kai i te Paracetamol.
- Mamae Atiati
Akanoo meitaki i toou ngai e takoto ara kia maru na roto i te taangaanga'anga i te pute urunga e te kakau moe.

Akanoo i tetai akapapa'anga no te au vairakau e taangaanga ia ana me kore e anoano ana te au tangata tatakaitai i roto i te ngutuare:

Kia vai meitaki ua rai toou turanga manakonako'anga Ko te ekoko e te matakutaku, e turanga matau'ia te reira i te au tuatau pakari. Auraka e emi i te kimi tauturu. Me taii koe ki roto i teia turanga matakutaku, teiaa e te ekoko ringi atu me kore, text atu i te numero 1737 no te komakoma atu ki tetai tangata kua tereni'ia no te tauturu ia koe i roto i teia turanga. E tauturu teia e vai nei i te au ora rava rai.

Teia tetai au manakonako'anga no te tauturu ia koe i te akanokono'anga i toou turanga kopapa:

- Noo vaiata ki toou au taeake e toou kopu tangata
- Auraka e uuna i toou turanga matakutaku, ekoko e te manakonako'anga
- Rave ua rai i taau i matau i te raverave me ka rauka.
- Auraka e akapou'ua i toou tuatau ki runga i te kupe roro uira

Tata atu i te au apinga taau i manako e ka tauturu mai i toou turanga (Te au angaanga taau e mataora ana i te rave, te ka rauka i te rave mai mei te ngutuare):

Te au apinga taau ka kimikimi matatio atu ki roto. Eaa taau kare i kite no runga i te COVID-19? Eaa taau ka anoano i te kimikimi atu ki roto kia meitaki atu toou turanga teateamamao? Ko tetai ngai meitaki i te akamata atu i taau kimikimi'anga koia ki runga i te kupe roro uira [Covid19.govt.nz](https://www.covid19.govt.nz)

Te ngai tauturu no te COVID-19

COVID-19 Healthline: **0800 358 5453**

Healthline: **0800 611 116**

Te au ngai porokirokianga no runga i te tamariki e te au pepe

PlunketLine: **0800 933 922**

Family Services: **0800 211 211**

Work and Income: **0800 559 009**

Tauturu no te Maki manako, ringi me kore text atu i te numero **1737**

Alcohol Drug Helpline: **0800 787 797**

Rural Support Trust: **0800 787 254**

Tauturu no te tua akapuapinga:

North Island **0800 500 362**

South Island **0800 505 096**