

Nā te Mate Kiriuhi Kakā ka puta ko te mate kiriuhi ua kakā

Kaua e tatari – kia tōtika te mahi i taua wā tonu

Ahakoia ki tō whakaaro kua werohia te tangata.

- He tino tere te mate kiriuhu kakā, ka hemo pea te tangata, ka tino hauā rānei.
- Rapu āwhina i **taua wā tonu** ina kitea tētahi, ētahi rānei o ngā tohumate e whai ake nei.
- Kāore pea ēnei tohumate katoa e kitea ai i te wā kotahi.

Ngā tohumate i ngā pēpi



He kirikā teitei (he mātāo hoki pea ngā ringa me ngā waewae, e wiriwiri ana rānei)



He hiamoe, he pīngore, he uaua rānei te whakaoho



He tangi rerekē



Kua mārō te kaki



Ka mamae i te kaha o ngā kā



Kei te ruaki



Kāore i te kai



I ētahi wā, ka puta mai ētahi iraira whero, waiporoporo rānei, he marū rānei i te kiri

Ngā tohumate i ngā taiohi me ngā pakeke



He kirikā teitei, he ngāhoahoa hoki



He pōnānāanga, he hiamoe hoki



He mamae ngā hononga, kua kōrangaranga ngā uaua



Kua mārō te kaki



Ka mamae i te kaha o ngā kā



Kei te ruaki



I ētahi wā, ka puta mai ētahi iraira whero, waiporoporo rānei, he marū rānei i te kiri

Ehara i te mea ka whai iraira ngā tāngata katoa kua pāngia e te mate kiriuhi kakā. Kaua rawa e tatari kia puta mai ngā ira i mua i te tiki āwhina.





Waea koreutu ki Healthline i ngā haora 24 ia rā: **0800 611 116**


Kaua e tatari – kia tōtika te mahi i taua wā tonu


Mēnā kei te māuiui koe, tētahi tangata i tō kāinga rānei ki tētahi, ētahi rānei o ngā tohumate e whakaatu ana i tērā atu whārangi, kia wawe tonu tō mahi.


- He maha ngā momo mate kiriuhi kakā. Ka taea tonutia e te tangata te whai mate kiriuhi kakā ahakoa kua werohia ki tētahi momo mate kiriuhi kakā.
- Kāore ngā pēpi me ngā tamariki i te werohia ki te mate kiriuhi kakā i ngā wā katoa.


 Kia kakama, ahakoa kei te tino mōhio rānei koe he mate kiriuhi kakā.

 Mēnā he mate whawhati, waea atu ki 111 ka pātai atu mō tētahi waka tūroro.

 Waea **tōtika atu** ki tētahi tākuta, pokapū hauora ahiahi rānei, te nama Healthline (0800 611 116) rānei, ahakoa i te rā, i te pō.

 Whākina mai he aha ngā tohumate.

 Ki te tukuna te tangata ki te kāinga e te tākuta, me mātakitaki tonu i a ia. Kaua e waiho me tana kotahi.

 Ki te kino haere te mate, hoki tōtika ki te tākuta, ki te hōhipera rānei. **Me aro wawe mai rātou ki te tūroro.** Haria tēnei kāri hei āwhina i a koe ki te whakamārama te mate.



Waea koreutu ki Healthline i ngā hāora 24 ia rā:
0800 611 116 – ahakoa kua kitea kētia e te tākuta, e te nēhi rānei.