

# Te 'oki'anga ki te kainga, i muri ake i teta'i vai puke

Tei roto i te vai puke te ma'ata ua atu o te au manumanu, te ka 'akamaki ia koe, e to'ou kopu tangata. I mua ake ka 'akamata ei koe i te ravenga tamā'anga, e mea pu'apinga i te āru i teia au taka'i'anga, i te 'ākono ia koe, e to'ou kopu tangata kia ponuiā'au.

## Te te'ate'amamao'anga no te 'oki ki te kainga

1. E tuātau ngākau auē, e te tumatetenga tikāi, te 'oki'anga ki te kainga i muri ake i teta'i vai puke ma'ata, i te mea e, kare pa'a to'ou kainga i 'āite ki tei mātau'ia.  
Tautā i te te'ate'amamao ia kotou 'uā'orāi, e ratou tei 'akaperepere'ia, no teia. Me te anoano turu ra koe, me ka tika, 'ārāvei atu i teta'i o te au helplines, me kore ra, local support networks.
2. Ka tāmanamanatā 'ua atu rāi pa'a te vai puke i to'ou kainga. 'Auraka e 'oki ki te kainga kia oti roa i te aronga 'anga'anga o te kōnitara, i te tutaka i to'ou kainga no te turanga ponuiā'au, e me 'ōronga'ia atu te tika i te 'oki.
  - 'AURAKA e tā'anga'anga i to'ou uira/gas, kia oti roa i to'ou supplier i te tutaka, e te 'akakite atu kiā koe e, te ponuiā'au ra i te tā'anga'anga.
  - Me ka rauka, 'akapae'ia te tamariki e te au 'ānimara mei te au ngā'i tei puke'ia e te vai.
  - I mua ake ka 'akamata ei koe i te tamā, nene'i'ia to'ou kainga, e te kino tei tupu, ei 'akairo no te 'ōronga atu ki to'ou kāmupani insurance.

## Te vai inu, e te kai meitaki

**'Auraka e inu i te vai paipa, kia 'ōronga roa atu te kōnitara i te arataki'anga e, te meitaki ra te vai inu. Me kua 'ōronga'ia atu teta'i 'boil water notice' – me ka tika, āru'ia te au 'iku'iku'anga.**

Me kare ō'ou vai paipa tau no te inu, tunu'anga kai, e te 'uru'anga ni'o, tunu'ia te vai kia pupū no teta'i 1 miniti, me kore ra, kia mate pērā 'ua te tiāki. Me kore ra, tōpata'ia e 5 tōpata'anga bleach, ki te 'okota'i rīta vai (me kore ra, teta'i 'āpa tīpunu no teta'i 10 rīta) ma te 'akaruke no teta'i 30 miniti. Tā'anga'anga'ia te vairākau bleach, kare i tākara'ia ('auraka e tā'anga'anga i te Janola, i te mea e, tei roto iāia te detergents).

Kare i pāpu i te kite i te kai ponuiā'au i te kai, i te tuātau 'clean-up' i muri ake i teta'i manamanatā tupu po'itirere. Te au arataki'anga:

- Tīria'ia te au kai pouroa tei pakia'ia e te vai puke.
- Ka rauka i te 'akatoka 'aka'ou i teta'i ua atu kai tei runga rāi te ice crystals, e kare te ko'u i nga'ae, me kore ra, i vā'i'ia.
- Ka meitaki rāi i te tā'anga'anga i te kai kua ta'e me koi ta'e 'ua ake nei, e ka rauka kia vai anu, mei teia te tu, te 'anga'anga 'aka'ou ra te fridge.
- Kare e meitaki i te 'akatoka 'aka'ou i te kai kua ta'e.
- 'Ākara meitaki i te kai – te 'aunga ra, me kore ra, 'ākara'anga tūkē? Kua tau'i āinei te kara, e kua 'āvare āinei? Me, me te reira rāi, kare pa'a e meitaki i te kai.
- 'Auraka e tā'anga'anga i teta'i tini/punu kai tei kino (teia te 'ākara'anga, me kua nga'ā te ngā'i pa'u'anga, me kore ra, kua puta).

## Te tamā'anga

- Tāpoki'ia teta'i 'ua atu motumotu, me kore ra, 'une, i mua ake ka 'akamata ei koe i te tamā'anga, i te tauturu i te pāroru iā koe, mei te au manumanu.
- Ka 'akakino te one pue'u, te vari, e te one i roto i te reva i to'ou ora'anga, na roto i te tomo'anga ki roto i to'ou ate māmā, e to'ou au uaua 'akaea'anga. Ka tākinokino teia i to'ou ate-māmā. Ko te mare'anga, te ma'ata o te 'ūpē, e te potopoto o te 'ākaea'anga, te au 'akairo pouroa, e tau kia matakite. Me te manamanatā ra koe, no te kino ta te one pue'u e rave ra ki runga i to'ou ora'anga, tāniuniu'ia te Healthline ki runga i te numero 0800 611 116.
- Ko te au matatāpoki, te ō meitaki ra, mei te matatāpoki P2 e te N95 te pāroru'anga pu'apinga rava atu. Inā ra, ka tauturu katoa te au matatāpoki surgical. 'Akapāpu meitaki, kia ō meitaki te matatāpoki. Kia tukuna'ia nga tāpeka na runga ake, e na raro ake i te taringa.
- Matakite, tei roto i te vari vai puke te au 'apinga koi, mei te au naero, e te i'o nga'anga'ā. 'A'aona'ia te tamāka mātūtū, te tāpoki ra i te mangamanga vaevae, i te pāroru manamanatā tupu po'itirere. Me kino koe, rapakau viviki i te au motumotu, e te au puta'anga, i te tauturu i te pāroru i te 'akamaki'anga. 'Ōrei'ia te motumotu, e te au puta'anga, ki te vai mā, ka tākai ei ki te kākā'u maki mā. Me 'akamaki to'ou maki, me kore ra, me kare e tārē'anga no to'ou pātia vairākau tetanus, tāniuniu'ia to'ou Taote, me kore ra, te Healthline i runga i te numero 0800 611 116.

- E tau kia 'ōrei ma te tamarō i to ratou rima, e/ me kore ra, tā'anga'anga'ia te vairākau 'ōrei rima teta'ī 'ua atu tei pakia'ia, e te vari vai puke.
- Me ka rauka, 'a'aona te 'a'aorima tāmā, te tāmaka mātūtū, e te kāka'u pūruru.
- Tā'anga'anga'ia te au mea tāmā tei mātau'ia, ma te āru i te au 'iku'iku'anga. 'Auraka e kā'iro i te vairākau tāmā.
- Me te tamarō ra koe i to'ou ngutu'are ki te rāvenga nātura, 'akatu'era putuputu i te au ngutupa, e te au māramarama, me ka rauka. Me te tā'anga'anga ra i te au dehumidifiers, tōpiri'ia te au ngutupa no va'o, e te au māramarama.

## Te au papa mārō (te au ta'ua, te au paruru, te au kaingākai, e te au no'o'anga)

Ūkui na mua ki te vai mā, e te pu'a 'ōrei kapu, i te tāmā i te repo ka kite mata atu koe. I reira ka tā'au ei ki te disinfectant, teia te 'ākara'anga, e 2 kapu bleach, ki te 10 rīta vai.

## Te au 'apinga tunu/ma'ani kai

'Ōrei'ia te au mea tunu kai, kaikai, e teta'ī ua atu 'apinga tunu/ma'ani kai ki roto i te vai-vera mā, e te 'uka'uka.

'Ōrei meitaki ki te vai, i reira ka tāvairākau ei na roto i te taomi'anga no teta'ī 1 miniti, ki roto i te 500 ml vai (mei te rua kapu) bleach kare i tākaka'ia ki roto i teta'ī 10 rīta vai.

'Ōrei 'aka'ōu ki roto i te vai ponuiā'au. Teta'ī rāvenga ke atu, tunu'ia te au mea tunu/ma'ani kai pouroa, kia pupū no teta'ī 'okota'ī miniti, ma te 'akaruke kia anu.

## Te au 'apinga paruparu no te no'ono'o'anga, te kāka'u, parangikete, e te au ārai māramarama

'Apaina ki va'o, te au mea mā'ū pouroa, e te ka rauka i te 'apai – te au 'āriki ta'ua, te au mea no'ono'o, te ro'ī, te kāka'u, e pērā 'ua atu. Pu'a meitaki, ma te tāvairākau i te au mea ravarāi, e te tamarō ki roto i te rā.

Tiria te au mea, kare e meitaki i te tāmā, e te tāvairākau. E tau kia tiria'ia te au mea mama'ata mei te au ro'ī.

'Akama'ara: ka rauka iā koe i te 'ārāvei atu i te dry cleaners, e te carpet cleaners o te 'oire, i te tauturu.

## Te appliances (fridges, freezers, e te au mea uira)

'Auraka e tā'anga'anga i te au mea uira, me kua mā'ū ana. Me kare i pāpu iā koe, tiria ki va'o.

## Te au kai no roto i te 'āua kai

'Auraka e kai, i te au kai no roto i te 'āua kai, me kua puke'ia ana te one.

Tāmā'ia te tītā, ma te pīpī i te 'āua kai ki te ngaika, i te 'akakore i te 'aunga, e te rango. Ka rauka iā koe i te 'oko i te ngaika, mei ko i to'ou toa 'oko 'apinga tanutanu.

## Te au ngā'ī i va'o

'Akaātea'ia te au mea te ka rauka (te sanitary products, te pēpa 'ōrei to'e, e te para repo) ma te tuku atu ki roto i te au pūtē, te ka piri me tōpiri'ia.

E mea pu'apinga te kiri-vai no te tāmā'anga iā va'o i te ngutu'are, i te 'akaātea i te vari vai puke, te miti, e te au tītā rikiriki, māri ra, 'auraka e tā'anga'anga i te au kiri-vai high-pressure, i te mea e, ka pupu'ī ratou i te au mea tei kī i te kino, ki roto i te reva.

Ka tauturu te ngaika o te 'āua kai, i te vairākau kia mā 'ā va'o.

## Pūma'u/tatarāmoa

Me kua pūma'u/tatarāmoa a runga i te au papa, 'ākara meitaki me tāmā.

- Tāmā viviki i te pūma'u/tatarāmoa, i te 'akatopa māi i te 'akaea'anga i te 'ua pūma'u/tatarāmoa.
- Tā'anga'anga'ia te kāka'u pūruru, e teta'ī matatāpoki tau.
- Tāmā'ia te papa ki te pu'a e te vai, i reira ka tāmā ei, ki teta'ī mea tāmā pūma'u/tatarāmoa, me kore ra, ki te bleach.
- 'Ārāvei atu i teta'ī ta'unga 'akaātea pūma'u/tatarāmoa, no te au ngā'ī mama'ata.

## 'Ākono iā koe 'uā'orāi, e teta'ī atu

- Me kare koe e meitaki ana, 'ārāvei atu i teta'ī taote, me kore ra, tāniuniu i te Healthline i runga i te numero 0800 611 116
- Te anoano āinei koe i te komakoma? Tāniuniu tutaki-kore, me kore ra, patapata i te numero 1737 i teta'ī 'ua atu taime.
- Tauturu'ia te aronga kare e kapenga, mei te au pēpē, me kore ra te pakari.

## 'Akarongo putuputu ki ta'au rātio, no te au 'iku'iku'anga, 'akakitekite'anga, e te arataki'anga

- Newstalk ZB HB 90.3FM or 1278AM
- The Hits 89.5FM (Wairoa 99.7FM)
- The Breeze 97.5FM
- More FM on 88.7FM
- Central FM on 106FM or 105.2FM (Dannevirke)
- Wairoa 88FM

- Radio New Zealand News 630AM or 101.5FM
- RadioLive 106.3FM & 1368AM
- Radio Kahungunu 765AM & 94.5FM

## No teta'ī atu 'ākakitekite'anga:

'Ākara'ia te [www.ourhealthhb.nz](http://www.ourhealthhb.nz)