



Ngā Mōhiohio Taumata Whakatūpato 3

Kei te Taumata Whakatūpato 4 tonu tātau. Ko tā tātau whāinga ko te whakakore atu i te KOWHEORI-19 mai i Aotearoa, kia kore atu ai tēnei mate mai e pai ai tā tātau mahi. Koinei ngā tino āhuatanga mō te tiaki i a tātau anō, o tātau whānau me o tātau hapori: Kia mauri tau. Kia haumaru. E noho ki te kāinga.

I te Taumata Whakatūpato 3 kāore he tino rerekētanga, ka rerekē tonu o tātau ao o ia rā ki te wā i mua o te KOWHEORI-19. Hei tērā wiki ka puta ngā kōrero mō te noho i te Taumata 3.

Me mātua 'noho kāinga tonu tātau, kia ora ai tātau'. He mea nui kia auau tonu te horoi i o ringa ki te hopi me te wai. Kaua e raweke i tō kanohi. Kaupokina ngā maremare. Me noho ki te kāinga mēnā kei te māuiui koe.

Waea atu ki tō rata, ā, me haere kia aromatawaitia koe mēnā ka pā ngā tohumate, waea atu ki tō rata, te waea koreutu a Healthline rānei i [0800 358 5453](tel:08003585453). Waea atu ki tō rata mō o matea hauora – kaua e tatari.

Me noho ngā kaumātua me te hunga he mate o rātau ki te kāinga, ā, kia tūpato anō ina wehe i te kāinga. Kei ngā kaumātua te tikanga mō te haere ki te mahi.

Mō ngā tautoko e pā ana ki te anipā, te ahotea, te hauora hinengaro rānei, ka taea e koe te waea atu, te patowaea rānei ki [1737](tel:1737) ki te kōrero ki tētahi tumu kōrero matatau mō te koreutu, 24 haora i te rā, 7 rā i te wiki.

Tō rāhui

Me tiaki, me whakamaru koe i tō rāhui – tō kāinga me te hunga kei roto. Ka āhei koe ki te whakawhānui atu i tō rāhui mā te hono atu ki ētahi atu o tō whānau piritata, te whakauru mai i ngā kaitiaki rānei, he tangata rānei e noho tōtahi ana. Me ahu mai ēnei tāngata i tō hapori.


Kia maumahara, ko tō rāhui/kāinga me tō whānau i roto, te wāhi i reira koe i te tīmatanga o te Taumata Whakatūpato 4 i te 11.59pm, Wenerei 25 o Poutūterangi

Find out more at
Covid19.govt.nz

[New Zealand Government](https://www.govt.nz)

**Mā tātau
katoa e
ārai atu te**

COVID-19



2020. Mēnā kei te māuiui tētahi o koutou i tō rāhui, me āwhina i a ia kia noho wehe mai ia i ētahi atu o te rāhui kia ora mai anō ia.

Me tūpato koe mēnā he kaumātua koe, he mate rānei tōu. Me whakarite kia mauria atu ō kai o te toa ki te kāinga.

Mēnā kāore koe i te noho haumaruru i tō rāhui, me haere ki tētahi kiritata, he hoa rānei ka waea atu ki ngā Pirihimana mēnā e tika ana.

Ngā huihuinga

He nui te mōrea o ngā huihuinga mō te hōrapa o te huaketo. Kua whakaaetia ināianei atu ki te 10 ngā tāngata ka āhei ki te huihui i ngā tangihanga me ngā karakia o te mārena. Kāore i te whakaaetia te whakahaere hākari i te Taumata Whakatūpato 3 – kāore hoki i te whakaaetia i raro i te Taumata Whakatūpato 4.

Te rapu kai

Ka āhei koe ki te hī ika mai i te wāpu, i tātahi rānei engari kaua i runga poti. Kāore i te whakaaetia te whakamahi poti me ngā wakareti wai i tēnei wā. Kaua e hī mai i ngā toka, ā, kaua e haere ki te aruaru kararehe.

Hākinakina

Mēnā ka haere koe ki waho ki te korikori tinana, kia haumaruru, kia paetata, ā, kia 2 mita tō tawhiti mai i ētahi atu nō waho o tō rāhui. Kāore i te whakaaetia ngā hākinakina kapa, whakangungu kapa hoki. Me te aha, kaua e tohatoha i ō taputapu hākinakina me te hunga nō waho o tō rāhui.

Ka āhei koe ki te haere ki tō pāka tūtata, ki te ākau tūtata rānei ki te kaukau. Ka āhei koe ki te haere mā runga waka.

Mēnā e matatau ana koe ka taea e koe te eke ngaru, te eke pahikara i runga pukepuke i te takiwā rānei.

Mātauranga


Me akoako ngā tamariki katoa. Ka āhei ngā tamariki tae noa koe ki te Tau 10 te haere ki te kura ki te whai i ngā akoranga kāore e taea i te kāinga, e hoki ana rānei ngā mātua ki te mahi. Me noho ngā tamariki Tau 11-13 ki te kāinga ako ai.

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Mā tātau
katoa e
ārai atu te**

COVID-19



Ka noho haumarū ngā tamariki i te kura. He tokoiti ki tēnā rōpū, ki tēnā rōpū, kia mau ai te tawhiti o te noho wehe. Ka horoia ngā papa ki te patu huaketo.

He rōpū itiiti noa iho i Ngā Kura Kōhungahunga. Ka noho kati ngā pokapū tākaro me ngā rōpū tākaro. He tuihono te nuinga o ngā mātauranga matua, ā, i rō rōpū iti hoki.

Ngā mahi me ngā pakihī

Me mātua mahi ngā kaimahi mai i te kāinga mēnā ka taea.

Ka āhei anake ngā pakihī ki te whai kaimahi i te wāhi mahi mēnā kāore e taea ā rātau mahi te mahi i te kāinga, ā, me noho haumarū rātau. I tua atu i ngā ratonga waiwai pērā i ngā hokomaha, ngā teihana penehīni me ngā taka rongoā, kāore e whakaaetia ana ngā whakahaere kanohi ki te kanohi me te iwi whānui.

Ko ngā pakihī he kaimahi ā rātau i te mahi, me kotahi mita te tawhiti o ngā kaimahi i a rātau anō (he pai noa iho te kotahi mita i te mahi, engari me rua mita i ētahi atu wāhi), ā, me horoi haere tonu i ngā papa ki te patu huaketo. Me whai pukapuka whakaaturanga mō te hunga katoa e mahi tahi ana.

Ka āhei ngā toa hokohoko me ngā pakihī kai te kawē atu ki ngā kiritaki, ka āhei rānei ngā kiritaki ki te ota i mua i te tiki atu, engari kaua he whakahaere kanohi ki te kanohi.

Kaua rawa he pakihī e pāpā ki ngā kiritaki. Arā, ko ngā pakihī ērā pērā i te kutikuti makawē, mirimiri, whakapai whare, ngā tauhokohoko kūaha ki te kuaha rānei. Me noho kati ēnei pakihī.

Ka āhei ngā ratonga pērā i te kaimahihiko, kāmura me ngā rehe kōrere ki te haere ki tō whare, engari kia 2 mita tonu te tawhiti i a koe.

Te hāereere me te ikiiki

Ka āhei koe ki te haere tonu i ō hāereere noa ki te mahi, ki te kura rānei. Ka āhei koe ki te hāereere i tō takiwā ki te hokohoko, ki te korikori tinana rānei. Ka āhei koe ki te haere mā runga ikiiki tūmatanui ki te mahi, ki te kura rānei, engari kia 2 mita te tawhiti o te noho.

Kāore i te whakaaetia te rere ki rohe kē engari ia mēnā he kaimahi waiwai koe.

Kāore i te whakaaetia te haere ki te hararei, te haere ki tētahi hokomaha tawhiti atu ki tērā i tō takiwā, te haere rānei ki rohe kē ki tētahi huihuinga.

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Mā tātau
katoa e
ārai atu te**

COVID-19