



Taumata Whakatūpato 3 Ā Tātau Ture Hira

1. Noho kāinga.

Mēnā kāore koe i te mahi, i te kura, i te korikori tinana, te tiki i ngā mea waiwai rānei me mātua noho ki te kāinga, pērā i te taumata 4. Kia mauri tau. Kia haumaruru. E noho ki te kāinga.

2. Me mahi me te ako mai i te kāinga mēnā ka taea.

Ka āhei ētahi tāngata ki te hoki ki te mahi. Ko te nuinga o ngā tāngata ka mahi mai i te kāinga, ka ako hoki ngā tamariki me ngā taiohi mai i te kāinga. Me noho ngā tamariki me ngā kaimahi noho mōrea ki te kāinga, ā, ka tautokona rātau.

Ka tuwhera ngā kura kōhungahunga me ngā kura mō ngā ākonga atu ki te Tau 10 mō ngā whānau e hiahia ai.

3. Me noho iti tonu tō rāhui ki tērā e taea ana.

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, tētahi o te whānau rānei e noho tōtahi ana. Me ahui mai ēnei tāngata i tō hapori.

4. Kia auau tonu te horoi i ō ringa. Ka whakamaroke.

Me maremare, matihe hoki ki tō tuke.

5. Mēnā kei te māuiui koe, me noho ki te kāinga, ā, kia wawe tonu te rapu tohutohu mai i tō rata, i a Healthline rānei kia aromatawaitia.

E hiahia ana tō whānau kia noho pai, kia noho haumaruru koe – me rapu i ngā āwhina a tō rata, a Healthline rānei mēnā kei te māuiui koe, ka whakahau anō i tō whānau me ngā tāngata o te hapori. Mā te whakakotahi anake ki te ārai i te KOWHEORI-19 e kore atu ai te huaketo i ō tātau hapori.

6. Me noho ki tō rohe.

Ka āhei koe ki te korikori tinana i ngā papa ā-rēhia, ngā ākau rānei i tō rohe, engari ko te noho tūtata ki te kāinga te mea pai rawa. Me mātua haumaruru ngā mahinga – kia 2 mita te tawhiti mai i te hunga nō waho i tō rāhui.

7. Me whakarite kei te haumaruru tō pakihi e pā ana ki te KOWHEORI-19.

Kua hōrapa te KOWHEORI-19 nā te pāpā tahi i ētahi wāhi mahi; me āta whakariterite i te whakatuwhera anō i tō pakihi mā te tiaki i ō kaimahi me ngā kiritaki kia kaua e hōrapa te wheori.

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Mā tātau
katoa e
ārai atu te**

COVID-19