

Ā muri i te whakatōnga o te kano ārai mate

Pēnei i ngā rongoa katoa, tērā pea he mate āpiti ka pā atu ki ētahi tāngata. Koinei tā te tinana urupare māori atu, ā, he tohu tēnei kei te whaihua te kano ārai mate. I te nuinga o te wā, he māmā noa iho te pānga, ka mutu kāore e roa taua pānga, ā, ehara i te mea mā ērā e aukati tō whai i te tuarua o ngā kano ārai mate, e whakararu rānei o mahi o ia rā.

| Ngā āhuatanga pea ka pā | Ngā mea hei āwhina i te mamahutanga | Te wā pea ka tīmata |
|---|---|------------------------------|
| Ka pā te mamae ki te wāhi i werohia ai, ka ānini te māhunga, ka rongoa i te ngenge, i te ruha rānei. Koinei ngā mate āpiti ka whākina nuitia. | Whakatakotohia he papanga makariri, e mākū ana, he pēke tio rānei ki runga i te wāhi i werohia ai mō te wā poto. Kaua e muku, kaua hoki e mirimiri i te wāhi i werohia ai. | I roto i te 6 ki te 24 hāora |
| Ka mamae pea ngā uaua, ka māuiui noa iho nei, ka pā te hūwiniwini, te kirikā, te mamae o ngā ponapona, ka whakapai ruaki hoki pea. | Me whakatā, ā, me kaha te inu E pai ana kia kainga te Paracetamol, te ibuprofen rānei, whāia ngā tohutohu a te kaihanganga o aua pire. Tonoa he kupu ārahi i tō mātanga hauora ki te kino ake o tohumate. | I roto i te 6 ki te 48 hāora |

He wā ōna ka puta he pāwera tino kino engari me uaua ka pērā. Kua whakangungua ngā kaiwero o Aotearoa ki te whakahaere i ērā āhuatanga. Ko ētahi mate āpiti ka pā pea ki tō kaha ki te hautū waka, ki te whakamahi mīhini rānei. Ki te tūpono puta tēnei tūāhuatanga, tēnā kōrerohia atu ki tō kaituku mahi.

Mēnā ka rongoa koe i ētahi tohumate e hāngai ana pea ki a KOWHEORI-19, pēnei i tētahi maremare e auau ana, i te teitei o te pāmahana, i te kirikā rānei, i te korenga rānei, i te panonitanga rānei o ō tairongo māori ā-tako rānei, ā-ihu rānei, e noho ki te kāinga, ka whai ai i tētahi whakamātautau KOWHEORI-19.

Te Kāwanatanga o Aotearoa

Mā tātau
katoa e
ārai atu te
COVID-19



Mēnā ka tūpono puta tētahi tauhohenga ki tō werohanga mō KOWHEORI-19, me whāki atu e tō kaiwero, e tō mātanga hauora rānei ki te Centre for Adverse Reactions Monitoring (CARM).

E pai ana hoki tō whāki tōtika atu i ngā tauhohenga ka tūpono pā mā te tuku īmēra ki a CARM, mā te whakakī rānei i tā rātou puka whāki ā-ipurangi kei te pae tukutuku a CARM, kei otago.ac.nz/carm.

Mēnā ka matawaenga koe e pā ana ki ō tohumate, mēnā rānei ka kino ake, kōrero ki tō tākuta, waea atu rānei ki Healthline mā te **0800 358 5453**.

Mēnā he māharahara inamata tōu e pā ana ki tō haumarutanga, waeahia te 111, ā, kī atu ki a rātou kua werohia koe ki te kano ārai i a KOWHEORI-19 e tika ai tā rātou tiroiro i a koe.

Te Kāwanatanga o Aotearoa

Mā tātau
katoa e
ārai atu te
COVID-19



MINISTRY OF HEALTH