



No’o ki te kainga – te ‘āite’anga

Ka ‘akape’ea koe

Tei runga tatou i te taka’inga 3 i teia tuātau, māri ra te teateamamao nei no te neke atu ki te taka’inga 4.

Teia i reira te ‘āite’anga no’ou, ki te iti tangata i Aotearoa nei kare e ‘anga’anga ana i roto i te au turanga turu i te ora’anga, kia no’o ki te kainga ma te kore e ‘āravei atu i tēta’i ua atu kare e no’o ana ki roto i to’ou ngutu’are.

Kua kite matou e ‘e āka pati’anga teia. E ravenga pu’apinga te pūruru i te ora’anga tangata na roto i te ‘akakore’anga i teia maki e te ‘akapāpu e ka rauka i to tatou turanga rapakau maki i te ‘ākono i te iti tangata o Aotearoa me tu’ia e te maki.

Ka ‘akatika’ia kia aere koe ‘ā’aere me kore ra ‘akamātūtū kopapa ‘ē kia mataora i roto i te au mea natura, māri ra kia rauka te 2 mita te mamao mei tēta’i ua atu i te au taime ravarāi. Ka ‘akatika’ia koe i te apai i ta’au tamariki ki va’o.

Kare e pou te kai – kare e motu te ma’ani’anga kai, kare e motu te tu’a’anga, kare e piri te au toa ‘oko-kai. Ka rauka iakoe i te ‘oko kai i te au taime ravarāi.

Kare e pou te vairākau.

Ka rauka te tauturu rapakau me ‘inangaro’ia.

Kare e tīpū’ia ta’au moni tauturu i mātau, mei te au moni-tomati.

‘Akama’ara, noātu e ea’a ta’au ka rave, rave’ia ko koe anake ‘ua. Te pati atu nei matou kia no’o ua koe ki roto i to’ou ngutu’are tangata ma te ‘akamamao atu iākoe mei tēta’i ua atu.

Te inangaro nei matou kia turu mai koe i te pūruru’anga ‘ia Aotearoa ma te ‘akakore atu i te MAKI MANUMANU COVID-19. Ka ta’anga’anga’ia rāi te ture ei ‘akapāpu kia ‘anga’anga kapiti te katoatoa, i teia taime.

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**

Ka aere au ki 'ea no te moni tauturu?

Te tautā nei te Kavamani i te turu i te iti tangata o Aotearoa na roto i teia au ravenga tei 'aka'ou'ia, e koi 'akama'ata 'ua iāke nei kia tau ki te kake'anga o te au manamatā:

- ravenga turu i te moni 'anga'anga
- ravenga turu no te no'o ki te kainga e te 'akamamao'anga kopapa
- ravenga moni turu i te au pītiniti e te au ravenga 'ā te tero

Kare e tīpū'ia ta'au moni tauturu i mātau, mei te au moni-tomati.

'Ākara ki runga i te kupenga uira a te Work and Income no te tauturu no runga i te MAKI MANUMANU COVID-19: [ki konei](#)

Te au Pītiniti Turu i te Ora'anga

Tāpiri'ia te au pītiniti kare i roto i te turanga turu i te ora'anga i Aotearoa nei. Tāpiri'ia te au ngā'i kaikava, te au ngā'i kaikai, te au ngā'i kapu ti/kapu kōpe, te au ngā'i 'akamātūtū kopapa, te au 'are teata, te au ngā'i pā'i-vai, te au 'are 'ākono i te au mea taito, te au are puka tatau, te au ngā'i kangakanga e tēta'i ua atu ngā'i e putuputu ana te tangata.

Ka nga'ā ua te au pītiniti turu i te ora'anga, e to ratou au tauturu ei 'ōronga'anga atu i te au ravenga no te ora'anga o te katoa'anga o Aotearoa.

Teia te 'āite'anga, ka vai rāi te au tauturu mei te kai, te vai-rākau, te rapakau'anga, te uira, te pēnitini, te tari-tīta, te kupenga uira e te moni.

Ea'a i pērā'i?

Na teia au ravenga e tāpū i te toto'a'anga o te maki kia no'o meitaki ua te iti tangata o Aotearoa, ma te 'ōronga mai i te au tauturu inangaro'ia.

Ka tāpū'ia te maki me no'o tinamou te tangata kia kore 'ē toto'a.

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**

E'a'a te au pītiniti turu i te ora'anga?

Ka'akakite vave ia atu te papa'anga mua e te arataki'anga o te au turanga turu i te ora'anga. Ka tupu teia papa'anga i te tuātau e tupu ei te manamantā.

Ka 'anga'anga 'ua atu rāi teia au pītiniti, māri ra ka 'akapapa ratou i te au turanga pāruru i ta ratou aronga 'anga'anga, mei te turanga tukutuku-tuatau no te 'anga'anga, tukutuku tuātau no te taime kaikai, tukutuku tuātau no te no'o ki te kainga e te ravenga 'akamamao'anga kopapa.

Te 'akapapa nei matou i tēta'i ngā'i taniuniu'anga mai e te numero 0800 tutaki-kore ei tauturu i te pa'u atu i ta kotou au uiui'anga no runga i teia. Ka 'aka'ou'ia ta matou kupenga uira i te tuātau e oti ai teia 'akapapa'anga.

Ka 'akakite vave 'ia atu te au tuatua 'akakite no runga i te au turanga tātakita'i.

Te pītiniti-kare i roto i te turanga turu i te ora'anga

Ka tāpiri'ia te au pītiniti kare i roto te turanga turu i te ora'anga i teia taime. Tāpiri'ia te au ngā'i kaikava, te au ngā'i kaikai, te au ngā'i kapu ti/kapu kōpe, te au ngā'i 'akamātūtū kopapa, te au 'are teata, te au ngā'i pā'i-vai, te au 'are 'ākono i te au mea ta'ito, te au are puka tatau, te au ngā'i kangakanga e tēta'i ua atu ngā'i e putuputu ana te tangata.

'Ā teia au 48 ora e tu mai nei, ia tatou e neke nei ki te taka'inga 4, ka tāpiri'ia te au ngāi oko kai-tari.

Te 'āite'anga o te 'akamamao'anga kopapa mari ra ko te aronga 'anga'anga kia rua mita te mamao mei te 'oire tangata, e kia vai ma 'ua te rima e te tāmā'anga i te au taime ravarāi. Ka inangaro'ia te ingoa, terepōni e te kainga o te au manu'iri e kia kopae'ia te aronga maki kia 'oki ki te kainga.

Ka ngā'ā ua te au pītiniti turu i te ora'anga, e to ratou au tauturu ei 'ōronga'anga atu i te au ravenga no te ora'anga o te katoa'anga o Aotearoa. Teia te 'āite'anga, ka vai rāi te au tauturu mei te kai, te vai-rākau, te rapakau'anga, te uira, te pēnitīni, te tari-tīta, te kupenga uira e te moni. Ka inangaro'ia kia papa ta ratou au ravenga rapakau'anga e te au ravenga 'akakite'anga/taniuniu'anga i te tangata.

Te inangaro nei matou kia turu mai koe i te pāruru'anga 'ia Aotearoa ma te 'akakore atu i te MAKI MANUMANU COVID-19. Ka ta'anga'anga'ia rāi te ture ei 'akapāpū kia 'anga'anga kapiti te katoatoa, i teia taime.

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**

Ka aere au ki 'ea no te moni tauturu?

Te tautā nei te Kavamani i te turu i te iti tangata o Aotearoa na roto i teia au ravenga tei 'aka'ōu'ia, e koi 'akama'ata 'ua iāke nei kia tau ki te kake'anga o te au manamatā:

- ravenga turu i te moni 'anga'anga
- ravenga turu no te no'o ki te kainga e te 'akamamao'anga kopapa
- ravenga moni turu i te au pītiniti e te au ravenga 'ā te tero

Kare e tīpū'ia ta'au moni tauturu i mātau, mei te au moni-tomati.

'Ākara ki runga i te kupenga uira a te Work and Income no te tauturu no runga i te MAKI MANUMANU COVID-19: [ki konei](#)

Ea'a i pērā'i?

Na teia au ravenga e tīpū i te toto'a'anga o te maki kia no'o meitaki ua te iti tangata o Aotearoa, ma te 'ōronga mai i te au tauturu inangaro'ia.

Au putuputu'anga kia 'akakore'ia

'Akakore pouroa'ia te au putuputu'anga i roto 'ē i va'o.

Kare teia e tāru mai i te au ngā'i 'anga'anga a te aronga pītiniti tauturu i te ora'anga.

No te au putuputu'anga kopu tangata e te au putuputu'anga tamataora teia au 'ākaue'anga mei te au ra 'ānau'anga, tanumanga, me kore ra 'akaipoipo'anga. Kare teia au putuputu'anga e 'akatika'ia.

Te pati atu nei matou kia no'o ua koe ki roto i to'ou ngutu'are tangata ma te 'akamamao atu iākoe mei tēta'i ua atu.

'Āpi'i

Ka tāpiri'ia te au 'āpi'i e te au 'āpii tamariki rikiriki (ECE) katoatoa.


Na te au 'āpi'i rāi e 'akamārama atu ki te au metua i to ratou turanga.

Ka aere rāi te tamariki a te aronga e 'anga'anga ana na te turanga turu i te ora'anga – mei te au taote, nēti, 'aka'oro ambulance e te akavā - ki te 'āpi'i me kore ra ki te au puna tamariki rikiriki no teia 48 ora e tu mai nei. Ka piri i reira teia au 'āpi'i ki teia au kopu tangata 'ā te 'openga o te Ru'itoru.

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**



Ka neke'ia mai te 'ōrotē 'āpi'i kia 'akamata 'ā te ra 30 o Māti. Ka kimi ravenga te au 'āpi'i no te 'āpi'i'anga atu na runga i te roro uira no te roa'anga o teia epetoma.

Ka 'akapapa te au 'āpi'i te ka tu'era no teia 48 ora e tu mai nei i tēta'i au ravenga rapakau'anga e te turanga 'akamamao'anga kopapa e rua mita e te au ravenga 'akakite'anga/taniuniu'anga i te tangata. Mei tei na mua ia atu ana, 'eia'a tei maki'ia e aere ki te 'āpi'i.

Ka 'akape'ea te kimi'anga Rapakau Maki

Me ka inangaro Taote koe me kore ra i tētai tangata rapakau maki E taniuniu na mua koe.

Ka na runga i te terepōni te ma'ata'anga o ta'au uriuri'anga manako ki te taote (me kore ra na runga i te 'uipa'anga vitiō) ei paruru i te toto'a'anga o te maki mei tēta'i tangata ki tēta'i.

Me ka inangaro'ia te 'āravei'anga mata ki te mata, na to'ou taote me kore ra na tētai tangata rapakau maki e teateamamao kia koe.

'Ā'ea au e kimi tauturu rapakau'anga ai?

Me te manamanatā ra koe no tēta'i 'akairo MAKI MANUMANU COVID-19 'āravei atu Healthline (tutaki-kore) **0800 358 5453** me kore ra i to'ou taote.

Tei runga te 'akairo-maki MAKI MANUMANU COVID-19 i te kupenga uira <https://covid19.govt.nz/resources-and-translation/translations/>

Ka tika ai nei kia 'akaruke au i toku ngutu'are no te kimi rapakau maki i te tuātau o te taka'inga 3 me kore ra 4?

Me inangaro rapakau maki koe, taniuniu'ia to'ou taote me kore ra te aremaki na mua.

Ka nga'ā 'ua Te au turanga turu i te ora'anga e te au ngā'i rapakau'anga maki noātu e 'ē tuātau roka'anga taka'inga 4.

Me te inangaro tauturu viviki ra koe, aravei atu emergency services (taomi 111).

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

Unite
against
COVID-19

Kare e rauka mai te Healthline/toku taote.

E ma'ata 'ua atu te aronga o Aotearoa nei e pati tauturu e te ako'anga nei, māri ra e au niuniu terepōni pu'apinga teia no te Healthline e te au taote kia vai tu'era 'ua no te aronga e inangaro tauturu rapakau maki kia taniuniu mai.

Ka tautā pakari ia kia tae viviki te tauturu kia ratou e inangaro mai ra.

Tautā ma'ata i te taniuniu atu i te Healthline me kore ra i to'ou taote me te inangaro tauturu rapakau maki tikai ra koe ine. Me kare ta'au taniuniu'anga e no tēta'i rapakau'anga maki, ka rauka mai pa'a ta'au au pa'u'anga ki ta'au uiui'anga i runga i te covid19.govt.nz

Me te inangaro tauturu viviki ra koe, 'āravei atu emergency services (taomi 111).

Ka 'akape'ea me inangaro 'aka'ōu au i tēta'i vai-rākau me waitata toku i te pou?

Kua papa takere i to'ou Taote i te teateamamao e ka 'akape'ea e rauka mai ei te pēpa/tiketi no te vai-rākau ma te kore e 'āravei'anga mata ki te mata. Taniuniu atu i to'ou taote no tēta'i 'akamārama'anga.

E turanga turu i te ora'anga to te au toa-vai-rākau e ka nga'ā 'ua, noātu te taka'inga 4.

Me te inangaro ra koe i te aere ki ko i to'ou toa-oko-vairākau, taniuniu na mua kia pāpū iākoe e ka 'akatika'ia koe ki roto. Me tei roto koe i te pupu roko vave'ia ana e te maki, e tau pa'a kia pati atu koe ki tēta'i kia tiki atu i to'ou vai-rākau.

Ka 'akape'ea au me e tangata roko vave'ia au e te maki, kare e rava ana toku toto tamaki-maki me kore ra e tangata roko vave 'ia e te maki tēta'i i roto i toku ngutu'are?


E tangata roko vave'ia koe e te maki:

- **Runga ake i te 70 mataiti:** I te ma'ata'anga o te taime e makimaki takere to te pakari, mei te manamanatā o te 'akaea'anga e ka viviki 'ua kia tu'ia e te MAKI MANUMANU COVID-19.
- **Aronga makimaki takere:** Me e maki takere to'ou ka viviki 'ua koe kia tu'ia e te MAKI MANUMANU COVID-19. Ratou tikai e manamanata nei no te 'akaea'anga, mei te COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease), maki puku'atu, toto-kake, maki-kuruatu e te toto-vene.
- **Te aronga e rapakau'ia nei no te maki-ōviri e te au tu maki-toto:** I te mea e 'ē tamanamanata ana te vai-rākau no te maki-oviri e te au maki-toto i te toto-tamaki maki, viviki 'ua ratou kia tu'ia e te MAKI MANUMANU COVID-19.

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**

- 
- **Au vaine nui:** Kare i pāpū ake i te au taunga rapakau maki me ka kino te vaine nui i te MAKI MANUMANU COVID-19 mei te katoatoa rāi. I te mea ra e te tauī 'ua ra te kopapa o te vaine nui, ka roko vave'ia e tēta'ī maki ke.
 - **Aronga kare e mataāra māmā no te kimi'anga rapakau maki:**

No tēta'ī pae o te 'oire tangata o Aotearoa, na tēta'ī turanga o to ratou ora'anga e roko vave'ia ai e te maki. Mei teia:

- **Aronga i roto i te au 'are no te pakari:** Viviki ua te toto'a'anga o te virus mei teia rāi i roto i teia au are no te pakari. Viviki ūa te aronga o teia au ngā'ī kia tu'ia e te maki no to ratou pakari e to ratou turanga 'āpikēpikē.

Me te no'o nei tēta'ī tangata e roko vave'ia ana e te maki ki ko iākoe e ka inangaro koe i tēta'ī 'akamārama'anga no te paruru i tona ora'anga. 'Ākara'ia te kupenga uira a te Marae Ora <https://www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus/covid-19-novel-coronavirus-health-advice-general-public/covid-19-self-isolation>

Te au ravenga tari tangata e te au teretere'anga

Ka tauī te turanga o te teretere'anga i Aotearoa. Te pati nei matou i te katoatoa kia kopae i ta ratou teretere'anga na roto i te basileia ei tauturu i te ko'u'anga i te MAKI MANUMANU COVID-19.

Ka va 'ua mai rāi te au ravenga taritari tangata no te aronga e 'anga'anga nei i roto i te au turanga turu i te ora'anga, no te 'āpikēpikē maki, e no te aere atu ki ko i te toa 'oko-kai.

Ka vai rāi te au pā'ī, te mata'āra e te rēruē ei taritari i te au ravenga no te ora'anga.

Ka 'akatika'ia te 'aka'oro i to'ou uāorāi motoka.

To'ou uāorāi Motoka e te Teretere'anga Meitaki


Ka 'akatika'ia koe i te teretere na runga i to'ou uāorāi motoka. Me ka rauka, ta'anga'anga'ia te 'akamamao'anga kopapa.

Te meitaki ūa ra te 'ā'aere na raro e tēta'ī 'ua atu tu teretere'anga, 'akamā'ara'ia ra te 'akamamao'anga kopapa kia rua mita i te au taime ravarāi.

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

Unite
against
COVID-19



Rere'anga ki te au enua i tai mai

Te rauka nei rāi i te au manu'iri e te au turoto i te rere ki to ratou ipukarea.

'Auraka e aere ki ko i te ngā'i 'akato'anga pa'irere me kare a'au tiketi. Me kare a'au tiketi, 'āravei atu i te toa 'oko tiketi-pa'irere me kore ra te 'ōpati o te reira pa'irere. Me kare e rauka ta'au tiketi, 'āravei atu i to'ou kauono basileia.

Te Rere-pa'ī-rere i Aotearoa

I roto i teia 48 ora e tu mai nei, ka inangaro te tangata i te 'oki ki te kainga, penei e i te 'oire 'ua nei me kore ra na roto i teia basileia. Kua pati matou ki te au 'ona pa'ī-rere katoatoa kia 'akapāpū i te 'akamamao'anga kopapa no te reira tuātau. Me pou ana te 48 ora ka rere 'ua te pa'ī-rere no te aronga e 'anga'anga ana na te turanga turu i te ora'anga e no te taritari apinga.

Ka 'akatika'ia te au manu'iri e te au turoto i te rere ki te ngā'i 'akato'anga pa'irere no te enua i tai.

Me kare koe e meitaki ana, e maremare, potopoto te 'akaea me kore ra e pīva, me kore ra e maretī'a me kore ra e 'ūpe, 'auraka e teretere.

Me tei runga koe i te pa'ī-rere, e mea pu'apinga rava atu kia mare koe me kore ra kia maretia ki roto i to'ou po'o rima. Me ka rauka, 'apaina te vai-rākau 'ōrei rima e te 'ōrei-pēpa. Me ka rauka, no'o ki runga i te no'o'anga i te pae i te māramarama i roto i te pa-no'o'anga ko koe anake 'ua.

Apainga no te maki

Me te manamanata ra koe no runga i te MAKI MANUMANU COVID-19 taniuniu atu Healthline (0800 358 5453) no tēta'i tauturu i mua ake ka aere ai koe.

Ei tauturu i te akaiti mai i te toto'a'anga o tēta'i 'ua atu virus, e tau rāi kia no'o te maki ki te kainga. Me e maki koe e ka teretere rāi, ka inangaro'ia to'ou uāorāi motoka. Me kare e rauka, taniuniu atu Healthline no tēta'i akamārama'anga (0800 358 5453).

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

Unite
against
COVID-19