

TE NOHO TARATAHI I TE KĀINGA MĒNĀ KEI TE PĀNGIA KOE E TE KOWHEORI-19 I TĀMAKI MAKAURAU



He mea āwangawanga te kitea kei te pāngia koe e te KOWHEORI-19, ā, he mea māori hoki te noho hokirua mō ngā hua mōu, mō tō whānau, me ngā tāngata e noho tahi ana koe.

Mā ngā pārongo e whai ake nei e āwhina koe ki te tiaki i a koe anō mē ō taupuhi i a koe e noho taratahi ana i te kāinga.

ME PŪRONGO I TŌ HUA MĒNĀ KA KITEA E PĀNGIA ANA KOE

Mēnā ka kitea kei te pāngia koe mā te Whakamātautau Ākipaturopi Tere (RAT), tēnā haere ki www.my covid record.health.nz ki te pūrongo i tō hua, tērā rānei waea atu ki **0800 222 478** me te kōwhiri i te kōwhiringa 3.

Mā reira mātou e āwhina ki te tautohi i ētahi atu āwhina e hiahia ana pea koe.



ME WHAKAMŌHIO KOE I A WAI

I roto i ngā rā e rua i mua i te putanga atu o ō tohumate, i roto rānei i ngā rā e rua i mua i te kitenga kei te pāngia mai koe, ka taea e koe te tuku atu i te KOWHEORI-19 ki tētahi atu. Me whakamōhio koe i:

- Tō kaiwhakawhiwhi mahi
- Te kura o tō tamaiti, te Ratonga Ako Kōhungahunga rānei
- Ngā hoa, te whānau me ētahi atu tāngata mēnā kua whakapau wā koe i te taha o rātou i roto i taua wā. Kāore rātou e mate ki te noho taratahi, engari me whakamātautau rātou ina puta he tohumate.

HEI TŪMANAKO MĀU

Ki te nuinga o ngā tāngata he māuiui māmā tēnei, he rā torutoru noa te roa, ā, ka taea te whakaora i te kāinga me tōna kotahi i runga i te tautoko o te whānau.

Mēnā kāore e mutu, ka kino ake haere rānei ō tohumate, waea atu ki tō tākuta ā-whānau, tērā rānei ki a Healthline ki **0800 358 5453**.



HE AHA TE ROA O TE WĀ ME NOHO TARATAHI AU?

- Me noho taratahi koe mō **ngā rā e 7**. Ka taea e koe te puta atu i te noho taratahi hei **te rā 8**, mēnā kāore he tohumate i ngā hāora 24 i mua ake.



- Me noho i te kāinga koutou ko ngā tāngata katoa e noho tahi ana koe engari koa e korikori tinana ana koe i tō takiwā, kua tonoa rānei e tētahi tohunga hauora ka taea e koe te puta atu.

TŌKU MIRAMIRA Ā-WHARE

Me noho taratahi hoki ngā tāngata e noho tahi ana koe, ā, me whakamātautau ki **te rā 3** me **te rā 7**. Ka taea e rātou te whakamutu tō rātou wā noho taratahi hei te rā 8, pērā tonu i a koe (mēnā kāore ka kitea tētahi atu i te whare kei te pāngia mai).

Kāore koe e mate ki te tīmata anō i tō wā noho taratahi ina kitea kua pāngia mai tētahi atu tangata whaipānga tata ā-whare, mēnā e whakaatu ana tō whakamātautau whakamutunga kāore koe i te mate.

Kia kitea ai ngā herenga whakamātautau, ā, he aha mēnā ka tīmata te putanga atu o ngā tohumate o tētahi tangata whaipānga tata ā-whare, haere ki www.covidcontacts.nz.



RONGOĀ

Kia haere tonu te kainga o ō rongoā noa. Mēnā kei te hiahia koe ki ētahi rongoā, whakapā atu ki tō tākuta ā-whānau, ki te kēmihi rānei me te whakamōhio atu i a rātou kei te noho taratahi koe. Tonoa atu rātou kia tukuna tō whakahau rongoā ki tētahi kēmihi māna nei e tuku ki tō whare kāore he utu.

Mēnā he ohotata ka taea te whakamate i a koe, i tētahi atu rānei e noho tahi ana koe, waea atu ki 111 i taua wā tonu.

TE ĀWHINA ME TE TAUTOKO MŌ KOWHEORI-19 I TĀMAKI MAKĀURAU



MĒNĀ HE OHOTATA TAUMAHA

Mēnā he ohotata ka taea te whakamate i a koe, i tētahi atu rānei e noho tahi ana koe, waea atu ki **111** i tēnei wā tonu. Kimi āwhina mēnā he uaua te whakahā, he pēhanga ki te uma, kāore e taea e koe te tū, he kino te ānini, te hiamoe, te pōrangirangi rānei.

Kāore he utu mō te waka tūroro.

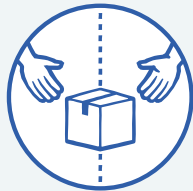
TE MAHI ME NGĀ TAKE PŪTEA

Ka taea pea e tō kaiwhakawhiwhi mahi (e koe rānei, mēnā he mahi ā-kiri koe) te tono i ētahi atu tautoko.

Ina hiahia koe ki te tautoko ā-putea, whakapā atu ki te raina toko i te ora KOWHEORI-19: **0800 512 337**.

NGĀ KAI ME NGĀ MEA WAIWAI

Mēnā ka taea e koe, tono tuihonotia atu āu kai me ngā mea waiwai, tonoa atu rānei ki ētahi atu kia kawea pānga kore mai aua mea ki a koe.



Ina hiahia koe ki te tautoko mō ngā kai mō ētahi atu mea rānei whakapā atu ki te raina toko i te ora KOWHEORI-19: **0800 512 337**.

Mō ētahi atu tautoko mō ngā kai me ngā ratonga ā-hapori, ka taea e koe te whakapā atu ki:

Te Ope Whakaora: 0800 53 00 00

Foodbank NZ: www.foodbank.org.nz

Te Tāpui Atawhai: 0800 223 663

Ngā whānau Pasifika: 0800 31 13 31

Ngā whānau Māori: 0800 MY MRCH (0800 696 724).

ORANGA HINENGARO

Nā te kore e taea te kite ngā manuhuri i a koe e noho taratahi ana i te kāinga, tonoa atu ki tētahi hoa, ki tētahi mema o te whānau rānei kia waea atu, kia whakapā atu rānei ki a koe, ia rā, ia rā, kia mōhio ai ia kua pai koe.



He mea tino nui tēnei mēnā kei te noho moke koe. Mēnā kāore i te pai te haere o te noho, ka taea e koe te whakapā atu ki:

- **Need to Talk?** – Waea atu, pātuhi atu rānei ki 1737 ahakoa te wā ki te whiwhi tautoko mai i tētahi kaiwhakamahereora kua whakangungutia
- **Lifeline** – waea atu ki 0800 543 354 (0800 LIFELINE) tērā rānei pātuhi kore utu mai ki 4357 (HELP)
- **Youthline** – waea atu ki 0800 376 633, pātuhi kore utu mai ki 234

KIA HAUMARU TE NOHO

- Mēnā he mōrearea ināianei tonu ki a koe, waea atu ki ngā pirihihana ki **111**
- **Refuge:** Waea atu ki **0800 733 843** (0800 REFUGE) mō tētahi ratonga 24-hāora, he kōkiri, he wāhi noho hoki mō ngā wāhine me ā rātou tamariki e pāngia nei ki te mahi tūkino

TAUTOKO Ā-HAPORI MĀORI

Mō te rōpū ā-hapori Māori, e pōwhiritia ana ngā whānau kia whakapā atu ki **0800 696 724**.

TAUTOKO Ā-HAPORI PASIFIKA

Mō te rōpū ā-hapori Pasifika, e pōwhiritia ana ngā whānau Pasifika kia whakapā atu ki **0800 31 13 31**.



Mō ētahi atu mōhiohio

- Waea atu ki a Healthline i **0800 687 647**
- Haere ki www.whanauhq.nz ki www.covid19.health.nz/advice rānei



Unite
against
COVID-19