

NGĀ TĀNGATA I PĀTATA

He pānga koe o tētahi kēhi KOWHEORI-19 tūturu, i tae RĀNEI koe ki te wāhi ōrite (Wāhi whaipānga) ki taua tangata, ā, kua tautohua hei mōrearea nui. Anei te mahi hei whai māu.

Noho taratahi?

ĀE

Me wawe tonu te noho taratahi i te kāinga, i tētahi nōhanga taratahi rānei mō te 14 rā i te iti rawa.

Ka tīmata ō rā 14 i te rā i muri i tō pātata whakamutunga ki te tangata e pāngia ana e te KOWHEORI-19.

Ko te tikanga o tēnei, e kore koe e āhei ki te haere ki te mahi, ki te puta rānei ki te kori tinana. Me hoko ā-tuihono, mā tētahi o tō whānau/hoa rānei e tiki kai me te rongoā māu.

Mēnā e noho ana koe ki te tangata mate KOWHEORI-19, ka tīmata tō **noho taratahi** i te rā i muri mai o te wehenga o taua tangata i te whare (arā, ka haere ki tētahi nōhanga taratahi), ka ora mai rānei i te KOWHEORI-19.

I ētahi wā ka tonoa Ngā Tāngata i Pātata kia neke ki tētahi nōhanga taratahi noho wehe ai. Ko te take he tiaki i te hunga e noho ai rātau.

He **pūtea tautoko** kei reira mā te hunga kua whakaritea me noho taratahi nā te KOWHEORI-19.

Me aromatawai?

Kāore he utu mō ngā aromatawai

ĀE

Me wawe tonu tō whakamātauria. Ā, me aromatawai anō i a koe i te rā 5 me tētahi anō i te rā 12 i muri mai i tō pātatatanga atu ki te tangata e pāngia ana e KOWHEORI-19.

E toru ngā aromatawai i a koe i te iti rawa:

- Te mea wawe tonu, ā,
- I te rima (5) rā i muri i te wā whakamutunga i tata atu koe ki te tangata e pāngia ana e te KOWHEORI-19, me te
- Tekau mā rua (12) rā i muri i te wā whakamutunga i tata atu koe ki te tangata e pāngia ana e te KOWHEORI-19.

I ētahi wā me aromatawai anō. Hei tauira, mēnā ka pā mai ngā tohumate KOWHEORI-19. Ka whakamōhiohia atu koe e te Hauora Tūmatanui mō āhea aromatawaia ai.

Kei a koe te KOWHEORI-19 (Ka waea atu te Hauora Tūmatanui ki a koe).

Ahakoia e tohu ana ō otinga aromatawai kāore koe i te mate, me noho taratahi tonu kia kī atu te Hauora Tūmatanui ki a koe ka āhei koe ki te wehe i tō kāinga.

Mō ngā mōhiohia pokapū aromatawai waea atu ki Healthline (0800 358 5453), haere rānei ki healthpoint.co.nz/covid-19/

Kia mataara ki ngā tohumate?

ĀE

Mō te 14 rā i muri i te wā whakamutunga i tata atu koe ki te tangata e pāngia ana e te KOWHEORI-19.

Kei roto pea i ngā tohumate KOWHEORI-19 ko tētahi, ētahi rānei o ēnei e whai ake: *He maremare hou, kei te kino kē atu rānei, te kirikā, hēmanawa, mamae korokoro, heke te hūpē, ka ngaro te rongo i te kai mō tētahi wā.*

Ka pā mai anō pea ki ētahi tāngata: *Mate tikotiko, ānini māhunga, mamae uaua, whakapairuaki, pōkaikaha, kārangi.*

Ka whakapā haere te Hauora Tūmatanui ki a koe ki te tiro tiro kei te pēhea tō hauora me tō oranga. Me kōrero atu koe mēnā he tohumate ōu.

Ki te pā mai ngā tohumate – ahakoia e tohu ana o otinga aromatawai kāore koe i te mate – ko tāu me:

- Me wawe tonu te aromatawai anō, ā,
- Me whakaoti tonu koe i tō wā noho taratahi 14 rā i te iti rawa – ahakoia e tohu ana ō otinga aromatawai kāore koe i te mate.

Kei te hiahia mea anō te hunga e noho ana i tō taha?

ĀE

Me noho rātou i te kāinga mō te 5 rā.

Me noho katoa ngā mema o te whare i te kāinga kia puta mai te kitenga whakamātautau e mea ana kāore i te pāngia e te mate te tangata i tae ki te wāhi whaipānga.

Ko te tikanga o tēnei e **kore e taea e te whare katoa te puta ki waho ahakoia te take**. I mua o tērā, mā ō hoa, tō whānau rānei e waiho kai, rongoā rānei i tō kuaha, me hoko ā-tuihono rānei.

E kore ngā mema o te whare e mate ki te haere kia whakamātauria, māna ka hua mai he tohumate, ka tonoa rānei e ngā āpiha hauora.

*Mēnā he kaimahi hauora koe, e kore tēnei e pā ki a koe. Tēnā hihira ki a Healthline

Me noho taratahi kia wātea rā anō koe e te Hauora Tūmatanui.

Waea atu ki Healthline mēnā ka pā mai ngā tohumate, ka hiahia āwhina rānei: Waea ki 0800 358 5453. Mēnā kei te uaua te hēhē, waea atu mō te waka tūrora: Waea ki 111.