

# KURA KAUPAPA MĀORI

Te Maimoatanga me te tono ki hea rā mō te whara me te māuiui

## TE MAREMARE, TE WHAROWHARO, TE PĀMAHANA HOKI

### Maimoatanga wawe:

- Me whakatā, me auau hoki te inu wai.

Kātahi  
ka huri  
ki hea

### Te Kāinga (Te Tiaki i a Koe Anō)

kia whakatā, kia auau te inu; kia whakamāmā i te mamae o te korokoro, o te taringa hoki, me te ānini mähunga.

### Tākutatanga Whānui (arā, he GP)

Nei ka toru rā ka māuiui tonu, ka kirikā rānei te tamaiti, ka pōuri, ā, kāore i te hiainu.

## MATE PIROPIRO-PUKU (GASTRO)

### Maimoatanga wawe:

- Me whakatā; me iti, me auau hoki te inu wai.

Kātahi  
ka huri  
ki hea

### Te Kāinga (Te Tiaki i a Koe Anō)

kia whakatā, kia iti te wai, kia auau te inu; me noho ki te kāinga kia 2 ngā rā ka mutu ai te ruaki, te torohi rānei.

### Tākutatanga Whānui (arā, he GP)

nei ka māuiui tonu i ngā rā e toru i muri i te putanga o ngā tohu māuiui.

## NGĀ MOTUHANGA ME NGĀ TAOTŪ

### Maimoatanga wawe:

- Whakapaitia.
- Uhia.
- Tirohia.

Kātahi  
ka huri  
ki hea

### Te Kāinga (Te Tiaki i a Koe Anō)

kia whakatā, kia tiro tiro ki ngā taotū iti noa.

### Tākutatanga Whānui (arā, he GP)

nei ka tārera te taotū, ka uru te paru ki roto, te aha atu rānei, nei kore e mahu i muri i te rua rā.

### Papa Ohotata (ED)

he rahi, he hōhonu hoki/rānei te taotū, ki te kino rānei te puta o te toto.

## HE TANONITANGA, HE RIAKATANGA, HE WHATINGA PEA HOKI

### Maimoatanga wawe:

- Haria atu te tamaiti ki te kopa tūrora.

Kātahi  
ka huri  
ki hea

### Te Kāinga (Te Tiaki i a Koe Anō)

kia whakatā, kia whai hoki i ngā aratohu RICED, nei ka āhua iti te pupuhi, te marū rānei.

### Tākutatanga Whānui (arā, he GP)

nei ka mamae, tē taea te whakamahi noa i te kaupeka hoki.

### Papa Ohotata (ED)

nei ka taikaha te mamae, ka mā, ka makariri, ka hape hoki/rānei te kaupeka.

## WHARA MĀHUNGA

### Maimoatanga wawe:

- Tirohia nei ka oho, mehemea kāore wāea ki 111.
- Mehemea kua oho: tirohia te puka pārongo; wāea ki tōna tākuta.

Kātahi  
ka huri  
ki hea

### Te Kāinga (Te Tiaki i a Koe Anō)

nei ka āhua ānini te mähunga i muri i te whara.

### Tākutatanga Whānui (arā, he GP)

kia aromatawai nei ka hemo wā poto, ka mamae rānei.

### Papa Ohotata (ED)

nei ka hiamoe, ka rerekē te whanonga, ka ruaki, tē taea rānei te kori i ngā wāhanga o te tinana, ka atarua te titiro, ka kunanu te kōrero.

## MATE PĀWERA

### Maimoatanga wawe:

- Nei ka raru te kapo hau, ka mahia te pene-epi rānei, wāea atu ki 111.
- Nei kore e mate ana i te pāwera, mahia te whakaora whāwhai, ā, tirohia ngā tuinga mō te ākongā mō ona māuiui o nāianei.

Kātahi  
ka huri  
ki hea

### Te Kāinga (Te Tiaki i a Koe Anō)

kōrero ki tō kēmihi mō te whai oranga i ngā mate pāwera māmā noa.

### Tākutatanga Whānui (arā, he GP)

nei kore i piki te ora i roto i ngā rā e 2.

### Papa Ohotata (ED)

mā te waka tūrora mō ngā māuiui hā, ina pupuhi ai ngā ngutu/arero, ina whakamahia ai te pene-epi rānei.

**KATOA:** Nei ka māharahara, wāea atu ki te tākuta ā-rohe rānei, ki Healthline rānei ki waea 0800 611 116. Nei ka ohotata, wāea ki 111, haere rānei ki ED.