

# Te 'ākono'anga i to'ou ora'anga i muri ake i te au puke'anga vai

## Te kimi'anga tauturu

- Me e manamanatā tupu po'itirere, me kore ra, me te ngatā ra te 'akaea'anga o teta'i, tāniuniu'ia te numero **111**.
- Me te anoano viviki ra koe i te arataki'anga no runga i te ora'anga, me ka tika 'ārāvei atu i to'ou taote, Healthline, me kore ra, i teta'i urgent care clinic o te 'oire.
- Te tu'era 'ua nei te Healthline 24/7 i runga i te numero **0800 611 116**. Kare e tutaki, e ka rauka ia ratou i te pa'u atu i te au uiui'anga no runga i te vairākau, e teta'i atu au manatā, no runga i te ora'anga.
- Te tu'era katoa nei te counselling 24/7 na roto i te tāniuniu'anga me kore ra, te patapata'anga **1737**.
- 'Ākara'ia te [www.healthpoint.co.nz](http://www.healthpoint.co.nz) i te kimi i te au urgent care clinics waitata o te 'oire, te au toa 'oko vairākau, te au taote, e teta'i atu au turanga tauturu te tu'era ra.

## Te tiki'anga vairākau

- Ka rauka i te au toa 'oko vairākau i roto i te 'oire, i te 'ōronga atu i te au vairākau no teta'i toru rā, i roto i te manamanatā tupu po'itirere (māri 'ua, me e controlled drug). E tutaki teta'i no teia, e ka anoano'ia koe kia 'aere ki ko i te toa 'oko vairākau.
- E 'ōronga katoa ana teta'i au toa 'oko vairākau, i teta'i turanga kavekave vairākau. Tāniuniu'ia te toa 'oko vairākau, i te 'akapāpu.
- Komakoma atu ki to'ou taote, me ka anoano koe, me kore ra, teta'i o te kōpu tangata, kia tere atu te vairākau i te toru rā. Me e ākā 'anga'anga e rauka mai ei teta'i tuātau 'akatinamou'ia no'ou, tāniuniu'ia te Healthline, no te arataki'anga, ki runga i te numero 0800 611 116.

## Te meitaki o te turanga ngākau & te ora'anga meitaki o te manako

- Kua mārama ua tatou i te turanga maromaroā, te 'akatumatetenga, te mātakutaku, te ngarongaro'anga manako, te taitaiā, me kore ra, te riririri, noātu e kare koe i pakia'ia ana ki te puke'anga vai.
- 'Akama'ara, te meitaki ua ra, me kare koe e meitaki ana. Me te anoano ra koe i te komakoma ki teta'i, te tu'era nei te counselling, 24/7 na roto i te tāniuniu'anga/ patapata'anga i te numero **1737**.

## Te rāvenga no te tumatetenga

Te no'o 'ēkōkō ra, me kore te manamanatā ra koe, kare e varea e te moe, ketaketa te uaua, e te taitaiā. E au 'akairo-maki mātau'ia teia no te tumatetenga, e te meitaki 'ua ra i roto i te taime mei teia rāi.

Na te tuātau e 'akatakake, i teia au 'akairo-maki. Ka tauturu te rave i te au mea mātau'ia, te tuatua'anga i to'ou au mānako'anga, e to'ou turanga ngakau ki roto i te kōpu tangata, e te 'akamātūtū'anga kōpapa. Teia pa'a teta'i atu au mea te ka tauturu:

- Te turu'anga teta'i i teta'i, i roto tikāi i te kōpu tangata, e i roto i to'ou 'oire tangata.
- Te 'ōronga'anga ngākau aroa i te turu, e te 'akamoe'au teta'i i teta'i.
- Te raverave'anga mārie 'ua i te au 'anga'anga te anoano'ia ra kia rave'ia e te tārē'anga i te au 'autu'anga tātakita'i.
- Te 'ākono'anga meitaki i to'ou 'uā'orāi ora'anga kōpapa, e to to'ou kōpu tangata – ka tauturu te 'akangāro'i'anga, 'akamātūtū'anga kōpapa, te kai, e te no'ono'o'anga mataora (matakite, 'auraka e inu ma'ata i te kava).

## Te tuātau pati tauturu

I teta'i taime kare e ngaro te 'akatumatetenga'anga i muri ake i teta'i puke'anga vai, e ka tutuki pa'a teia i to'ou ora'anga kōpapa, e te ora'anga manako, e te ora'anga meitaki.

Kua tae te tuātau pati tauturu me:

- Kua kino tākiri ta'au moe.
- Te 'akatumatetenga ma'ata nei koe, te riririri, kare e no'o marie ana me kore ra, te 'akangākau nei, i te ma'ata'anga o te taime.
- Kare o'ou kapenga, te 'akaroeroe, te maromaroā, me kore ra kare atu e rāvenga.
- Kare e rauka i te tāto'u i te manako, kare e varenga, e kare e rauka iā koe i te rave i ta'au i mātau.
- Te manako nei koe e, kare to'ou ora'anga kōpapa e meitaki ana.
- Te putuputu nei te rika moe, te au mānako'anga no runga i te manamanatā tupu po'itirere.
- E au 'akairo-maki 'ou to'ou, me kore ra, e au manatā takere kua 'oki mai pa'a (mei te manamanatā i te 'akaea'anga, te puku'atu, te kōpu).

Ka anoano pa'a koe i te kimi turu no ta'au tamaiti, me kare e 'inangaro i te tomo mai ki roto i putuputu'anga kōpu tangata, te turanga 'inangaro tā, te manamanatā i te 'āpi'i, te manamanatā i te 'akaruke'anga i te metua, me kore ra, te manamanatā i te moe'anga.

## Te kimi'anga turu

Me te anoano ra koe i te komakoma ki teta'i, me kore ra, te mātakutaku nei koe no ta'au tamaiti, kimi'ia te turu mei ko i teta'i o te au mea e āru mai nei:

- To'ou taote/GP.
- Te tu'era nei te counselling tutaki-kore, 24/7 na roto i te tāniuniu'anga/patapata'anga i te numero 1737.
- Te tu'era nei te therapy tutaki-kore i runga i te 'ātuitui roro uira, no te tumatetenga/taitaiā ki runga i te justathought.co.nz
- E 'ōronga ana te Vaka Tautua i te turu no te ora'anga manako no te 'iti tangata no te Moana-nui-o-Kiva, e tei runga ratou i te numero 0800 652 535.

## Te tā tangata i roto i te kōpu tangata

E ma'ata te au tu turanga tauturu, te 'ōronga nei i te turu'anga tutaki-kore, e te muna, no te turu i te tā tangata i roto i te kōpu tangata.

Tāniuniu'ia te numero 0508 744 633 i teta'i 'ua atu taime, mei teta'i ua atu numero i roto i Aotearoa.



**No teta'i atu 'akakitekite'anga**

[www.health.govt.nz/healthline](http://www.health.govt.nz/healthline)  
[www.healthnavigator.org.nz](http://www.healthnavigator.org.nz)