

#Tiakina Tō Whakapapa

Mehemea kei te māuiui koe,
kei te rewharewha, kei te hēmanawa,
kei te mamae tō korokoro,
kei te mate kirikā rānei —

waea atu ki te Waea Hauora
0800 358 5453



Tiaki i a koe anō

He wā ahotea tēnei mā tātou katoa,
nō reira **me tika pū tō tātou tiaki
oranga whānau**, oranga tinana, oranga
hinengaro, oranga wairua anō hoki.

- Kia hauora te kai.
- Kia au te moe.
- Kia nui te inu wai māori.
- He whai oranga anō i te hauhau me
te matū ora o Tamanui-te-Rā.
- Me hīkoikoi kia tata ki te kāinga,
(engari me mamao tonu koe i te hunga
kāore i te noho ki tō whare).



Me korikori

**He maha ngā tūmomo ngohe
whakangungu utukore i te ipurangi** e
taea e koe te whai ki roto, ki wahotata rānei
i tō whare.

Mēnā rā he hoa, he whanaunga rānei tōu
kua tohua hei kaiwhakangungu
matawhaiaro, māna pea e whakarite tētahi
mahere whakangungu mōu.

Honohono ki a Papatūānuku — me puta
ki te taiao, ki tō māra, ki tō takiwā rānei,
me hīkoi, me noho noa ki raro i te rākau,
me pāinaina rānei i ngā hihi o Tamanuiterā.



Whakaōti Mahi

He wā tēnei hei whakaoti mahi, kāore
pea i whai wā ki te whakaoti.

- Whakarite māra kai.
- Rangahau whakapapa.
- Mahi rongoā.
- Ako kaupapa hou.
- Ako taonga pūoro.
- He haratau i ōu karakia, waiata,
he whakapakari rānei i tō reo.

Hauora Tangata

Ngā tohu tū tangatanga



Kaua e hinga totoa

Tērā e raru ai te hinengaro me te
wairua i te roa o te **noho mohoa**.

Me whakatiki ngā rongo kōrero mai
— me aro ki ngā paki huareka me ngā
mahī āwhina, tūhonohono tangata.

Inā ka puta ki waho i tō whare

Ki te puta atu koe ki ngā hoko maha,
me āta whakarite. Whakarārangiha ngā
mea hei hoko kia iti noa ngā haerenga
me ngā pānga ki te tangata.

Me mamao koe i te tangata, me te
hunga maremare, matihe rānei.

Me patuero ngā papa katoa ka pāngia
e koe, tae atu ki te wira hautū, te wāreti,
te waea, ngā kī o te motokā. Me auau
tūturu te horoi i ōu ringa.



Kia āhua reka, kaua e māharahara

Hikoi, oma, eke pahikara (me tū
tīrara rua mita i te tangata).

Kia mauritau, whāia ngā āhuatanga
whakakoakoa i a koe.

Me tūhono — me toro atu mā te
waea, mā te pātuhi, mā te pae pāpāho
pāpori hoki.

Mā tātāu
katoa e
ārai atu te
COVID-19