

Me oti to'ou pātia'anga pāruru

Mei te au vairākau katoatoa rāi, ka tupu pa'a tetai atu au manatā ki roto i tetai aronga. Ka 'akapenei rāi te kopapa, e, te 'akaāri mai nei e, te 'anga'anga nei te vairākau pāruru. I te ma'ata'anga o te taime, ka marū ua, te au manatā, kare e roa, e kare teia e tāpū iākoe no te rua o te pātia'anga, me kore ra, i te rave i ta'au i mātau.

Ta'au 'āpikēpikē ka kite	Ea'a te ka tauturu	'Ā'ea teia e 'akamata ei
Ko te mamae i te ngā'i tei pātia'ia, te mamae katu, e te ro'iro'i, e te, paruparu. Ko te au manatā teia e ripōti putuputu'ia ana.	Tukuna'ia tetai kaka'u ma'ū'ū e te anu, me kore ra, tetai ko'u vai-toka, ki runga i te ngā'i tei pātia'ia no tetai tuātau poto. 'Auraka e miri, me kore ra, māoro i te ngā'i tei pātia'ia.	Roto i te 6 ki te 24 ora.
Ka tupu katoa te, mamae uaua, 'āpikēpikē, 'ōtete, pīva, mamae pa'upa'u'anga, e te 'akaruaki.	'Akangāro'i ma te inu ma'ata i te vai. Ka 'akatika'ia te paracetamol, me kore ra, te ibuprofen, āru'ia te arataki'anga a te aronga ma'ani. Komakoma atu ki to'ou tangata rapakau.	Roto i te 6 ki te 48 ora.

Ka tupu rāi pa'a te manatā pakari, māri ra, kare e putuputu ana. Kua terēni'ia te aronga pātia o Aotearoa, i te 'ākono i teia. Kare pa'a e meitaki i te 'aka'oro, me kore ra, i te tā'anga'anga i tetai matīni, tetai atu manatā. Penei ua ake e, ka tupu teia, komakoma atu ki to'ou pu-'anga'anga.

Me 'āpikēpikē maki koe, mei te au 'akairo-maki rāi o te COVID-19, mei te mare 'ōu kare e 'akamutu'anga, te vera/pīva, me kore ra, te ngaro, me kore ra, te tauī o te turanga tongi, me kore ra, te turanga 'ongi i te 'aunga, no'o ki te kainga ma te vāito iākoe no te COVID-19.

Me e manatā to'ou, kare i manako'ia ana, no runga i to'ou pātia'ia'anga ki te vairākau pāruru COVID-19, e tau kia ripōti to'ou tangata pātia, me kore ra, tangata rapakau, ki te Centre for Adverse Reactions Monitoring (CARM).

Ka rauka katoa iākoe i te ripōti tika i tetai manatā kare i manako'ia ana, na roto i te mēre uira, ki te CARM, me kore ra, tā'anga'anga'ia ta ratou rāvenga ripōti'anga na roto i te 'ātuitui uira, ki runga i te kupenga uira a te CARM otago.ac.nz/carm.

Me kare i pāpū iākoe to'ou au 'akairo-maki, me kore ra, te kino atu ra, komakoma atu ki to'ou Taote, me kore ra, tāniuniu'ia te Healthline ki runga i te numero 0800 358 5453.

Me manamanatā viviki to'ou no runga i to'ou pōnuia'au, tāniuniu'ia te numero 111, ma te 'akapāpū i te 'akakite atu e, kua pātia'ia ana koe ki te vairākau pāruru COVID-19, kia vāito meitaki ratou iākoe.

**Unite
against
COVID-19**

New Zealand Government

