

Kia mataara: Matakite i te one pue'u no roto mai i te vari marō o te vai puke, te vari, e te one

Ka tākinokino te vari marō o te vai puke, te vari, e te one, i to'ou ora'anga, me kore koe e matakite meitaki. Ko te tomo'anga te au mea rikiriki o te one pue'u no roto mai i te vari marō o te vai puke, te vari, e te one, ki roto i to'ou ate-māmā, e to'ou au uaua 'akaea'anga, teta'i o te au manatā. Ka tākinokino teia i to'ou ate-māmā. Ko te mare'anga, te ma'ata o te 'ūpē, e te potopoto o te 'ākaea'anga, te au 'akairo pouroa, e tau kia matakite.

'Akatopa'ia to'ou tū'ia'anga, me ma'ata te one pue'u, e pērā katoa:

- Me ka rauka, no'o ki roto, me e ma'ata te one pue'u, tōpiri'ia te au māramarama, me e air conditioning to'ou, 'akapāpu meitaki e, te takaviri ra i te reva no roto, e kare e 'apai mai ana i te reva no va'o.
- 'Auraka e 'akamātūtū kōpapa ki va'o, me ma'ata te one pue'u.
- 'Akapāpu meitaki e, kare e one pue'u i roto i to'ou ngā'i moe, kaikai, e te ngā'i no'ono'o'anga 'akangāro'i.
- 'A'aona'ia te mea tau, iā koe e tāmā ra e, me te ma'ata ra te one pue'u. Tei roto i ta matou "Cleaning up Safely after a flood" fact sheet, te au mea tau kia 'a'ao koe no te turanga ponuiā'au.

Me kare e rauka iā koe i te kape i te one pue'u:

- 'A'aona'ia teta'i matatāpoki! Ko te au matatāpoki te ka ō meitaki, mei te P2, e te N95 te pāroru'anga pu'apinga rava atu. Inā ra, ka tauturu katoa te au matatāpoki surgical.
- Kia 'a'ao 'ua rāi te tamariki i te au matatāpoki, me kua tere atu i te 2 mata'iti. Me tei raro ake ratou i te 2 mata'iti, tautā pakari i te 'akapae ia ratou, mei ko i te one pue'u.
- 'Akapāpu meitaki, kia ō meitaki te matatāpoki. Kia tukuna'ia nga tāpeka na runga ake, e na raro ake i te taringa.
- Pa'u'ia te au matatāpoki me anoano'ia, kia 'anga'anga meitaki 'ua atu rāi.

- Tautā i te 'akatopa mai i te tārē'anga o te au mea 'aka'oro, e te 'aka'oro'anga viviki, i runga i te mataāra e ma'ata te vari marō o te vai puke. Ka tīpū'ia mai ki te 'āpa te one pue'u, me 'akatopa'ia te viviki, mei te 30Km/h ki te 15Km/h.

Me kare e rauka iā koe i te 'akakore viviki i te vari marō o te vai puke, i reira ka tautā ei i te:

- Tāmā'ū'ū i te papa.
- Tāpokī'ia te vari marō o te vai puke, kia kore e marō, e kia kore e pu'ipu'ia e te matangi.
- Ta'anga'anga'ia te au rāvenga pāruru i te vari marō o te vai puke, mei te matangi.



Me te manamanatā ra koe, no te kino ta te one pue'u e rave ra ki runga i to'ou ora'anga, tāniuniu'ia te **Healthline 0800 611 116**.