

Te tautoko i ngā hapori e tomo ana ki ngā Puni Noho Whakamohoao

E mihi nui atu ana mātou ki a koutou e tomo mai ana ki ngā puni e noho haumaruru ai koutou, ko ō koutou whanaunga, ko ō koutou hoa aroha, ko ā mātou kaimahi tae atu hoki ki ngā hapori maha huri noa i te motu.

Horopaki

Ehara i te mea ko te tiaki i tō tātou ripa tauārai e aukatingia ai te tomokanga mai o te mate KOWHEORI-19 ki Aotearoa tā MIQ mahi – i te horapa haeretanga o te huaketo ki ngā hapori pēnei i tēnei, he wāhi anō hoki tō ngā Puni Noho Whakamohoao ki te tiaki i te whānuitanga me te whāroatanga o Aotearoa i te horapa haere o te mate KOWHEORI-19 i ngā hapori

Hei urupare ki te horapa haeretanga o te huaketo ki ngā hapori, kua anga atu a MIQ ki te panoni i te whakaritenga o ō mātou puni noho whakamohoao ki Tāmaki Makaurau, ki whea atu, ki whea atu. Mā ēnei panonitanga e āhei ai i te hunga e māuiui ana i te huaketo kia tomo ki ngā puni noho whakamohoao, me ō rātou hoapā kāore e āhei ana ki te noho rāhui ki ō rātou kāinga.

Ko te whāinga o te noho rāhui kia kua ngā tūrora o te mate KOWHEORI-19 e hoki atu ki ō tātou hapori i te mea e māuiui tonu ana. Me noho ki te puni noho whakamohoao, noho rānei rānei te hunga e tomo mai ana ki Aotearoa nei hei tautoko i te aukatinga o te horapa haeretanga o te mate KOWHEORI-19.

Mehemea kua pāngia koe e te mate KOWHEORI-19, he take rānei tōu kua pāngia koe e te mate KOWHEORI-19, me noho koe ka tika ki tētahi puni noho whakamohoao mō te 14 rā, neke ake rānei. E ū ana mātou katoa kia hāneanea, kia māoriori anō hoki tā

Anei ētahi whakamāoritanga e mārāma ai koe ka pēhea tāu noho ki MIQ e tautokona ai.

Te haere ki MIQ

- Whai muri iho i te whakamōhiotia o te tangata e te pūnaha hauora kua tohua e pāngia ana koe e te mate KOWHEORI-19, me noho te tūrora ki tōna kāinga me te whai katoa i ngā tikanga e rite rānō ai ngā whakaritenga hei whakawhiti i a ia ki tētahi puni noho whakamohoao.
- I te mea e haere tonu ana ngā mahi whakarite ki te nuku i a ia ki tētahi puni noho whakamohoao, ka whai wā anō taua tangata ki te mahi whakaritenga mō tana nohonga atu i te kāinga, hei tauira, kia tiakina ngā whanaunga, ngā mōkai rānei.

- Whai muri i te whakawhiti whakaaro ki tētahi āpiha hauora tūmatanui, ka whakaaetia pea ko te tangata, te hunga rānei e tohua ana kua mau i te mate KOWHEORI-19 kia nukuhia hoki ētahi whanaunga arā ngā tamariki, tētahi tangata tautoko ki te puni noho whakamohoao. Kei te āhua tonu o te tūāhua ā-whānau.
- Ka mahi tahi a Health line me ngā Poari Hauora ā-Rohe me ngā tūrora ki te whakarite i tētahi wā e tika ana mō tō rātou whakawhitinga.
- Ka whai ārai whakaaru ngā waka e kawē tūrora ana hei hira i te wāhanga pāhihi i te wāhanga taraiwa, ka mutu, ka mau kiripākai katoa ngā taraiwa. Me āta horoi ngā waka katoa i muri iho i ia whakawhitinga, i ia whakawhitinga.
- Me mau uwhi mata ngā tāngata katoa e whakawhitingia ana huri noa i ō rātou haerenga, ā, tae noa atu ki ō rātou rūma kei ngā puni noho whakamohoao.

Kia rawa ngā taputapu e toe ai mō te 14 rā

E tūtohutohu nei mātou kia kawea e koe ngā rawa o ia rā:

- Kākahu – kaua e iti iho i te kotahi wiki. E rua pēke horoi kākahu kei ia tangata, kei ia tangata mō tō rātou nohonga.
- Rongoā: Tēnā, mauria mai ngā rongoā me kai e koe.
- Ngā taputapu rūma kaukau – pēnei i te pēniho, i te taitai niho, i ngā taputapu heu me ngā rawa parukore.
- Ngā taputapu hei whakangahau i a koe, me ngā tamariki ka mauria mai e koe. Mauria mai ngā taputapu hei āwhina i a koe ki te whakapau wā ki te rūma hōtera. Ka whakaratingia tētahi pouaka whakaata me te Aho-Kore ki tōu rūma.

He haumarū ngā puni noho whakamohoao, rāhui hoki

- He haumarū ngā puni noho whakamohoao, rāhui hoki, ka mutu, e hira ana ngā ratonga tautoko.
- He kaimahi ngaio hauora, hōtera, kāwanatanga anō hoki kei ēnei puni.
- E wātea ana ngā nēhi rēhita mō te 24 hāora i ia rā, e 7 rā i te wiki hei tautoko i a koe mō te tūpono ka tupu tōu āwangawanga ki te oranga ā-hirikapo, ā-tinana rānei o tōu whānau, ka whai matea hauora rānei koe.
- Ki te matea, ka taea hoki e koe te āhei atu ki tētahi kaiwhakarato hauora ā-hinengaro ki tōu puni i runga i te tautoko a ō nēhi.

Utu MIQ

- E kore koe e utu i tō nohonga.
- He whakamāramatanga kei raro iho nei mehemea ka tāpiritia he utu

Te whakamātautau mō te mate KOWHEORI-19

- Mehemea kua tohua e tō whakamātautau kua pāngia koe e te mate KOWHEORI-19, e kore koe e whakamātautauria anō.
- Mehemea he hoapā koe o tētahi tūrora o te mate KOWHEORI-19, he wā anō tōna ka whakamātautauria anō koe mō te mate KOWHEORI-19. I te nuinga o te wā ka whakamātautauria koe hei te rā 3 me te rā 12 o tō nohonga.
- Ka whakamātautauria hoki pea koe ki te kitea he tohumate ōu, kua tohua rānei tērā tētahi tangata kua pāngia i tōu papa.

He aha ka whakaratohia ki ngā Puni Noho Whakamohoao, Rāhui Hoki?

Tāhere Whakatau

- Ka whakawhiwhia ki ngā tāngata katoa e noho ana ki ngā Puni Noho Whakamohoao, Rāhui Hoki ngā Tāhere Whakatau e whakamārama ana i ngā pārongo whaitake mō tā rātou noho ki te Puni Noho Whakamohoao. Ka whakawhānuitia ngā mea e taea ana, kāore e taea ana hoki, i tō rātou nohonga mō te 14 rā ki te Puni Noho Whakamohoao, ka mutu, ka whai mōhiohio anō hoki hei āwhina i a rātou.
- Kua whakawhitingia tēnei pārongo ki te mahi a ngā reo rerekē e mārama ai te katoa o te hunga e tomo ana ki te Puni Noho Whakamohoao e hāneanea ake ai tā rātou noho.
- Kei te maha o ngā reo rerekē hoki ngā puka Whakamātautau me te Whakaae me ngā puka Arotake Hauora Whakamutunga.

Rūma Noho

- Ka whakaritea tētahi rūma mōu i tētahi puni noho whakamohoao mō te katoa o tāu noho. Ka whakaarotia hoki tokowhia ngā tāngata kei tōu taha. Ka whakaratohia he hīti moenga, he pera hoki, engari, tērā pea he mea anō āu hei mau mai i tōu kāinga e hāneanea ake ai tōu nohonga.
- Nōu te takohanga ki te tiaki i tōu rūma mā te whakatikatika. Ki te whakapakaru koe, ka mate pea koe kia utu.
- Ka wātea pea i tōu puni ngā wāhi momi hikareti, whewhera waewae mōu. Ka whakamōhiohia koe e tōu puni mehemea me tāpui wā koe ki te āhei atu ki te wāhi.

Ngā kai me ngā inu

- Ka waiho tō parakuihi, tina, hapa hoki ki waho tonu i tō tatau. Me utu ngā kai tāpiri, inu rānei. Ka taea e koe te hoko kai i ngā whare toa me ngā hokomaha o te rohe. Māu hei utu.
- Kei a koe te tikanga he aha tāu e kai ai. Mehemea he pātai āu mō ngā kai, mō ngā kai mate pāwera, mō ngā mate rānei e mea ana i a koe kia rerekē āu kai, me kōrero ki te tīma i te puni. Ka whakaheke tōtā te tīmata ki te whakatutuki i ngā matea kai whakaita, tae atu hoki ki ngā matea ā-hauora me ngā tāwara ā-ahurea.
- Me noho koe ki tōu rūma ki te kai, ā, e kore e whakaaetia kia tomokia te rūma o tāngata kē atu, te noho rānei i te kauhanga ki te kai ngātahi me ngā hoa me ngā whanaunga. Kaua e tohaina āu kai, āu inu rānei ki ngā tāngata kāore e noho ana ki tōu rūma.

Te whakatikatika

- E haumarū ai koe, otirā, ngā kaimahi puni, tē taea e rātou te tomo ki tōu rūma.
- Me pai, me tau hoki te āhua o tōu rūma. Ka hoatu ki a koe he rawa whakapaipai rūma ngāwari e whakapai ai koe i tōu rūma.
- Ka whakaratohia he tauera, hīti hōu hoki. Ka wātea ngā ratonga horoi kākahu i tōu nohonga.
- I tōu putanga atu i tēnei puni, ka whakapaipaitia tōu rūma e ngā kaimahi whakapaipai motuhake.

Ngā Ratonga Hauora

- Kei tōu puni tētahi tīma ngaio hauora e wātea ana ao te pō, pō te ao.
- Mehemea kei raro koe e putu ana, tēnā, whakapā atu ki te tīma hauora o te puni hei whakarite i tētahi mātautanga hauora.
- Ka āhei hoki i ngā kaimahi i te puni te āwhina ki ngā matea rongoā, ōta rongoā hoki.

Ngā ture e tonu nei mātou kia whāia e haumarū ai koe me ō tātou hapori

Me noho ki tōu rūma

- **Me noho ki tōu rūma** me i kore i whakaritea he hui hauora tāu, he wā rānei mōu ki te whewhera waewae, ki te momi hikareti rānei, ka puta mai rānei tētahi āhuatanga ohotata pēnei i te ahi, i te rū whenua rānei.
- **Ka whakaaetia koe kia whakatuwheratia te tatau mō tētahi o ngā take kua oti kē te whakamārama i runga ake nei, mō te tiki kai, mō te tuku/tiki pēke horoi kākahu rānei.**

- Hāunga i aua wā, me kati tonu tō tatau.

Mau uwahi mata

- Me mau anake koe i ngā uwahi mata whakamahi tōtahi maka atu e whakaratohia ana e te Puni.
- Me mau uwahi mata koe i mua i te whakatuwhera i te tatau, ahakoa he aha.
- Arā, tae atu ki te whakatuwhera i te tatau hei tiki kai, pēke horoi kākahu, i ngā mea rānei kua waiho ki tō tatau, te āhei atu rānei ki ngā ratonga hauora, pēnei i te mahi whakamātautau mate KOWHEORI-19, te mawehe atu rānei i tōu rūma ki te whewhera waewae, ki te momi hikareti rānei. Me mau uwahi mata hoki koe ina hoki atu koe ki tōu rūma.

Kaua He Manuwhiri

- E kore e whakaaetia kia toro atu ngā manuwhiri ki tōu rūma, kia toro atu rānei koe ki rūma kē ātu
- E kore e whakaaetia kia toro ake ō whanaunga, ō hoa rānei ki te puni.
- E mōhio pai ana mātou he tino taumaha tēnei. He whakaritenga tēnei e haumaruru ai koe me ērā atu hei aukati i te horapa haere o te mate KOWHEORI-19.
- He utukore te Aho-kore, ā, e pai ana kia whakamahi koe i tēnei e hono mariko ai koe ki tō whānau.

Kaua e tohatoha

- Kaua e tohatoha hikareti, pūahi, haurehu, waea pūkoro, kai, inu, rawa rānei ki tāngata kē atu nō waho atu i tōu rūma.

Me noho ki tōu mirumiru

- Me noho koe ki tōu mirumiru i ngā wā katoa. Ko te mirumiru e kōrerotia nei ko tōu whānau e noho ana pea i tōu taha ki tōu rūmā.
- E whakaaetia ana kia paheko ki te hunga i tōu 'mirumiru', ā, me noho rua mita atu koe i tāngata kē atu.

Kāore e whakaaetia kia momi hikareti, haurehu rānei i tōu rūma.

- Ka whakaharurua ngā pūoho auahi i tōu rūma e ngā puehu, e ngā koromāhu, e ngā auahi, e ngā au me ngā tākohu. He hara ki te whakaharuru hakune i ngā pūoho auahi mō te kore noa iho, ā, ko te otinga iho pea ko te hāmenetanga.
- He wāhi momi hikareti, haurehu hoki e whakaratohia ana ki ngā puni MIQ katoa.

- E ārikarika ana te wā ki aua wāhi, ā, ki te toro atu koe, me rua mita te wā i waenga i a koe me ērā atu o ngā tāngata. Mā ngā kaimahi e whakamōhio atu ki a koe ka pēhea koe e whakamahi ai i te wāhi momi hikareti. E aroturukingia ana ngā wāhi momi hikareti katoa.
- Kaua e whai tarukino, pūmatū rānei, taputapu rānei e whai pānga ana. Ki te mea ka kitea e whai tarukino, pūmatū, taputapu ana rānei koe, ka waeahia pea ngā pirihihana.

Me 2 mita te tawhiti

- Me 2 mita, roa atu rānei, te wā i waenga i a koe me ērā atu tāngata, hāunga ngā tāngata i tōu mirumira (arā, te hunga e noho ana ki tōu taha i tōu rūma tonu)

Ngā nanunanu, ngā nawe rānei

- Ki te hiahia koe ki te whakatakoto nanunanu, nawe rānei i tōu nohonga, tēnā, tirohia te wāhanga Naunanu o te Tāhere Whakatau. Mehemea he nawe, e taea ana e koe te kōrero ki ngā kaimahi i te puni, ki tētahi Kaihautū Oranga rānei. Ki te kore koe e whakanāngia, e pai ana kia whakatakotoria tētahi nanunanu ōkawa ki te puka tuihono i te whārangi Contact Us i te pae tukutuku MIQ: miq.govt.nz

Ngā wāhi whiwhi tautoko

- Ki te hiahia tautoko koe, e whakatenatena ana mātou i a koe ki te kōrero. Hei tauira, ki tētahi kaimahi i te Puni, ki tōu tākuta, ki tētahi hoa piritata ōu, ki tētahi whanaunga rānei
- Ki te hiahia āwhina koe ki ngā mahi o ia rā pēnei i te korikori haere, i te uwhiuwhi, i te kuhu kākahu, e tūtohuo nei mātou kia whakapā koe ki tētahi whanaunga, ki tētahi tangata tautoko e tomo ngātahi ai me koe ki te puni noho whakamohoa.
- Ki te hiahia koe kia tae atu ki tētahi hui hauora kōhukihuki i tōu nohonga, me tonu atu koe ki tētahi whakawāteatanga hauora e whiwhi whakaae ai koe.
- E wātea ana tētahi ratonga tautoko oranga hinengaro mā tētahi tau 0800. 0800 Ola Lelei – 0800 652 535

Ngā inoi me ngā huritao

- Ka taea e koe te whakamahi te wāhi i tōu rūma ki te tuku inoi, ki te huritao, ki te hono rānei ki tētahi karakia mariko tuihono, ki tōu hapori whakapono rānei. Ka taea te whai wāhi mariko atu.

Ngā matenga me ngā Uhunga

- Māna noa ake te kore e kore koe e whakaaetia kia tae atu ki tētahi uhunga mehemea e noho ana koe ki tētahi puni noho whakamohoa, nō te mea, inā noa te nui ake o te tūraru hauora ā-tūmatanui ki te hui tahi te tini tāngata. Me whai whakaaro koe ki te takaroatia te uhunga ā puta

noa atu koe i te puni noho whakamohoa mā te 14 rā, ka taea hoki ngā āhuatanga te whakarite e mātakitaki ai koe i te uhunga mā runga ipurangi.

- Kāore he whakawāteatanga i te puni noho whakamohoa mā te hunga whai tohumate mate KOWHEORI-19.

Te mawehe i te puni noho whakamohoa

- Ka herea koe kia noho ki te puni noho whakamohoa mā te 14 rā nō te wā e tae atu ai koe ki te Puni Noho Whakamohoa.

Ka tohua koe he tūraru iti e tētahi Āpiha o te Hauora i mua i tōu hokinga atu ki tōu whānau me te hapori. I te nuinga o te wā:

Ka whai hua tōraro koe i tō whakamātautau mate KOWHEORI-19 i te 12 o ngā rā, ka mutu ka aromatawaitia e tētahi Āpiha o te Hauora nō te puni kāore ō tohumate mate KOWHEORI-19.

- He tohutohu anō, he pārongo anō ka whakarato ki a koe i tōu mawehenga atu i te puni noho whakamohoa me ngā ikiiki e wātea ana hei whakahoki i a koe ki tōu kāinga.
- Ki te kore koe e whakaae ki tētahi whakamātautau mate KOWHEORI-19 rā 12, ka whakaarotia rānei he tūraru nui kē rānei koe, ka taea tō noho te whakaroa ake, ā, e kore e whakaaetia kia puta atu koe i te puni. Ka taea koe te mea kia noho mā te 28 rā.
- Ka taea hoki tō noho te whakaroa atu mehemea ka kitea he kēhi anō ki te puni e tika ana kia nui ake te whakatewhatewhanga. Hei whakaheke iho i te tūraru o te horapa haere o te mate KOWHEORI-19 ki te hapori

He wāhi tō tātou katoa e haumaruru tonu ai a Aotearoa. Tēnā koe i tāu kawae ake i te mānuka.