



## **E RIMA NGA WHAKAHAU** KIA HANGAI KOTAHI PU KI TOU

# *whanau* KI TE HAUORA

**INA KA MAMAE RAWA TE KOROKORO O TAUA TAMAITI TUKUNA IA** ki te nehi ranei, ki te takuta ranei Ka whakamatauria. Ma tenei ahuatanga ka taea te karo te kirika rumatiki.

Kia whakatāpungaia te kiri mangiao kia kore ai e mahoratia **HOROIA** ai nga ringa, **KUTI KUTIA** nga maikuku kia mutu ai te rakuraku **TAUPOKINA** nga hakihaki me nga haehaenga whakapiria ki te rongoa takai kirihau.

**HOROIA ME TE WHAKAMAROKE OU RINGARINGA** i muri mai i to haerenga ki te wharepaku kia ta puai te mahorahora i nga paru.

**PARAIHE O NIHO I TE AO I TE PO**  
Kia hauora ai o niho.

Ma tenei kete hauora koe e awhina  
Waea atu **TE ARA HAUORA**  
**HEALTHLINE 0800 611 116**