

Kia kōangiāngi, kia haumaru tātau i tēnei raumati

Ngā āwhina whaitake mā koutou ko tō whānau



Me noho kōangiangi me te tiaki i a koe i te rā i tēnei raumati



Kei te whiti pea te rā, engari he mea nui te tiaki i a koutou ko tō whānau mai i ōna hihi. Anei ētahi āwhina māu kia haumaruru ai te pāinaina i te rā.

- ! Me mau i ngā mea ārai i te rā:** Me mau i tētahi pōtae he whānui te peha, ngā mōhiti ārai UV, me ngā kākahu he roa ngā ringaringa kia nui rawa atu ai te kapinga o te kiri. Ka āwhina hoki ngā kākahu hāmā, māmā kia kōangiangi ai koe i te wera. Me mau ko ngā papanga he hangoro, he hauhau rānei, kia kore ai e mau te wera.
- ✓ Me auau te whakamahi āraitikākā:** Me pani ko te āraitikākā SPF 30+, kia nui tonu i te 20 meneti i te iti rawa i mua i te puta ki waho. Me panipani anō i ia rua haora, kia auau ake rānei mēnā kei te kaukau, kei te werawera rānei.
- ✓ Me whakatā i roto i te marumaruru:** Me whakamahi ko ngā hamarara, ngā rakau, ngā wāhi marumaruru rānei kia whakatā mai i ngā hihi o te rā ina taea, ā, kau e noho i roto i te rā i te wā e kaha ana te wera i waenga i te 10am me te 4pm. Me hoki ki rō whare rānei ina wera rawa te rā. Ki te wera rawa koe, me whakamātao i a koe mā te rau i tētahi papanga mātao, mākū ki muri o tō kakī, me tāuwhiuwhi rānei i te wai ki tō kiri.
- ! Tirohia ētahi atu tikanga hei tiaki i a koe i [sunsmart.org.nz](https://www.sunsmart.org.nz)**
- ✓ Me inu wai haere:** Kia nui te inu wai i te rā katoa kia kore ai e tauraki, ā, me mau haere he pātara, otirā mēnā ka puta koe ki te hāereere haere.
- ! Me mārama te whakarite i ngā mahi o waho:** Me whakarite i ngā mahi o waho kia moata i te ata i mua o te 10am, i te ahiahi i muri o te 4pm ina heke haere te kaha o ngā hihi o te rā, ka mutu he mātao ake.
- ✓ Me mataara ki te tikākā:** Ki te rongo koe i te pānga mai o te tikākā, me uhi, ka kuhu ki rō whare kia mātaotao ai. Kia maumahara, ka nui ake i te tikākā te tūponotanga o te mate pukupuku kiri. Ki te tikākāhia koe, me māriri te whakamaimoa, me iti te whitikia e te rā.
- ✓ Me whakarerekē te āhua o tō mahi:** Mēnā he mahi a-ringa koe, he mahi o waho rānei, me kōrero ki tō kaitukumahi mō ngā mōrea o te warea me ngā kōwhiringa kia haumaruru ai koutou ko ō hoa mahi.
- ✓ Me whakamātaotao i tō whare:** Me whakarite kei te whakamātaotao tō papu whakamahana ki te 24-25 pāmahana i mua i te māhanahana haere o tō whare. Mā tēnei ka penapenahia te pūngao me ō moni.

Kia maumahara, me nui ake te manaaki i ngā pēpi!

He tino marore te kiri o te pēpi, nō reira kaua rātau e whitikia e te rā. Me whakarite kei te mātaotao te pēpi, ka mutu e nui rawa te whakamau kākahu. Me noho ngā pēpi ki roto i te marumaruru, me hangoro ngā kākahu, ā, me mau pōtae peha whānui. He marore te kiri o ngā pēpi i raro i te ono marama te pakeke, ā, ka raru pea i te āraitikākā – me whakamātautau i tētahi rahinga iti mō te kiri rauangi. Tirohia ētahi atu āwhina mō te haumaruru rā i [plunket.org.nz](https://www.plunket.org.nz)



Me noho haumaruru tō whānau i te wai

Me pārekareka i te wai, engari kia maumahara ko te haumaruru te mea nui. Me whai i ēnei āwhina haumaruru wai hira.



! Me āta tiaki i ngā tamariki i ngā wā katoa ina tata ana ki te wai, otirā rātau i raro i te 5 tau, ahakoa he kaha ki te kaukau. Pērā i ngā hōpua kaukau, ngā tāpu kaukau, ngā pākete, ngā kōawa me ngā waka wai.

✓ Kaua e warea e ngā waea, ngā pukapuka rānei. Kaua e wāhi i ngā tamariki pakeke ki te tiaki i ngā mea tamariki; me mātua whakarite kei te mātakitaki he pakeke i ngā wā katoa.

Kei te whakatū i tētahi hōpua kaukau i tēnei raumati?

Me whai i ēnei ture kia noho haumaruru ai tō whānau. Mēnā he hōpua kaukau kei tō iāri i te kāinga, ka taka tērā ki raro i ngā ture ā-motu.

✓ Mātua me whakataiepa i ngā hōpua kaukau katoa, tae atu hoki ki ngā hōpua kaukau kei runga papa whenua, kia kore e uru ai ngā tamariki. Tae atu hoki ki ngā tamariki a ngā kiritata.

! Tae atu ko ki ngā hōpua kaukau tamariki he 400mm te hōhonu, neke atu rānei me whakatū taiepa hei aukati i ngā tamariki kāore i te tiakina.

! Me putu atu te wai o ngā hōpua kaukau tamariki mēnā kāore i te whakamahia, ā, ka whakatūpou kia kore ai e kī i te wai.

! Ka whakahaerehia tonutia e ā mātua Kaiwhakahaere Kāinga ā rātau tirohanga nohoanga noa. Mēnā he hōpua kaukau taupua tāu kei te kāinga kāore i te whakaaetia, ka tona kia whakakorehia.

Kia haumaruru te kaukau

Me whai hoa kaukau: Kaua e kaukau ko koe anake. Ka āwhina tō hoa i a koe mēnā ka tūpono pā mai he rarururu.

✓ Me whai i ngā kara me ngā pouora: Me noho ki ngā wāhi i te ākau kua tohua he haumaruru mō te kaukau, me te whai i ngā tohutohu a ngā pouora i ngā wā katoa.

✓ Me mōhio ki tō kaha ki te kaukau: Me noho ki ngā wāhi e tika ana mō tōu kaha, ā, kaua e haere ki ngā wai hōhonu, tere rānei mēnā kāore e taea e koe.

! Me whakamahi kahu kautere ina tika ana: Mō te hunga kāore i te kaukau, ngā tamariki nohinohi, te hunga rānei e tata ana ki te wai, he pai tonu te mau i tētahi kahu kautere, ngā kautere ringaringa, ētahi atu taputapu rānei kia haumaruru ake ai koe.

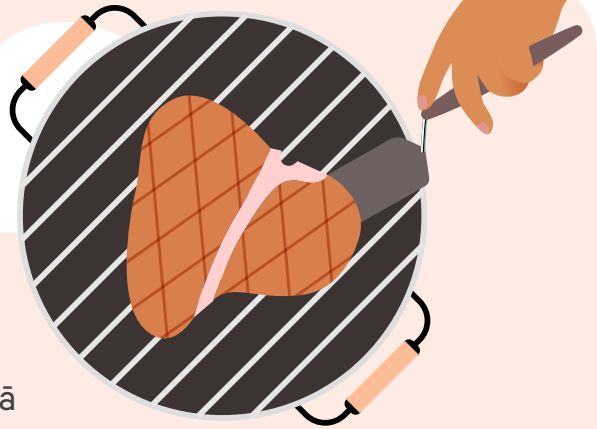
! Kāore e pai te waipiro me te wai: Ka whakararu te waipiro i ngā whakaaro me te reretahi, nō reira waiho ō inu mō muri o te kaukau.

📺 Kei konei ngā ture hōpua wai hei tiro tiro māu [building.govt.nz](https://www.building.govt.nz)



Me noho haumaruru mai i te ahi i tēnei raumati

Ka piki i te huarere mahana te mōrea o ngā ahi, nō reira me noho haumaruru tō kāinga me tō whānau mā ēnei whakaritenga haumaruru ahi i te kāinga, i waho rānei.



- !** **Tirohia ngā pūoko auahi:** Me mātua whakarite kei te mahi ngā pūoko auahi, ka whakamātauria i ia marama. Me whakakapi i ngā pūhiko i ia tau i te iti rawa. Ahakoa ka tirohia e Kāinga Ora ō pūoko auahi, he pai tonu te tiroiro i waenga i ngā tirohanga.
 - ✓** **Me haumaruru te rorerore:** I mua i tō tahu i te rino rorerore, me āta whakapai, ā, mēnā he kapuni me tiroiro mēnā kei te turuturu te pūoto me ngā ngongo katoa mā te tōrehu i te wai hopi ki ngā hono ngongo kapuni. Me tuku kia rere te kapuni, ā, mēnā ka puta he mirumiru, kei te turuturu. Me whakamahi anake i tō rino rorerore ki tētahi wāhi he tino hauhau, wehe mai i tō whare, i ngā rākau tautau, me ngā papanga mura noa. Kia maumahara kia haumaruru te kati atu i te kapuni, te whakaweto rānei i ngārahu ina mutu koe.
 - !** **Kaua e inu me te rorerore:** Ko te warea e te moe i te wā e tunu kai ana te tino pūtaka o te riro o ngā kāinga i te ahi i Aotearoa. He pērā anō mō ngā whakapōauau.
 - !** **Kaua rawa e waiho kia kā noa ngā mura:** Ahakoa he kānara, he rino rorerore rānei, me noho tata ka āta tiroiro. Me whakaweto i ngā kānara mēnā ki te puta koe i te rūma.
 - !** **Kia tūpato i ngā ahi i waho:** Mēnā he ahi i rō rua tāu, kia iti, ā, me tiaki. Kaua e whakarērea, ā, me tino whakaweto i ngā wā katoa i mua i tō hoki ki rō whare.
 - !** **Haumaruru ahi mumura:** Me tahu ngā ahi mumura ki ngā wāhi e whakaaetia ana, kia tawhiti mai i ngā mea ka mura noa. Me tata hoki he wai, ka mutu ka mātua whakarite kua tino weto tō ahi ina mutu ana.
 - ✓** **Me noho wehe mai i ngā taputapu mumura mai i ngā mea wera:** Me whakaputu ngā mea pērā i te pepa, papanga, ngā putunga whakapai kia wehe mai i ngā tōhi, ngā whakamahana, me ētahi atu mea wera.
 - !** **Kaua e whakakā muramura:** E rāhuitia ana ngā muramura i ngā wāhi maha i te raumati. Ka mura noa ngā ahiniwha i ēnei, ā, mea rawa ake ka hōrapa, otirā mēnā e kaha ana te hau.
- Haere ki checkitsalright.nz mō ētahi atu mōhiohio me ngā āwhina mō te mōrearea ahi me te wāhanga ahi i tō rohe.

Waea ki

 111

ka tono i te “Fire” (Ahi)



Me noho mātaotao, haumaruru, hāneanea ō mōkai

He kaha ake te rongu o ā tātau mōkai i te wera o te raumati! Anei ētahi āwhina kia noho haumaruru ai ō mōkai.



- ✓ **Kia nui te tuku wai:** Me whakarite kei te whiwhi wai mā, mātaotao puta noa i te rā, otirā mēnā kei waho.
- ✓ **Me hanga he wāhi marumaruru:** Me whakarite he wāhi marumaruru mō ngā mōkai i waho, me heri ki rō whare i te wā wera rawa o te rā kia mātaotao ai. Me tiro tiro haere i te rā i a ia ka neke puta noa i te rā.
- ✓ **Me whakarite he whāriki, he taora whakamātao rānei:** Me whakamahi he taora haukū, he whāriki whakamātao mō te mōkai hei takotoranga, ā, kia mātaotao ai.
- ! **Kia tūpato i te whakakori:** Me whakaiti te whakakori i tō mōkai i ngā rā wera, kia mataara hoki ki ngā tohu o te wera haere pērā i te whakaaeaea, te hāware rānei.
- 📱 Haere ki [spca.nz](https://www.spcanew Zealand.org.nz) mō ētahi atu āwhina me ngā tohutohu papai mō te raumati mō ō mōkai.

- ! **Me karo i ngā papa hikoi wera:** Mēnā he wera rawa te papa hikoi, ngā kirikiri rānei ki tō ringa, he wera hoki mō tō mōkai ki te hikoi. Me moata te heri i tō kuri i te ata, i te ahiahi pō rānei kia kore ai e wera ngā matihao i te papakū, ka wera i raro i ngā matihao.
- ! **Ka tikākāhia anō hoki ngā mōkai:** Ko ngā mōkai he hāmā ake te kiri me ngā huruhuru ka noho mōrea ake. Ka taea e koe te tiaki mā te panipani āraitikākā mōkai ki ngā ihu, ngā taringa me ngā puku.
- ! **Kaua rawa e waiho ngā mōkai ki rō waka tū:** Ahakoa he paku te huaki o ngā wini, ka noho mōrearea ngā mōkai i te tere mahana haere i rō waka. Ko te mea pai ko te waiho ki te kāinga. Mēnā ka kitea e koe he kuri kei te raru i rō waka kei te raka, me wawe te waea atu ki ngā Pirihimana, ki te SPCA rānei.



Me noho pai tō kāinga i tēnei raumati!


Ko te raumati te tino wā mō te whakapai me te tiaki i tō kāinga me whakarite kāore e pupū ake he raruraru nui i te raru paku noa.



✓ **Me whakawātea ngā kōrerenga me ngā paipa kōrere:** Mēnā ka taea, me whakawātea atu ngā rau, ngā rārā me ngā para mai i ngā kōrerenga kai kore ai e aukati, ā, ka tūkinohia e te wai.

✓ **Me tirotiro mēnā kei te turuturu:** Āta tirotiro i raro kāraha, i ngā wini, me ngā tāhū mō ngā tūkinohia wai. Me wawe te pūrongo i ngā turuturu, ngā tautiaki whare ki a Kāinga Ora ina kitea e koe.

✓ **Me noho pai ngā wāhi i waho:** Me whakawātea atu i ngā para, ngā taonga whare tawhito, ngā rāpihi rānei mai i tō iāri kia kore ai e hinga, e tukia me te whakaiti i te mōrea ahi. Kia maumahara ki te tapahi i ō otaota me te nakinaki i ō māra.

 E tuwhera ana te Pokapū Tautoko Kiritaki a Kāinga Ora i te raumati i **0800 801 601**. Ka taea hoki e koe te tono i ngā tapitapi, ngā tono tautiaki mā te **taupānga MyKāingaOra**

! **Me whakapai me te whakariterite i ngā wāhi whakaputu:** I te raumati me whakarite haere i ngā kāpata, ngā kāpata kākahu me ngā hēte, te whakawātea atu i ngā mea kua kore e hiahiatia.

! **Ngā para me te tukuruu:** Me maka ngā para me te tukuruu ki ngā ipupara tika a te kaunihera, ki ngā whakanōhanga hapori rānei mō ngā whaitua noho. Tirohia te paetukutuku a tō kaunihera mō ngā rerekētanga ki ngā whakaritenga kohi para i te raumati.



Me noho kāinga hei wāhi haumaruru i tēnei raumati!



I te mea he nui ake ngā tāngata kei te hāereere, me noho haumaruru mā ēnei āwhina koi:

- ! **Me mōhio koe ki ō kiritata:** Mā te kaha o ngā hononga i te hāpori ka noho ngā kiritata ki te tiaki i ngā kāinga o ētahi atu me te pūrongo i ngā mahi ohore.
- ! **Me raka ina wehe koe:** Me raka ngā wini me ngā kūaha, ahakoa kei te puta koe mō te wā poto ki ō raruraru.
- ! **Kaua e waiho ngā rawa whai wāriu kia kitea noatia:** Me whakaputu ngā rawa whai wāriu pērā i ngā tāhiko, ngā moni rānei kia kore ai e kitea mā te wini.
- ! **Me mārama ngā wāhi kuhunga:** Me noho kā ō raiti i rō whare hei whakaupa i ngā nanakia, ā, kia māmā ake ai te kite i tō hokinga atu ki te kāinga.
- ! **Kia mataara:** Mēnā kei te noho koe i tētahi whaitua noho, kaua rawa e tuku i ētahi atu kia whai i a koe ki roto i te whare mēnā kāore ā rātau ake kī, kāri kuhu rānei.
- ✓ **Kia tūpato i runga pāpāho pāpori:** Kaua e tuari i ō whakaritenga haere, te whakaatu rānei kāore koe i te kāinga i runga pāpāho pāpori. Me waiho ngā whakaahua o tō hararei kia hoki rā anō koe ki te kāinga.
- ! **Me pūrongo i ngā mahi rerekē:** Mēnā ka kite koe i ētahi mahi rerekē i tō takiwā noho, me whakamōhio atu ki tō Kaiwhakahaere Kāinga, ki ngā Pirihimana rānei. Ka āwhina tō noho mataara kia haumaruru te katoa.



Ina haere i te huarahi i tēnei raumati

E manako ana tātau kia tae pai atu tātau ki ngā wāhi e haere ana tātau, ā, he tino hira hoki tērā mō te wā e pokea ana ngā huarahi i ngā hararei i te raumati. E hiahia ana Ngā Pirihimana o Aotearoa ki te whakaiti iho i te maha o te tangata e mate ana i ngā aituā puta noa i te tau. Engari ka kite koe e kaha kē atu te kitea o ngā Pirihimana i a rātau e tūtei ana i ngā rori me te whakaū i ngā ture haumaruru rori.

Me mātua whakarite:

- Kei te mau tātau koutou ko ō pāhihi.
- Kāore i te waimaero tō taraiwa (nā te waipiro, whakapōauau, ngenge rānei).
- Kāore koe i te warea e tō waea pūkoro, ō pāhihi rānei.
- Kei te whai koe i te tepenga tere me te hāngai ki ngā āhua o te rori.
- ! Tirohia te pēhanga o ō tāia, te mātotoru hoki me ngā pereki i mua i tō haere i te huarahi. Me mātua whakarite kua whakatā koe, mēnā ka taea, ka hohoko taraiwa me ētahi atu.



Kei te hiahia āwhina atu anō i te raumati?

Ahakoia he nui te pārekareka i te raumati, ka nui hoki pea te ahotea nā te penapena pūtea me ngā kaupapa a te whānau. I ētahi wā me whiwhi tautoko atu anō tātau. Anei ētahi rauemi, ratonga hoki he whitake kia māmā ake ai ngā āhuatanga.



Ngā pātaka hapori: Mēnā kei te hiahia āwhina koe me ngā kai, kei konei te pātaka hapori pātata ki a koe i foodbank.co.nz

Ngā āwhina penapena pūtea: Mēnā kei te hiahia āwhina koe me ngā take pūtea me te whakarite i ō pūtea, haere ki sorted.org.nz

Kei te hiahia kōrero koe ki te tangata: Mēnā kei te pā te ahotea ki a koe, kei te poka rānei, me waea atu, patowaea rānei ki 1737 ki te kōrero muna ki tētahi tohuora mātanga, he kaimahi tautoko rānei. E wātea ana tēnei ratonga mō te koreutu, ā, e wātea ana i te ao, i te pō.

Kei te hiahia koe: Mēnā kei te hiahia tohutohure, tautoko rānei koe, me whakapā atu ki Ngā Pou Whakawhirinaki o Aotearoa o tō rohe mō tētahi kōrerorero matatapu. Ka kitea te peka o tō rohe i cab.org.nz

Ngā Tautoko Waipiro me te Whakapōauau Hapori: Mēnā kei te hiahia āwhina koe, tō whānau rānei, me waea atu ki 0800 787 797, patowaea rānei ki 8681 ki te kōrero muna ki tētahi tohuora mātanga. E wātea ana tēnei ratonga mō te koreutu, ā, e wātea ana i te ao, i te pō.

Mō ētahi mōhiohio anō



► sunsmart.org.nz



► watersafety.org.nz



► checkitsalright.nz



► spca.nz



► ageconcern.org.nz



► police.govt.nz

kaingaora.govt.nz

Ratonga Whakahoa: He ratonga whakahoa te Age Concern Visiting Service e hono ana i ngā kaumātua me ngā tāngata tūao e hiahia ana ki te noho tahi me rātau ki te whakawhanaunga. Ka āta tiroirohia ngā tāngata e ngā Pirihiimana, ka mutu ka whakangungua rātau, ā, tata pea ki te kotahi haora rātau e kōrerorero tahi ana me ētahi atu mahi i te wiki me tō rātau hoa kaumātua. Ka tū ētahi o ēnei noho tahitanga i te kāinga o te kaumātua, ā, i ētahi wā ka hāereere. Ka tūhonoa ngā tāngata nei i runga i ō rātau āhua, ngā kaingākautanga, ngā tikanga ahurea, te wāhi, me ngā arotake auau kia rite ai te hono tahi.

Mēnā kei te hiahia koe, tētahi rānei e mōhio ana koe i ā rātau āwhina, me whakapā atu ki te tari a Age Concern o tō rohe i 0800 652 105, haere rānei ki www.ageconcern.org.nz

Ngā Pirihiimana me ngā ratonga ohotata: Mēnā kei te hiahia āwhina koe mai i ngā Pirihiimana, ngā ratonga ohotata rānei:

- Waea atu ki 111 mō ngā ohotata, mēnā rānei kei te hiahia āwhina wawe tonu
- Waea atu ki 105 mō ngā take ehara i te ohotata