

Close to Home



He kaupapa hapori te whakarauora kai

I te whakatuwheratanga o tētahi whare whaitua noho i Tāmaki Makaurau i te 18 marama ki mua, neke atu i te 110 ngā tāngata i uru ki roto noho ai.



Ko Noleen e mahi ana i roto i te rūma hapori.

He maha rātou i te noho takitahi, ko ētahi i noho kore kāinga, ā, ko te nuinga kāore i mōhio ki ō rātou kiritata.

Ahakoia i whakamoemiti rātou katoa mō whiwhi kāinga mahana, maroke, hou hoki, ehara i te mea ka puta noa iho te noho huānga i ngā pātū o te whare. Waiho tērā mō te taha ki te kai.

Kei roto i te whare whaitua noho ko tētahi rūma hapori, ā, i pōwhiritia ngā kainoho ki te mahi tahi me te rōpū whakatipu hapori ki te whakaaraa whakaaro hei whakakotahi i te tāngata. I puta i ngā kōrerorero tuatahi ko tētahi āhuatanga māmā engari he whai mana: ko te kai pea te mea hei tūhonohono i te tangata.

I reira ka puta te whakaaro mō tētahi pātaka kai. I mauria mai e tētahi kainoho, a Noleen, ētahi kēne me ētahi mōkī rimurapa, hei rourou kai pea mā te hunga kei te uua i taua wiki. I peitahia e tētahi rōpū kiritata iti tētahi kāpata hei putu i ngā kai.

Kātahi ka whānui haere kē atu tērā whakaaro iti noa i te tuatahi. Ka tipu i taua kāpata ko te tūāpapa o te

Green Space Collective, i whanake mai hei kaupapa whakarauora kai whānui.

I kōrero a Tamihana, tētahi o ngā kaitūao, mō te kaupapa:

“Ko tō mātou hiahia kia noho ki tētahi wāhi e honohono ai te tangata, e noho hoa ai ngā kiritata. Me noho tahi ngā ahurea me ā rātou tikanga tētahi ki tētahi, ā, kia uru mai ai te wairua noho huānga ki ngā tāngata katoa.”

I tīmata a Kevin, tētahi atu kainoho, ki te mahi tūao mā KiwiHarvest, he whakahaere whakarauora kai kia kore ai e moumou. Hei tāna, “i te kimi kaupapa mahi ahau, nā te mate o ōku pono, kāore i taea ngā mea taumaha te hiki, engari he pai ki ahau te āwhina”.

Kāore i roa ka puta te whakaaro ki a rātou ko Kevin mā i puta i te pātaka kai tētahi mea hira: he maha ngā kainoho i te raru mō te taha pūtea, ā, ka puta he painga i te tohatoha i ngā kai i whakarauorahia.

HAERE TONU I TE WHĀRANGI 02

HAERE TONU MAI I TE UHI

He kaupapa hapori te whakarauora kai

Nā, 250–300kg kai ka whakarauorahia ka tae mai ki te rūma hapori i ia wiki. Ka kohia e ngā kaitūao kātahi ka tango mai me te wehewehe kia rato ai mā ngā kāinga.

“Tērā pea ka whiwhi mātou i tētahi pēke kāroti 20kg,” te kī a Kevin. “Ka wehea ki ngā pēke 20-30 – kia rato ai mā tētahi kāinga.”

Ka whānui atu ngā hua o te rōpū i tua atu i ngā tōtō kai ia wiki. I whakatūria e rātou he kai ahiahi i mua o te Kirihimete me tētahi rorerore kai i muri o te rā kirihimete, e tāpiri atu ana ki ngā rourou kai a tēnā me tēnā ki ngā kai i whakarauorahia e huihui tahi ai ngā tāngata ki te kai tahi.

I tēnei whare whaitua noho, ehara te kai mō te oranga noa iho – engari koinei te mea whakahonohono i te whanaketanga nohoanga tūmatanui ki tētahi hapori momoho, honohono hoki.



Shane raua ko Noleen.

Kia mahana, kia maroke, kia hauora hoki tō kāinga

He nui te wā e noho ana tātou i rō whare i ngā marama makariri ake. He mea nui kia mahana, kia maroke te kāinga kia kore ai e hōrapa ngā iroriki me te ārai i ētahi atu mate pērā i te mate rūmātiki me ngā poke kiri.

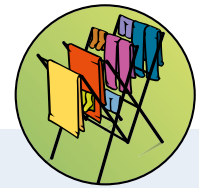
Ka tipu pea i ngā mahi pērā i te tunu kai, te hīrere me te whakairi i ō kākahu i rō whare te haukū. Me whai i ēnei mahi māmā e toru kia maroke, kia hauora ai tō kāinga.



Me ūkui i ngā wai, ngā turuturu rānei ngā wini me ngā pātū.



Me huaki ngā wini i ngā ata, i te wā hoki e hīrere ana, e kaukau ana rānei koe.

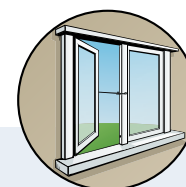


Me whakairi i ngā kākahu i waho whakamaroke ai, mēnā ka taea; ki tētahi rūma e kati ana te kūaha me te tuwhera o ngā wini.

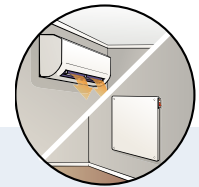
He māmā ake, he iti ake hoki te utu ki te whakamahana me te aukati i te tipu o ngā haukū ka mutu he āwhina kia kore ai e puruheka. Anei ētahi mea ka taea e koe te āwhina.



Me huaki i ō ārai i te awatea, ā, me ka kati i mua tonu o te pōuritanga.



Me huaki i ō wini mō te 15 meneti i ia rā, ko te mea pai i te ata tonu atu i te wā e makariri ana, e maroke ana hoki te hau.



Me whakamahana i tō kāinga mā te whakamahi i ngā whakaū mahana me ngā matawā kia kā mai ai ō whakamahana ina hiahiatia e koe, ā, kia aunoa te weto ina eke te pāmahana.

Ka taea e te Kaupapa Kāinga Hauora te tuku tautoko tōtika kia mahana ake, kia maroke ake tō kāinga. Ka haere atu te rōpū ki tō kāinga ki te kōrero ki a koe mō ngā hiahia o tō whānau, ā, ka mahi tahi me koe kia mōhio ai he aha ngā whakapaitanga ka taea.

Hei kimi tētahi kaiwhakarato Kaupapa Kāinga Hauora pātata ki a koe, pāwhiri ki **konei**, ka matawai rānei i te waehe QR.



Matawai i ahau



Te ārai atu i te rewharewha, te Kowheori me te mare heihei

Me takatū mō te takurua: me tiaki i a koe anō, tō whānau me tō hapori

I te tatatanga mai o takurua, ka hōrapa noa ngā mate pērā i te rewharewha (whurū), te Kowheori, me te mare heihei (pertussis). Nā te makariri ka nui ake te wā e noho ana te tangata i rō whare i te taha o ētahi atu – i te kāinga, i roto hoki i ō tātou hapori – e māmā ake ai te hōrapa o ngā wheori tētahi ki tētahi.

Ko te whiwhi tonu i ō werohanga te mea pai rawa mō te tino tiaki i a koe anō me rātou i tō taha mai i ēnei wheori. Ka āwhina te rongoā āraimate kia kaua e kaha te hōrapa o ngā mate me te whakaiti i te mōrea o ngā mate kino me te uru ki te hōhipera. He tiaki hoki i te hunga e tino mōrearea ana, tae atu ki ngā pēpi, ngā kaumātua, me te hunga he mate ō rātau. He haumarū, he pakari, ā, ka āta tiroirohia ngā rongoā āraimate i Aotearoa.

Ngā rongoā āraimate rewharewha me te Kowheori

E wātea ana ngā rongoā āraimate rewharewha mai i te **1 Āperira 2026**. E tūtohua ana ērā mō te hunga 6 marama, pakeke atu, ka mutu he **koreutu** mō te hunga he nui ake te mōrea ki te pāngia kino e te mate – arā, ko te hunga 65 tau, pakeke atu, ngā wāhine hapū, ngā tamariki nohinohi mate arahau, me rātou he mate mauroa (tae atu ki te mate hinengaro me te wara) tō rātou. Mā te whiwhi rongoā āraimate rewharewha i ia tau ka whakaiti i te tūpono pā mai o te manawa-hē me te ikura roro me te āwhina i ngā kaumātua kia roa ake te noho motuhake.

E wātea ana ngā rongoā āraimate Kowheori huri noa i te tau. Me kōrero ki tō rata, taka rongoā, kaiwhakarato hauora rānei mēnā me whiwhi pota anō koe – e tūtohua ana tēnei mō ngā kaumātua me rātou he nui ake te mōrea.

Mare heihei (pertussis)

He tino mate rere te mare heihei, ā, he tino kino hoki mō ngā pēpi hou. Ka hōrapa tēnei mā te maremare me te matihe, ā, ka whati pea i te maremare tino kino ō rara, ka pāngia rānei ngā kaumātua e te numōnia.

Whai muri i ngā rongoā āraimate i te taitamarikitanga, ka tukuna ngā āraimate turuki i te taipakeke 11 tau, 45 tau (mēnā e tika ana) me te 65 tau.

Mēnā kei te hapū koe, he koreutu te rongoā āraimate, ā, e tūtohua ana mai i te 16 wiki (engari e wātea ana mai i te 13 wiki). Ka āwhina tēnei ki te tiaki i tō pēpi i ngā wiki tuatahi o tōna ora, i mua i tana whiwhi i ōna ake werohanga.

Ki hea whiwhi kano ārai mate ai

Ka taea te whiwhi i ngā tūmomo wāhi i roto i tō hapori:

- Tō rata, whare rata rānei
- Ngā taka rongoā o tō rohe
- Ngā kaiwhakarato hauora Māori me Te Moananui-a-Kiwa
- Ngā whare rongoā āraimate hapori
- Ētahi tapuhi whakawhānau

Ka taea e koe te whakarite tuihono i tō werohanga mā **Book My Vaccine**, waea atu rānei ki te **Vaccination Helpline** i **0800 28 29 26** (8.30am ki te 9pm, Mane ki te Paraire).

Ka taea te whakarite kaiwhakamāori reo me ngā tautoko tāpiri mēnā e hiahiatia ana.

Ētahi atu ara hei tiaki i a koe

Mēnā kei te māuiui koe, me noho ki te kāinga ka whakatā. Me noho tawhiti mai i ētahi atu, ā, kia maumahara ki aua mahi māmā noa pērā i te horoi i ō ringaringa – ka āwhina katoa ērā kia kaua e hōrapa te mate.



FLU 2026

Me tiaki i a koe me tō whānau

Te ārai i te mate rūmātiki

I ngā marama o te takurua, me ngana kia noho mahana, kia noho maroke tō kāinga.

Me whānui tonu te wāhi hei nohonoho haere i roto i tō kāinga – kua te noho pipiri i te rūma kotahi mēnā ka taea. Ki te nui ake ngā rūma mahana me ngā wāhi moe e wātea ana ka iti iho te tūpono hōrapa o ngā moroiti tahumaero pērā i te korokoro strep.

Ki te pā mai te tohumate o te korokoro mamae, me haere kia tirotirohia

I te nuinga o te wā ahu mai te mate rūmātiki i te poke 'korokoro strep'. Ki te kore e whakamaimoatia te korokoro strep mā ngā rongoā paturopi, ka pupū ake pea te mate rūmātiki i ētahi tāngata.

I ētahi tamariki nohinohi, ko ētahi tohu pea o te mamae korokoro ko te:

- uaua o te horomi
- uaua o te kai, te inu rānei.

Ki hea hihiratia ai

He nui ngā wāhi hei hihira i te korokoro mamae.

- Ka taea te haere ki tō tākuta, nēhi rānei. Me whakamōhio atu kei te mamae tōu korokoro, te korokoro rānei o tētahi o te whānau kia kitea tonutia ngā whakamaimoa tika. Ka mate pea koe ki te utu, nō reira me waea atu ka pātai atu.
- Ka taea ngā taka rongoā i ētahi hapori ngā hihira korokoro mamae, ngā pani me te whakamaimoa i ngā tamariki me ngā taiohi he nui ake te mōrea o te mate rūmātiki. Me whakapā atu ki tō taka rongoā kia mōhio ai,

tirohia rānei a Healthpoint ko ēhea ngā taka rongoā tuku ratonga korokoro mamae.

- He kaupapa tirotiro korokoro mamae koreutu pea tā te kura o tō tamaiti – me whakapā atu kia mōhio ai.

Mēnā ko te whakatau he poke korokoro strep te mate, ka tūtohua te rongoā paturopi hei ārai i te mate rūmātiki ka mutu me pau katoa te 10 rā o te rongoā paturopi, ahakoa ka pai ake koe.

Ngā tohumate o te mate rūmātiki

Ka pā mai ēnei tohumate o te mate rūmātiki i roto i te 1–5 wiki whai muri o te pā mai o tētahi poke korokoro strep.

- Mamae pona – koinei te tohumate o te mate rūmātiki e kitea noatia ana. Tērā pea he whero, he mamae, he wera rānei ngā pona, arā ki te hope, turi, tuke, whatianga raparapa, kawititanga ringa hoki. I ētahi rā ka neke te

mamae ki ētahi atu pono. Ka totitoti, ka uaua pea te hikoi nā te mamae o ngā pono.

- Te hē manawa – ka hē manawa ake pea tō tamaiti i a ia ka korikori.
- Ka ohore te tuke o ō ringa, waewae, arero me tō kanohi – he rite pea ki te oreore, te kore e āta tau, ā, ka whakararu i tō tuhi a-ringa. Ka mutu ēnei oreore i te wā moe ana.

Ki te pā mai ēnei tohumate ki a koe, ki tō whānau, rānei, me wawe tonu te heri atu ki tō kaiwhakarato hauora. Me waea atu hoki ki a **Healthline** i **0800 611 116**, he koreutu, ā, wātea ai i te ao, i te pō.

Mō ētahi atu kōrero mō te mate rūmātiki tirohia a [healthnz.govt.nz/health-topics/conditions-treatments/infectious-diseases/rheumatic-fever](https://www.healthnz.govt.nz/health-topics/conditions-treatments/infectious-diseases/rheumatic-fever)

Mēnā he tohu, he tohumate mate rūmātiki ō tō tamaiti, me wawe tonu te heri ki te rata, ki tētahi nēhi rānei kia tirohia.



Pā mai ai te mate rūmātiki i te **wiki 1- 5** i te nuinga o te wā whai muri i te pānga mai o te korokoro strep ki tō tamaiti.