

Ngā tohumate o te mate ka rere te ara horapa me te aukati tangata

Kei tēnei tūtohinga ētahi kōrero hei āwhina i te kura kōhungahunga ki te whakatau mēnā rānei me aukati atu te tangata (tamaiti mai, pakeke mai) i tōna whare. He mea whakarite anō ēnei kupu mō te kura me te wāhi mahi.

Te mate	Ōna tohumate	Tōna ara horapa	Te roa e puta ai te tohumate i muri i te pāngia	Me aukati atu te tangata māuiui i te kura kōhungahunga, i te kura, i te wāhi mahi rānei kia pau*
Ngā mate kōpukupuku me ngā mate kiri				
Koroputa hei 	Te kirikā, te ihu hūpē, te mare me te koroputa he hoipū tōna.	Te ngongo i te hau pokea nā te tangata e pāngia ana i whakahā, i tihei, i mare rānei ki waho. Te pā ki te wai o te hoipū.	10–21 rangi (ko tōna 14–16 rā pea)	Te 1 wiki nō muri i te putanga o te kōpukupuku, nō muri rānei i te maroke, i te pakoko o ngā hoipū.
Komaua ringa, wae, waha	Te kirikā, te ānini māhunga, te korokoro whana me te hoipū whero, mamae tonu kei roto/waho i te waha. E 1–2 rā ki muri ka puta he hoipū whero pea ki te kapu o te ringa, ki te raparapa matiwaē, ki te tinana rānei.	Te ngongo i te hau pokea nā te tangata e pāngia ana i whakahā, i tihei, i mare rānei ki waho. Te pā ki te wai o te hoipū.	3–5 ngā rā	Kua pakoko ngā hoipū katoa (he rangi torutoru noa pea e pēnei ai). Ki te tākaia ngā hoipū, ā, e ora ana te tamaiti, kāore he take o te aukatinga atu.
Kutu	Te māhunga māngeongo, he kirī raraku rānei, mātua rā kei muri i ngā taringa. He kutu (he pepeke ririki, angiangi) ka kitea i te māhunga, he hēki (kutu) rānei i ngā makawe.	Te pā atu ki te makawe o te tangata e pokea ana, ā, i ōna wā mā te pā atu ki te papa, ki te taputapu e pokea ana.	Kāore e hāngai ana	Kāore he take o te aukatinga atu. Me whakamōhio atu ki te kōhungahunga/kura. Me whai rongoā hei patu i te hēki me te kutu**.
Hoipū ā-kura	He kōpukupuku, hoipū whero ka unu e mahua mai ai he tiwha pingao te tae. Ka māngeongo pea.	Te pā atu ki ngā hoipū o te tangata e pokea ana, ki ōna kākahu, whāriki moe, tauera rānei.	Kei te takiwā o te 10 rā	Kua pakoko ngā hoipū, kua eke rānei te 24 hāora i te hoatu rongoā** ā, kua tākaia ngā hoipū e kiri kau ana.
Mate karawaka 	Te kirikā, te mare, te ihu hūpē me te karu mamae/whakapupuhi. E 3–5 rā ki muri ka puta te kōpukupuku i te mata me te kakī, i mua i te horapa ki te tiwai o te tinana. Kāore pea te kōpukupuku e māngeongo.	Te ngongo i te hau pokea nā te tangata e pāngia ana i whakahā, i tihei, i mare rānei ki waho. Ka rua hāora pea e ora ana te huaketo i te hau.	7–21 rā (ko tōna 10–14 rā pea)	Te 4 rā ki muri i te putanga o te kōpukupuku (kia mōhio mai: e taea ana te mate te tuku mō ngā rangi e 4 o mua i te putanga o te kōpukupuku.)
Mate kiri kōtingotingo	He huihuinga koroputa ririki, mārō, e tae kiri ana, ka puta ki te kiri. Ki hea kē rānei i te tinana puta mai ai engari ka kaha puta ki te kēkē, ki muri o te turi, ki te kūhā rānei.	Te pā atu ki ngā koroputa o te tangata e pokea ana, ki ōna kākahu, whāriki moe, tauera rānei. Te pā ki te wai e pokea ana, pēnei i te wai horoi.	Kei tōna 2 wiki engari ka 6 marama pea te roa.	Kāore he take o te aukatinga atu.
Muna	He koroputa, he kōpukupuku papatahi māngeongo tonu kei te kiri, ko nga tahataha ka whero, ka pukē, ka āhua mai hei porowhita.	Te pā atu ki ngā koroputa o te tangata e pokea ana, ki ōna kākahu, whāriki moe, tauera rānei.	4–14 ngā rā	Kāore he take o te aukatinga atu. Me kua e kaukau, e pā ki te kiri kia whai rongoā patu puruheka**.
Mate karawaka tiamana 	Te kirikā, te repe kakī pupuhi, te korokoro whana, te ihu hūpē, te tihei, te mare, te karu pupuhi, te uaua mamae. Ka whero, ka kōpukupuku te kiri, te kakī me te tinana.	Te ngongo i te hau pokea nā te tangata e pāngia ana i whakahā, i tihei, i mare rānei ki waho.	14–23 rā (ko tōna 16–18 rā pea)	Te 7 rā o muri i te putanga mai o te kōpukupuku, ā, kua piki te ora.
Hakihaki	He kōpukupuku māngeongo ka pā ki te ringaringa, ki te waewae, ki te tiwai rānei o te tinana (mai i te kakī ki te papatoieke).	Te pā atu ki ngā koroputa o te tangata e pokea ana, ki ōna kākahu, whāriki moe, tauera rānei.	3–6 wiki (ka 1–4 rā noa pea mō te pāngia tuarua)	Te 24 hāora i te hoatu rongoā**.
Mate pāpāringa 	He kirikā, ānini māhunga, ihu hūpē, korokoro whana, pau ana he rā ki muri ka whero te pāpāringa, ka puta te kōpukupuku māwhero, pawero nei, ki te tinana.	Te ngongo i te hau pokea nā te tangata e pāngia ana i whakahā, i tihei, i mare rānei ki waho.	4–20 rā (ko te 16 rā pea)	Kua piki te ora. Mēnā e kōpukupuku tonu ana engari e ora ana, kāore he take o te aukati atu.
Ngā mate ara nakunaku / mate tikotiko, mate ruaki				
Huakita ara nakunaku Pirinoa ara nakunaku Kiāria Haramonēra 	Te ngau puku, te kirikā, te paepaeruaki, te ruaki hoki/rānei. Mō te kiāria, ko te pupuhi o te puku, te mate patero, te whakaheke taumaha anō hoki ka hua mai.	Te horo i te wai, i te miraka, i te kai e pokea ana, me te kai mata. Te pā ki te papa, ki te wai (pēnei i te awa) e pokea ana. Te pā ki te tiko o te tangata, o te kararehe rānei e pokea ana.	Huakita ara nakunaku 1–10 rā Pirinoa ara nakunaku 1–12 rā Kiāria 3–25 rā Haramonēra 6 hāora–3 rā	Te 48 hāora nō muri i te mate tikotiko, i te ruaki whakamutunga.
AtekaKā A 	Te kirikā, te ngeenge, te paepaeruaki, te ngau puku, te rongo i te māuiui me te mate kirikōwhai ka puta hei ngā rā o muri. Kāore pea he tohumate e puta ki te tamaiti, ka puta kē pea he tohumate anō pēnei i te mate tikotiko, i te mare, i te ihu hūpē, i te uaua mamae.	Te horo i te kai, i te wai e pokea ana. Te pā ki te tiko o te tangata, o te kararehe rānei e pokea ana.	15–50 rā (kei tōna 28–30 rā pea)	7 ngā rā o muri i te putanga o te mate kirikōwhai (ā-karu, ā-kiri), o ērā atu tohumate hoki/rānei.
Huaketo ara nakunaku Huaketo ara nakunaku ārai kore 	Te ngau puku, te kirikā, te paepaeruaki, te mate tikotiko, te ruaki hoki/rānei.	Te horo i te kai, i te wai e pokea ana. Te pā ki te papa, ki te wai (pēnei i te awa) e pokea ana. Te pā ki te tiko o te tangata, o te kararehe rānei e pokea ana.	Huaketo ara nakunaku 10–72 hāora Huaketo ara nakunaku ārai kore 24–74 hāora	Te 48 hāora nō muri i te mate tikotiko, i te ruaki whakamutunga.
Huakita tāoke Shiga (STEC) 	Te mate tikotiko e toto ana, te ngau puku. Ka kino rawa pea te māuiui me ohotata te tono āwhina hauora.me ohotata te tono āwhina hauora.	Te horo i te wai, i te miraka, i te kai e pokea ana, me te kai mata. Te pā ki te papa, ki te wai (pēnei i te awa) e pokea ana. Te pā ki te tiko o te tangata, o te kararehe rānei.	2–10 rā	Te 48 hāora nō muri i te mate tikotiko, i te ruaki whakamutunga.
Huakita ara nakunaku neke kore 	Te mate tikotiko (e toto ana pea), te kirikā, te paepaeruaki, te ngau puku, te ruaki.	Te horo i te wai, i te miraka, i te kai e pokea ana, me te kai mata. Te pā ki tētahi wāhi o te taiao e pokea ana. Te pā ki te tiko o te tangata, o te kararehe rānei.	12 hāora–7 rā (kei tōna 1–3 rā pea)	Te 48 hāora nō muri i te mate tikotiko, i te ruaki whakamutunga.
Ngā mate arahau				
Rewharewha  He mate anō e āhua rite ana ki te rewharewha: RSV (huaketo pūtau karihihono)  Maremare (mate arahau runga) Kowheori-19^ 	Te mare, te korokoro whana, te ānini māhunga, te ngeenge. Ko ngā tohumate o te maremare he ngāwari te puta mai, he ihu hūpē me te mare i te nuinga o te wā. Ko te rewharewha he mate kino ake, ka roa ake te noho a ngā tohumate. Ka tere puta mai ngā tohumate, he kirikā me te uaua mamae i te nuinga o te wā.	Te ngongo i te hau pokea nā te tangata e pāngia ana i whakahā, i tihei, i mare rānei ki waho.	Rewharewha 1–4 rā RSV 2–8 rā Maremare 1–3 rā Kōwheori-19 1–14 rā (kei tona 2–5 rā pea)	Kua 24 hāora kāore e kirikā ana, kua kore he take o te rongoā patu kirikā mō te 24 hāora, ā, kua kore, kua māmā rānei ngā tohumate (arā, kua ngāwari te mare, te ānini māhunga, te ihu hūpē/puni).
Mate tekekō 	Te ihu hūpē, te kaha o te mare ngāwari kātahi ka kino rawa atu; ka ruaki pea, ka manawa hē, ka rangona rānei te oro 'whoop' ka hāhā ana te tangata i waenganui i ngā mare.	Te ngongo i te hau pokea nā te tangata e pāngia ana i whakahā, i tihei, i mare rānei ki waho.	5–21 rā (kei tōna 7–10 rā pea)	Te 3 wiki nō muri i te puta mai o te mare (mēnā kāore i whai rongoā paturopi). 2–5 rā o muri i te whai rongoā paturopi (engari kei te āhua o te paturopi e kainga ana te roa).
Mate korokoro	Ko te whana o te korokoro (mātua rā i te wā e horo ana), te ānini māhunga, te ruaki. Ki te kore e whai rongoā ka huri pea hei mate rūmatiki.	Te ngongo i te hau pokea nā te tangata e pāngia ana i whakahā, i tihei, i mare rānei ki waho. Ko te āta pā ki te pātara wai, ki te taputapu kai, ki te aha rānei i pāngia ai e te tangata māuiui.	1–3 rā	E ora ana te mauri, kua eke hoki/rānei te 24 hāora nō muri i te whai rongoā paturopi**.
He pokenga, he mate atu anō				
Kirikamo kakā	Ko te mamae (he māngeongo, pīkaru, wera, he paku raru rānei) me te kiriwhero o te karu. E pipiri ana, e pupuhi ana ngā pae karu.	Te pā ki te wai o te karu, ki te taputapu rānei e pokea ana ki te wai.	2–10 rā (kei tōna 3–4 rā pea)	Kāore te karu e pipiri ana, e waiwai ana.
Kiriuhi uakakā 	Ko te kirikā, te ānini māhunga, te rongo i te māuiui, te ruaki, te kōpukupuku i ōna wā. Ka tere rawa pea te kino ake o te māuiui. Me mātua whai wāhi ki te hōhipera i te mea ka mate ētahi i te mate nei.	Te pātata, te noho roa ki te hūpē, ki te hūare rānei o te tangata e pokea ana.	2–10 rā (kei tōna 3–4 rā pea)	Kua ora mai i te wehenga atu i te hōhipera. Kāore e taea e te tangata te mate nei te tuku e 24 hāora i muri i te whai rongoā paturopi.
Repe hūware pupuhi 	Te pupuhi o ngā repe o te mata, o te kakī, ka mamae te kauae, te kirikā, te ānini māhunga.	Te ngongo i te hau pokea nā te tangata e pāngia ana i whakahā, i tihei, i mare rānei ki waho. Te pā ki te whengū, ki te tākaro, ki te papa rānei e pokea ana ki te hūpē, ki te hūare rānei o te tangata.	12–25 rā (kei tōna 16–18 rā pea)	Te 5 rā o muri i te pupuhi o te mata.
Iroiro	E māngeongo ana te kumu, ka kino ake i te pō. Kāore e au te moe, e hōhā ana, kāore e kaha ana te kai.	Ka horo i ngā hēki kua piri ki ngā matimati, ki raro i ngā maikuku i te wā e rakuraku ana.	1–2 marama	Kāore he take o te aukatinga atu.

* Me kimi i te āwhina o te kaiwhakaratō hauora ā-motu, ā-rohe rānei. Me whakapā atu rānei ki te mātanga taka rongoā mō te āwhina.

** Me whai āwhina hauora te kaitiaki tamariki.

^ He mate me mātua whāki. Mā te ratonga hauora ā-motu pea e tautoko.



He mate me mātua whāki. Ka whakamōhiohia te ratonga hauora ā-motu māna e tautoko te hunga kua pāngia e tēnei mate.



He mate whai kano āraimate, kei te [National Immunisation Schedule](#) hoki/rānei. Me whakapā atu ki tō kaiwhakaratō hauora kei a ia ngā whakamārama mō ngā kano ārai.



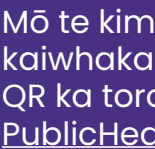
I a koe e hapū ana, me kimi i te āwhina o tō kaiwhakaratō hauora, o tō GP rānei mō te raru ka pā pea ki te kōpū ina māuiui koe, ā, mēnā rānei he kano ārai mate e taea ana hei tiaki i tō kōpū.



Kua e kuhu ki te puna kaukau mēnā e pāngia ana koe e te mate tikotiko. Me tatari kia pau te 2 wiki i muri i tō pānga whakamutunga e te mate tikotiko.



Mō ētahi atu kōrero mō ēnei mate, me ētahi atu, matawaitia tēnei tohu QR, ka toro atu rānei ki kidshealth.org.nz ka waea atu rānei ki Healthline ki 0800 611 116.



Mō te kimi i te ara e whakapā atu ai koe ki tō kaiwhakaratō hauora, matawaitia tēnei tohu QR ka toro atu rānei ki tewhatuora.govt.nz/PublicHealthContacts

Health New Zealand
Te Whatu Ora

New Zealand Government
Te Kāwanatanga o Aotearoa

This resource is available from health.govt.nz or your local Authorised Provider. Revised June 2026. Code HEI214-MRI Te reo Māori