

Kapi Peapa Tuatua 'Akakitekite

'E maki piri kino tikāi te mītara, tōna 'āite'anga ka toto'a ngō'ie 'ua tē reira 'i rotopū 'i te tangata kāre 'i pāroru'ia. Ka rauka 'i te mītara 'i te 'akatupu 'i te au tākinokino'anga ki te ora'anga kōpapa, mei te au maki o te umauma, 'ē te 'akaea 'ō te roro, tē kā riro 'i te tuku atu 'i tēta'i tangata ki roto 'i te 'are maki, mē kore ra, 'i te mate.

Ka rauka 'i te mītara te 'akaparuparu 'i te tu'anga pāroru 'i roto 'i te kōpapa 'o tēta'i tangata, tē kā riro 'ei tāmanamanatā 'i tōna tūranga ora'anga rapakau maki nō tēta'i tuātau roa.



Ka 'Akape'ea au 'i te kite'anga ē, kua Paruru'ia au mei te Mītara mai?

Kua 'irinaki'ia ē, ka pāroru'ia koe mei te mītara mai, mē:

- 'i tū'ia ana koe 'e te mītara 'i mua na, MĒ KORE,
- kua pātia'ia ana koe 'ē 2 pātia pāroru mītara 'i muri ake 'i te 12 marama ('ākara'anga: te vairākau pātia pāroru mītara, māmu, 'ē te rūpera (MMR).

Mē kua 'ānau'ia, mē kore, 'i no'o ana koe ki Nū Tīreni 'i mua ake 'i te 1969, kua pāroru'ia koe, nō te mea, kua tū kātoatoa ana te tangata 'i te mītara 'i mua ake 'i te reira tuātau. Mē 'i no'o ana koe ki tēta'i pātireia kē 'i mua ake 'i te 1969, ka anoano'ia kia uiui atu koe ki tō'ou tu'anga 'ōronga'anga tauturu nō te rapakau maki.

'E mea pu'apinga kia 'ākara koe ē, mē kua pāroru'ia rāi koe mei te mītara mai, ma te kimi 'i te au rēkōti nō te tu'anga rapakau maki, mei te au rēkōti 'ō te au pātia pāroru, mē kore, au 'ākarakara'anga, 'ei 'akapāpū 'i tēia. Nō tēta'i au tuatua 'akakitekite'anga nō te 'ākara'anga 'i tō'ou tūranga pāroru, 'ātoro atu 'i te kupe-ro-ro-uira info.health.nz/measles-immunity

Ko te pātia pāroru te pāroru'anga meitaki rava atu mei te mītara mai. Mē kāre koe 'i pāroru'ia mei te mītara mai, **mē kore, mē kāre 'i pāpū iā koe ē, me kua pāroru'ia koe**, 'e pātia koe ki te pātia pāroru (nō tēta'i atu au tuatua 'akakitekite, tatau 'i te tu'anga pāroru 'o tēia kapi tuatua 'akakitekite).

Mē kua pāroru'ia 'ia koe, 'ē kua 'akatu'era'ia koe ki tēta'i tangata tei tū'ia 'i te mītara, kāre koe 'e anoano'ia kia 'akatakakē'ia (no'o ki te kāinga), mē kore, rave 'i tēta'i au rāvenga meitaki tikāi nō te pāroru atu 'i tēta'i au tangata kē, nō te mea kua pāroru takere'ia koe mei te tū'ia'anga 'ē te 'akatoto'a'anga 'i te mītara.



Au 'Akairo 'ē te au Tu-'akairo – 'ea'a tā'au kā kite 'ē te au tū-'akairo

Ka 'akamata te au tū-'akairo 'i rotopū 'i te 7 'ē te 21 rā, 'i muri ake ka 'akatu'era'ia ai koe ki tēta'i tangata tei tū'ia 'i te mītara, 'inārā, 'e 'akamata ana te reira 'i rotopū 'i te 10 rā.



Pupū kōpūpū
muramura



Pīva



Mamae, vaivai
'ē te tārona te mata



Mare



Ta'eta'e te
putāngi'u 'ūpē

Ko te au tū-‘akairo mua o te mītara, kua ‘āite tē reira ki tēta’i au maki ‘ō te ara matangi, mei te KŌVITI-19, ‘ē te purū (the flu). Ko te mītara, ‘e kitea mai ana te pupū ‘i te 3 ki te 5 rā, ‘i muri ake ‘i tēta’i atu au tū-‘akairo. Ka ‘akamata te pupū ki runga ‘i te mata, ‘ē ka toto’a atu ki te katoa’anga o te kōpapa. **Mē ‘e pīva ‘ē te pupū tō’ou, ‘ē kāre koe ‘i pāruru’ia mei te mītara mai, (mē kore ra, kāre ‘i pāpū ‘iā koe), ‘e āru ‘i te au tuatua ‘akakitekite ‘i roto ‘i te tu’anga kimi’anga akoako ‘ō te tu’anga rapakau maki.**



Kimi’anga ‘i te au tuatua akoako’anga ‘ā te tu’anga rapakau maki

Mē kua manako koe ē, kua tū’ia koe, mē kore, tēta’i tangata ‘i roto ‘i tō’ou kōpū tangata ‘i te mītara, ‘ē no’o koe ki te kāinga ma te tāniuniu atu ‘i tō’ou ta’unga rapakau maki, taote, ngā’i rapakau nō te ora’anga meitaki, mē kore, tu’anga ‘ōronga’anga tauturu nō te rapakau maki, mē kore, tāniuniu atu ‘i te Raini ‘Ōronga’anga Tauturu nō te Rapakau Maki Healthline ma te tūtaki-kore ‘i runga ‘i te 0800 611 116, ‘i tēta’i ‘ua atu taime 24/7, nō tēta’i ‘ua atu ‘akoako’anga nō tēia taime. **‘I roto ‘i tēta’i tūranga tiki ora viviki, tāniuniu atu 111.**

‘E mea pu’apinga kia tāniuniu atu koe nā mua ka ‘ātoro atu ei koe ‘i te tu’anga ‘ōronga’anga tauturu nō te rapakau maki, kia rauka ia rātou te pāruru atu ‘i tēta’i ‘ua atu tangata mei te ‘akatu’era’ia’anga ki te mītara. Iā koe ‘e ātoro ra, ‘e ‘a’ao ‘i te ārai-mata, tē ka tāpoki ‘i tō’ou putāngi’u ‘ē te va’a ‘i te au taime katoatoa.



Ka ‘akapē’ea te mītara ‘i te toto’a’anga?

Ngō’ie ‘ua te mītara ‘i te toto’a ‘i rotopū ‘i te au tangata kāre ‘i pāruru’ia. Ka pāti ‘ia atu te mītara ki tēta’i nā roto ‘i te ‘akaea’anga, tuatua’anga, mare-ti’e’anga, mē kore, mare’anga waitata ki te pae ‘i tēta’i au tangata. Ka tū katoa’ia koe ‘i te mītara, nā roto ‘i te tomo’anga ki roto ‘i tēta’i pi’a ‘i muri ake ‘i te ‘akaruke’anga te tangata tei tū’ia ‘i te mītara ‘i te pi’a. ‘E 1 tangata tei tū’ia ‘i te mītara, ka rauka iāia te ‘akatoto’a atu ‘i tē reira ki tēta’i 18 tangata.

Ka rauka i tēta’i tangata tei tū’ia ‘e te mītara te ‘akatoto’a atu ‘i tē reira ki tēta’i ‘ua atu, ‘i mua ake kā kite ei ‘aia ē, kua tū’ia ‘aia. Kā tupu tēia mei te 4 rā ‘i mua ake, ‘ē tae ‘ua atu ki te 4 rā ‘i muri ake ka kitea mai ei te pupū.



Ko’ai tei teitei tō rātou tūranga tā’ī’ī mē ‘arapaki’ia ‘e te maki kino mē tū’ia ‘i te mītara?

Mei te 1 ki te 3 tangata ka tū’ia ‘i te mītara, kā maki rātou ‘ē kā anoano’ia kia ‘aere ki te ‘are maki. Noa atu ē, kā tupu tēia ki tēta’i ‘ua atu, ko tēta’i pae tangata, kā maki kino rava ‘ia atu rātou, mē tū’ia rātou ‘i te mītara. Tei roto ‘i tēia te:

- Tamariki ‘i raro ake ‘i te 5 mata’iti, te au pēpē tikāi ‘i raro ake ‘i te 12 marama.
- Tēta’i ‘ua atu tangata kāre e mātūtū ana tōna tu’anga pāruru ‘ō te kōpapa ‘i te tamaki atu ‘i te au tiēmu e tomo nei ki roto ‘i te kōpapa, ‘i roto ‘i te tuātau e nui ra ‘aia, ‘ē tae ‘ua atu ki te 6 ‘epetoma ‘i muri ake ‘i tōna ‘ānau’anga (mē tū’ia koe ‘e te mītara iā koe ‘e nui ra, ka maki kino ‘ia koe, ‘ē kā riro ‘ei tākinokino ‘i tā’au pēpē).

Ko te ‘iti tangata Māori ‘ē te Patipika, ko rātou te tae putuputu ana ki roto ‘i te ‘are maki mē tū’ia ‘e te mītara, ma’ata atu ‘i tēta’i au pupu ‘enua tūkētūkē.



'Ea'a te kā tupu mē tū'ia au 'i te mītara?

Mē tū'ia koe 'e te mītara, ka anoano'ia kia 'akatakakē'ia koe (tōna 'āite'anga no'o'anga ki te kāinga) 'ē tae 'ua atu ki te 4 rā 'i muri ake 'i te 'akamata'anga te pupū. Ka tāpū tēia iā koe 'i te 'akatoto'a'anga atu 'i te mītara ki tēta'i 'ua atu. Mei ma'ata'anga 'ō te tangata e meitaki ana mei te mītara mai 'i roto 'i te 1 ki te 2 'epetoma, kāre rāi koe 'e meitaki roa nō te 'oki ki tā'au au 'anga'anga tei mātau'ia e koe, mei te 'anga'anga moni, mē kore, te 'aere ki te 'āpi'i, 'i muri ake 'i tō'ou tuātau 'akatakakē'anga. 'E mea pu'apinga kia 'ōronga koe 'i tēta'i tuātau nō'ou rāi, nō te rapakau iā koe kia meitaki.

Ka 'ātui mai te tu'anga 'ōronga'anga tauturu rapakau maki 'ō te kātotoa, 'o tō'ou 'ōire kiā koe, nō te 'ōronga mai 'i te au tuatua 'akakitekite 'ē te tauturu. Tei roto 'i tēia te:

- 'akarakara'anga 'i tō'ou au tū-'akairo, 'ē tō'ou tū-ora'anga-meitaki.
- ui'anga atu kiā koe nō runga 'i te au ngā'i tā'au 'i 'aere ana, 'ē ko 'ai tā'au 'i piri vaitata atu ana, 'i te tuātau 'e rauka ra rai iā koe 'i te 'akatoto'a 'i te mītara.
- 'akapāpū ē, kua kite koe 'i tā'au kā rave mē kino atu tō'ou au tū-'akairo.



'Ea'a te kā tupu mē kua 'akatu'era'ia au ki tēta'i tangata tei tū'ia 'i te mītara?

Mē kua 'akatu'era'ia koe ki te mītara, ka karanga'ia tō'ou tūranga ē, 'e tūranga 'piri vaitata, mē kore ra, piri vaitata poto 'ua. Ko te 'ātui'anga piri vaitata tikāi, 'e tūranga teitei tōna nō te tū'ia 'ē te mītara. Ko te au rāvenga tā'au kā rave, ka nā runga tei reira 'i tō'ou turanga pāroru-kore'ia, pātia pāroru tu'anga 'ua 'ia, mē kore, kua pāroru'ia mei te mītara.

Ka tāniuniu atu te pupu 'ō te tu'anga rapakau maki o te kātotoa iā koe, nō te 'ōronga atu 'i te tauturu, 'ē tēta'i atu au tuatua 'akakitekite nō runga 'i tā'au kā rave. Ka 'ākara rātou 'i tō'ou au rēkōti, ma te pati atu kiā koe kia rave 'i tēta'i kiriti'anga toto nō te 'ākarakara ē, me kua pāroru'ia rāi koe mei te mītara mai.

Mē kāre koe 'i pāroru'ia, 'e teitei tō'ou tūranga nō te tū'ia 'ē te 'akatoto'a'anga 'i te mītara. Ka anoano'ia koe kia 'akatakakē'ia (no'o ki te kāinga) 'ei pāroru 'i te 'akatoto'a'anga 'i te mītara ki tēta'i ua atu.

Mē 'ē 1 rāi 'ō'ou pātia pāroru'anga 'ia, kua karanga'ia ē, kua tā tu'anga'ia tō'ou pātia pāroru, tōna 'āite'anga kāre koe 'i pāroru'ia mei te mītara mai, 'ē, 'e teitei tō'ou tūranga nō te tū'ia'anga 'ē te 'akatoto'a'anga 'i tē reira. Ka anoano'ia koe kia:

- 'akaātea mai mei te au ngā'i ka ngō'ie 'ua te mītara 'i te toto'a, mei te au tu'anga 'ōronga'anga tauturu nō te rapakau maki, au 'āpi'i 'ē te au tu'anga tāmou 'āpi'i ā te tamariki rikiriki.
- 'akaātea mai mei te au tangata tē kā maki kino'ia, mē tū'ia 'i te mītara (tatau 'i te tu'anga 'ō, ko 'ai tē ka maki kino'ia 'i te mītara, 'i te tu'anga 'i runga ake nei.
- 'ākarakara nō te au tū-'akairo 'ē, mē tū koe 'i tēta'i 'o tēia au tū-'akairo, ko te 'āite'anga, pēnei ē, kua tū'ia koe 'e te maki mītara, 'ē, 'e pu'apinga ma'ata kia ('akatakakē) no'o ki te kāinga ma te tiki 'i te au akoako'anga o te rapakau maki.

Mē kua pāroru'ia koe, kāre koe 'e tū'ia ma te 'akatoto'a 'i te mītara, nō reira 'aere 'ua atu rāi koe 'i te rave 'i te au 'anga'anga tei mātau'ia, mei te 'anga'anga moni, 'ē te 'aere ki te 'āpi'i, me tē meitaki ra koe. 'I roto 'i te tūranga ē, kua kitea te au tū-'akairo mītara 'i runga iā koe ('ē no'o koe ki te kāinga) ma te āru 'i te au tu'anga akoako'anga 'ā te tu'anga rapakau maki 'i runga ake nei.



Ko te pātia pāruru te pāruru meitaki rava atu nō te tangata mei te mītara mai, 'ē 99% 'ō te au tangata tei pātia'ia 'e 2 taime ki te vairākau pāruru mītara ('ākara'anga mītara, māmu 'ē te rūpera MMR) 'i muri ake 'i te 12 marama, ka pāruru'ia mei te tū'ia'anga 'ē te 'akatoto'a'anga 'i te mītara ki tēta'i 'ua atu.

- 'E rave'ia ana te pāti'anga pāruru mua o te MMR nō te au pēpē 'i te 12 marama, 'ē te rua 'i te 15 marama. Ko te pātia pāruru vave'anga 'i tā'au pēpē te mataara meitaki rava atu nō te pāruru iā ia.
- Kāre te vairākau pātia pāruru MMR 'e tūtaki nō te au tangata katoatoa 'i raro ake 'i te 18 mata'iti, 'ē, ki te au tangata 18 mata'iti 'ē runga atu, tei rauka ia rātou te tika'anga mei kō mai 'i te tu'anga 'ōronga'anga rapakau maki, kāre e tūtaki 'i Nū Tīreni. Nō te au tuatua 'akakitekite nō runga 'i te tika'anga ki te au tu'anga moni tauturu nō te tu'anga 'ōronga'anga tauturu rapakau maki 'ō te katoatoa, 'ātoro atu 'i te kupe-ro-ro-uira [Get publicly funded health services | New Zealand Government](#).
- Mē 'e tūranga maki tō'ou tei 'akaparuparu 'i tō'ou tu'anga pāruru 'i roto 'i te kōpapa, tuatua atu ki tō'ou tu'anga 'ōronga tauturu nō te rapakau maki kia 'ākara mai ē, mē tei iā koe te vairākau pāruru MMR.
- Iā koe e nui ra, kāre koe 'e akatika'ia kia pātia'ia ki te vairākau pātia pāruru MMR, 'inārā ka 'akatika'ia koe kia pātia'ia ki te vairākau pātia pāruru 'i muri ake i tō'ou 'ānau'anga, 'ē ka meitaki 'ua tē reira 'i te rave, iā koe 'e 'āngai rā 'i tā'au pēpē ki te ū māmā. 'E mea meitaki kia 'akapāpū koe ē, kua oti pouroa tō'ou au pātia pāruru mei te mītara mai, mē parāni koe ē, kia nui koe.
- Mē kāre koe 'i kite ē, mē kua pātia'ia koe 'e 2 pātia'anga ki te pātia pāruru nō te mītara, tē 'akamāro'iro'ia nei koe kia rave 'aka'ou 'i tēta'i pātia'anga ki te vairākau pāruru MMR (ka meitaki 'ua kia ma'ata atu te pātia'anga ki te vairākau pāruru).

Nō tēta'i au tuatua 'akakitekite nō runga 'i te vairākau pāruru MMR, 'ātoro atu 'i te kupe-ro-ro-uira info.health.nz/MeaslesVaccine

Nō te pātia pāruru, tāniuniu atu 'i tō'ou ta'unga rapakau maki, taote, ngā'i rapakau nō te ora'anga meitaki, mē kore, tu'anga 'ōronga'anga tauturu nō te rapakau maki, mē kore, tāniuniu atu 'i te raini 'Ōronga'anga Tauturu nō te Rapakau Maki Healthline, ma te tūtaki-kore 'i runga 'i te nūmero 0800 28 29 26 (8.30am to 5.00pm Mōnitē ki te Varaire) – 'e au aronga 'uri reo kōperepere tō tēia tu'anga 'ē vā 'ua nei 'ē, ka rauka iā koe te 'iki 'i te tuatua ki tēta'i tangata akoako Māori, mē kore, Patipika, tangata akoako nō te tu'anga maki kōpapa, 'ē te maki manako, mē kore, tā'anga'anga 'i te NZ Relay.

Ka rauka iā koe te tāpa'o atu 'i tēta'i ngā'i nō te pātia pāruru'anga iā koe 'i kō 'i te kupe-ro-ro-uira info.health.nz/bookavaccine. 'E ma'ata te au toa vairākau 'e 'ōronga ana 'i te pātia pāruru nō te MMR 'ē, ko tēta'i pae, ka rauka katoa ia rātou te pātia pāruru 'i te Tamariki. Ka kitea'ia tēia au ngā'i 'ōronga'anga tauturu nō te rapakau maki ki kō 'i te kupe-ro-ro-uira healthpoint.co.nz/immunisation



Nō tēta'ī atu au tuatua 'akakitekite:

- 'Ātoro atu 'ī te Health New Zealand | Te Whatu Ora 'ī runga 'ī te kupe-ro-ro-uira info.health.nz/measles
- Tē vā nei te au tu'anga tauturu 'ā te NZ Relay 'ī kō i te kupe-ro-ro-uira nzrelay.co.nz, mē kua mu'u tō'ou taringa, ngatā te 'akarongo, mu'u-matapō, mē kore, ngatā tā'ī te tuatua'anga.
- Tāniuniu atu 'ī te Rāini Tauturu tūtaki-kore 'ī runga 'ī te nūmero **0800 611 116**, 'ī tēta'ī 'ua atu taime 24/7 nō te au akoako 'ē te tuatua 'akakitekite'anga ē, 'ea'a tā'au kā rave atu. Ka rauka iā koe te 'iki nō te tuatua atu ki tēta'ī taote ta'unga Māori mē tāniuniu koe 'ī rotopū 'ī te ora 8am 'ē te ora 8pm. Tē vai katoa nei te tu'anga 'Uri Reo 'ē te tauturu 'ā te NZ Relay.
- Nō te au tangata e no'o nei, mē kore, 'e 'ātoro mai nei nō te au tu'anga 'ī va'o mai, ka rauka iā koe te tāniuniu atu 'ī tēta'ī taote 'ī muri ake 'ī te ora 'anga'anga 'ī kō 'ī te Ka Ora Telecare **0800 2 KA ORA (0800 252 672)**, mē kore, www.kaora.co.nz
- 'E tu'anga 'aka'ātinga rāini-tauturu pātia pāruru nō te tūranga pirikoki tēta'ī e vā nei mei te Mōnitē ki te Varaire, 'ī rotopū 'ī te ora 8.00am and 5.00pm. Tāniuniu atu ma te tūtaki-kore ki runga 'ī te nūmero **0800 11 12 13**, mē kore, patapata atu 'ī te nūmero **8988**, nō te tauturu 'ē te au tuatua 'akakitekite, mē kore, 'ātoro atu 'ī te kupe-ro-ro-uira healthpoint.co.nz/disability-helpline