

Pepa mo Fakamatalaga o te Mihela

Ko te mihela e halalau gofie ko to na uiga e pepehi vave ia te ki lātou iē e hē puipuia mai tenei fāmai. E mafai e te mihela oi faka māfua e ia ni iētahi fakafitauli tau te ola malōlō, e aofia ai na unoko o te mama ma te fulafula o te mafaufau/faiai, e ono mafai ke taofi ai he tino i te falemai pe afaina foki te hoifua. E mafai e te mihela oi fakaitiiti te mālohi o te hihitemi puipuia (immune system), e ono āfaina ai mo he taimi leva o lātou ola malōlō.



E ko iloa vefea ko au e puipuia i te mihela?

E ono mafaufaugia koe e ve ko he tino puipuia i te mihela kafai koe kua:

- na mihela muamua, PE
- kua fai o tui puipui o te mihela e 2 talu te kātōa o to 12 mahina te matua (fkt, te tui mo te, mihela, ua fufula (mumps) ma te lupela (MMR).

Kafai koe na fanau pe nae nofo i Niuhiia i mua o te 1969, ko koe e ono puipuia ona na tokalahi te fuainumela o tagata na maua e te mihela i tēna vaitaimi. Kafai ko koe na nofo i he tahi fenua i tua o te 1969 e manakomia ke hiaki ki to falemai mahani.

E tāua ke hiaki pe e puipuia koe mai te mihela ma ke hakili na fakamatalaga tau te ola malōlō, ve ko na lekoti o na tui, na fakamaumauga agai ki o hiakiga, ke fakamautinoa ai tenei vāega. Mo ni iētahi fakamatalaga pe hiaki vefea to hihitemi puipuia (immunity) ahiahi atu ki te info.health.nz/measles-immunity

Ko te fakatino o te tui ko te auala pitohili ia ona puipui ai mai te mihela. Kafai ko koe e hē puipui, pe e hē ke mautinoa pe ko koe e puipuia, e tatatu ke fakatino ni o tui (mo ni iētahi fakamatalaga faitau ki te vāega agai ki te puipuiga mai tenei fāmai i loto o tenei pepa mo fakamatalaga (information booklet).

Kafai ko koe e puipuia kae ko koe e hikomia (exposed/surround) ma hētahi e maua e te tauale ko te mihela, e hē manakomia koe ke faka nofokehea (nofo i te fale) pe fakatino ni iētahi puipuiga fakapitoa ke puipui ai iētahi tino, ona ai ko koe kua puipuia lava mai te maua pe ko te fakapepehiga o te mihela.



Fakailoga ma na āuga – na vāega e ke kitea ma ke lagona

Ko na āuga o te mihela e mafai ke kamata i te va o te 7 ki te 21 aho talu to fakafeagai/hikomia ma hētahi kua maua e te mihela kae e mahani lava kamata i loto o na aho e 10.



Kili kukula kae e hē tutuha te lanu kukula i te kili (blotchy).



Fiva



Tigā, vaia ma piniki na mata



Tale



Tafe te ihu

Ko na āuga muamua o te mihela e ve ko iētahi tauale mama, ve ko te KOVITI-19 ma te influenza (fulū). Te mihela, e mahani te kili oi hula i te 3 ki te 5 o aho i mua mai o iētahi āuga. Ko te kili e kimata i na foliga oi hahao ai ki te tino kātōa. **Kafai koe e fiva ma e iei ho kili, ma ko koe e hē puipuia i te mihela (pe e hē ke mautinoa) mulimulitaki ki te vāega mo na fakamatalaga agai ki te Hakiliga o na fautuaga tau te ola malōlō.**



Hakiliga o na fautuaga tau te ola mālōlō

Kafai e ke mahalomia ko koe pe ko he tino i to kaiga kua mihela, e fautuagia ko koe ke nofo i te fale ma telefoni ki to fōmai pe ko to falemai mahani, pe telefoni fua ki te Healthline i te numera 0800 611 116, i hō he taimi e maua 24/7 mo ni iētahi fautuaga vave. **I he fakafitauli fakafuaheki telefoni ki te 111.**

E tāua ke vave vili mai koe kafai koe e ahiahi mai ki to falemai mahani kae ke puipuia totoka ai iētahi tino ke na hē fakafeagai atu. E fautuagia ke fai ho tali pupuni foliga i te taimi o tau ahiahi, he vāega e kava kātōa ai to ihu ma to gutu i taimi uma.



E pepehi vefea te mihela?

Ko te mihela e pepehi gofie lele i te va o na tino iē e heki puipuia. Ko te mihela e fakapepehi e he tino kua maua i te manava, tautala, mafatua pe e tale tafapili ki iētahi tino. E mafai foki ke maua e koe te mihela kafai koe e fano ki he potu nae i loto ai te tino kua maua e te mihela kae fātoā fano kehe. E foko 1 te tino maua e ia mafaia oi fakapepehi te mihela ki he fuainumela o tino e tuha ma te 18.

Ko he tino kua mihela e ia mafaia oi fakapepehi kae e hē ki lātou haofia ko ki latou kua maua. E ono mafai ke tutupu tenei vāega i loto o te 4 aho i tua ke pa ki te 4 aho i tua talu te hula o te kili.



Ko ai te āfaina lahi mai te maua o te tauale ko te mihela?

E tuha e foko 1 i he toka 3 o tino kua maua e te mihela e tigaina ma e manakomia ke fano ki he falemai. E tuha e mafai tenei vāega ke tutupu ki hō he tino, ko iētahi tino e mafai ke tigaina kafai kua mihela. E aofia ai:

- na tamaiti i lalo o te 5 tauhaga, maihe na pepe i lalo o te 12 mahina.
- hō he tino e vaivai to na hihitemi puipuia, e aofia ai ki lātou e faitamas ma ke pa ki te 6 vaiaho tali te fanau (kafai e maua koe e te mihela kae ko koe e faitama e ono mafai koe ke tauale lahi ma e mafai ke āfaina tau pepe).

Ko na Māoli ma na Tagata Pahefika e hili atu te mafai ke maua ma taofi i te falemai 110 iētahi tino.



Ko hea te tutupu kafai au kua maua i te mihela?

Kafai kua maua koe e te mihela, e manakomia koe ke faofale (ko to na uiga koe e tatau ke nofo i te fale) ke uma te 4 o aho talu te kamata o te kili. Ko tēnei vāega e fakaititia ai te fakapepehi o te mihela ki iētahi tino, Ona ai e tuha ma te foko 1 ki te 2 vaiaho e manakomia ke mālōlō lelei ai mai te mihela, e ono hē vave mafai koe ke toe taliu atu ki au gaoioiga mahani ve ko te galue pe ko te ākoga talu te kamata o te piliota o to faofale. E tāua ke foki he taimi mo koe ke mālōlō totoka.

E fehokotaki atu koe e na tautuaga a to falemai mahani ko ki lātou iēna e ki lātou kavatua na fakamatalaga ma fehoahoani. E aofia ai:

- te hiaki o na āuga ma to ola mālōlō lelei
- fakafehili pe ko koe na i fea ma pe koai te nae tafao ai koe kae koi mafai ai ke fakapepehi e koe te fāmai
- fakamautinoa e ke haofia na vāega e tatau ke fakatino kafai ko o āuga e hē holoholo lelei.



Ko hea te tutupu kawai ko au kua fakafeagai ma he tino kua mihela?

Kawai koe kua fakafeagai ki he tino kua mihela, e ono taku koe ve he tino na 'eva valalata' pe 'heahea eva kie' (casual contact). Ko he tino e mahani 'eva valalata' e ono mafai ke maua e te mihela. Ko na vāega e manakomia ke fakatino e fua ki to hē puipua, kua fakatino ni nai tui pe e puipua i te mihela.

Ko te kauhaga o te ola mālōlō lelei lautele e fehokotaki atu ke kavatu ni fehoahoaniga ma ni iētahi fakamatalaga agai ki nā vāega e tatau ke fai. E ki lātou hiakia o lekoti ma e ono fakafehili atu ke tui to toto ke hiaki ai pe puipua (immune) koe ki te mihela.

Kawai ko koe e hē puipua i te mihela, e ono maua ma fakapepehi e koe te mihela. E manakomia ai ke faofale (nofo i te fale) ke fakaeteetea ai te fakapepehi o te mihela ki iētahi tino.

Kawai na foko 1 oi oti to tui mihela, ko koe e tākua ve ko he tino 'e heki kātotoa na tui', ko to na uiga e ono hē puipua koe mai te mihela ma e mafai ke maua ma fakapepehi e koe. E manakomia koe ke:

- hē toe fano ki na kogamea iē e ono pepehi gofie ai te mihela, ve ko na falemai, ākoga ma na tautuaga tau ākoakoga kāmata.
- hē eva ki na tino tino iē e ono mafai ke tauale gofie i te mihela (faitau pe koai te ono mafai ke maua e te tauale ko te mihela i te vāega kua tākua i luga)
- taukikila ki na āuga o te mihela ma kawai e iei ni o āuga vēnei, ko to na uiga ko koe kua mihela ma e tāua lahi lele ke faofale ma ke nofo i te fale ma hakili fautuaga tau te ola mālōlō.

Kawai koe e **puipua** e faigatā ona maua ma ke fakapepehi e koe te mihela, ko to na uiga e mafai ai ke fakauau au gaoioiga mahani ve ko tau galuega ma te ākoga kawai koe kua feoololo. E ono hē tutupu, kae kawai lava e iei ni o āuga o te mihela, faofale, nofo i te fale ma mulimulitaki ki te vāega patino mo te hakiliga o na fautuaga tau te ola mālōlō e ve ona tākua i luga.



Pupipua

Ko te tui pupui ko te auala pitohili ia ke puipua ai mai te mihela, e tuha ma te 99% o tagata kua fai o latou tui mihela (fkt. na tui o te mihela, lupela ma te mumps (MMR) I tua mai o te 12 mahina, e puipua i te maua pe fakapepehi ki iētahi tino.

- Ko na pepe e mahani lava oi fakatino a latou tui MMR muamua I te 12 mahina te matua ma te tui to na lua e fakatino I te 15 mahina. Ko te fakatino o te tui I te taimi talafeagai ko te auala pitohili ia ona pupui ai tau pepe.
- Ko te tui o te MMR e hē totohia mo tagata uma I lalo o te 18 tauhaga ma ki lātou iē kua 18 tauhaga te matutua kae e mafai (eligible) ke maua fua na fakatogafitiga tau te ola malōlō I Nuihila. Mo ni fakamatalaga mo te mafai ke maua na fehoahoaniga ki na fakamanuiaga hē totohia mo tagata lauaitale ahiahia ki te [Get publicly funded health services | New Zealand Government](#).
- Kawai e iei ho tauale te kua mafua ai te vaivai o to hihitemi puipua, talanoa ki to falemai ke hiaki pe mafai ke fai hau tui mo te MMR.
- Kae koi faitama koe, e hē mafai ke fakatino ho tui mo te MMR, kae e mafai ke fakatino te tui MMR kawai kua uma to fanau ma e mafai ke fakatino kawai koe koi fakahuu. E tāua ke fakamautinoa ko koe e puipua kātotoa mai te mihela kawai koe e peleni ke faitama.

- Kafai e hē ke mautinoa pe kua fai o tui e 2 mo te mihela, e fautuagia ke fakatino ho tui MMR (e haogalemu te iei o ni tui e 2).

Mo ni iētahi fakamatalaga agai ki te tui o te MMR ahiahi ki te info.health.nz/measlesvaccine

Ke fakatino ho tui fehokotaki tau fōmai (GP), tautuaga a te Hauora healthcare pe vili ki te numela hē totogia a te Vaccine Helpline i te 0800 28 29 26 (8:30am to 5:00pm Ahogafua ki te Ahofalaile) – e maua na fakaliliu kupu i tenei tautuaga ma e mafai ke filifili pe talanoa koe ki he faufautua Māoli pe he tino Pahefika, e iei te faufautua mo ki lātou e hē katoatoa te mālohi, pe fakaogā te NZ Relay. E mafai foki ke fakatonu he taimi mo to tui i te info.health.nz/bookavaccine. E takalahi na faletalavai e maua ai na tui MMR ma ko iētahi e mafai ke fakatino na tui mo tamaiti. Ko nā tautuaga iēnei e maua i te healthpoint.co.nz/immunisation



Mo ni iētahi fakamatalaga:

- Ahiahi ki te tuātuhi i te vāteatea a te Health New Zealand | Te Whatu Ora info.health.nz/measles
- Free NZ Relay Service e maua i te nzrelay.co.nz kafai koe e hē lelei tau fakalogo, e iei ni fakafitauli tau te fakalogo, matua tutuli pe e gūgū ma e iei ni fakafitauli ki te tautala.
- Telefoni ki te Healthline i te 0800 611 116, i hō he taimi 24/7 mo ni fautuaga maua fua tau te ola mālōlō. E mafai ke talanoa ki he tino faigaluega Māoli kafai koe e telefoni mai i te va o te 8:00am ma te 8:00pm. Ko na tautuaga tau fakaliliu kupu ma te NZ Relay support e avanoa foki.
- Mo ki lātou iē e ahiahi pe e aumau i na kogafenua i fafo o te city, e mafai ke fehokotaki ki he fōmai i tua mai o na itula tautua mahani i te **Ka Ora Telecare 0800 2 KA ORA (0800 252 672)** pe ko te www.kaora.co.nz
- E iei te laina mo ki lātou iē e hē Katoatoa te Mālohi e avanoa mai te Ahogafua kite Ahofalaile, i te va o te 8:00am ki te 5:00pm. Telefoni ki te numela hē tologi fua i te 0800 11 12 13 pe meli pukupuku ki te 8988 mo he fehoahoani ma ni iētahi fakamatalaga pe ahiahi ki te tuātuhi i te vāteatea healthpoint.co.nz/disability-helpline