



Te reo Māori Kūki 'Airani (Cook Islands Māori)

Au Tū-ʻAkairo Maki Piri

te totoʻaʻanga ʻē te au kaveinga
nō te ʻakaāteaʻanga



Tē 'ōronga atu nei teia kapi tuatua 'i te au tuatua
'akakitekite'aga nō te au Ngā'i 'Āpi'i'anga Tamariki
Rikiriki, 'ei turu 'i te au tāmanako'anga, 'i te mea ē, kia
'akaātea'ia tēta'i tangata (tama, mē kore, aronga
mama'ata) mei teia ngā'i mai. Kia āru katoa'ia teia
kaveinga 'i roto 'i te au 'āpi'i 'ē te au ngā'i 'anga'anga.

Te Maki	Te au Tu-‘Akairo	Ka ‘akapē‘ea ‘i te toto‘a‘anga	Taime ‘i rotopū ‘i te ‘akatu‘era‘anga‘ia ‘ē te ‘akaari‘anga mai ‘ō te au tu-‘akairo maki	‘Akaātea ‘i te tangata maki mei te ngā‘i ‘āpi‘i‘anga tamariki rikiriki, ‘āpi‘i, mē kore, mei te ngā‘i ‘anga‘anga ē tae ‘ua atu ki *
Pupū ‘ē te au maki ‘ō te pākiri				
‘Ōni‘o Chickenpox 	Piva, ta‘eta‘e te putāngi‘u, mare ‘ē te kōpūpū vai ‘i runga ‘i te au tōpatapata tātakita‘i.	‘Akaea‘anga ‘i te reva kino ki roto mei tēta‘i tangata kua maki‘ia, tei ‘akaea mai ki va‘o, mare-ti‘e, mē kore, tei mare. Tūkia‘ia ‘ē te tōpata vai mei runga mai ‘i te kōpūpū.	10–21 rā (tei mātau‘ia mei te 14–16 rā)	‘Ē 1 ‘epetoma mei te kite‘anga ‘ō te pupū, mē kore, ‘ē marō ‘ua atu ma te paka te pātoa.
Rima, tapuae vaevae ‘ē te va‘a	Pīva, mamae katu, mamae karaponga, pupū muramura mamae ‘i roto/takapini ‘i te va‘a. ‘Ē 1–2 rā ‘i muri ake, ka kitea rāi te pupū muramura ‘i runga ‘i te kapu-rima, tapuae vaevae, mē kore, tē tēta‘i ‘ua atu ngā‘i, ‘i runga ‘i te kōpapa.	‘Akaea‘anga ki roto ‘i te reva kino ki roto mei tēta‘i tangata kua maki‘ia, tei ‘akaea mai ki va‘o, mare-ti‘e, mē kore, tei mare. Tūkia‘ia ‘ē te tōpata vai mei runga mai ‘i te kōpūpū.	‘Ē 3–5 rā	Kua maro katoatoa te au pupū (‘i roto ‘i tēta‘i ngā rā ‘ua). Mē kā rauka ‘i te tāpoki ‘i te pupū, ‘ē, tē meitaki ‘ua ra te tama, kāre ‘e anoano‘ia kia ‘akaātea‘ia rātou.
Katu Kutu (Ri‘a)	Mangio te katu, mē kore, māka rakuraku‘ia, ‘i muri tikāi ‘i te taringa. Kutu (manumanu rikiriki para‘ā) ka kitea‘ia ki runga ‘i te katu, mē kore, tā rātou au ‘ua(ri‘a) ki runga ‘i te au kata rauru/rouru.	Mē piri tika ki te raura/rouru o tēta‘i tangata, kua kī‘ia ‘ē te kutu, ‘ē ‘i tēta‘i au taime, ka nā roto ‘i te au ngā‘i ‘ē te au ‘apinga repo kino.	Kāre ‘i tau	Kāre ‘e anoano‘ia te ‘akatakakē. Kia ‘akakite‘ia ki te au ngā‘i ‘āpi‘i tamariki rikiriki/‘āpi‘i. Tē ‘akamāro‘iro‘i‘ia nei te rapakau‘anga nō te tāmata atu ‘i te au ‘ua (ri‘a) ‘ē te kutu **
Impetigo (‘Une)	Au ‘une muramura ‘ē te pupū, tei ngā‘ā ‘ē ka riro mai ‘ei paka, tōpatapata paraoni-‘auro. Ka mangio rāi te reira.	Me piri ki runga ‘i te au ‘une ‘o tēta‘i tangata tei tū‘ia, mē kore, to rātou kāka‘u, au ‘āriki ro‘i, mē kore, au tauera.	Mei tēta‘i 10 rā.	Kua marō te au ‘une, mē kore ra, mei tēta‘i 24 ora ‘i muri ake ‘i te ‘akamata‘anga tēta‘i rapakau‘anga tau ** ‘ē kua tāpoki‘ia te au ‘une ‘i runga ‘i te pākiri.
Mītara 	Pīva, mare, ta‘eta‘e te putāngi‘u ‘ē te mamae/muramura te mata. ‘Ē 3–5 rā ‘i muri mai, ka kitea ai te ‘akapupū, ka ‘akamata mai ki runga ‘i te mata ‘ē te kakī, ‘i mua ake ka toto‘a atu ei tē reira k i raro ‘i te katoa‘anga ‘ō te kōpapa. Kāre te pupū ‘e mangio ana.	‘Akaea‘anga ‘i te reva kino ki roto mei tēta‘i tangata tei maki‘ia, tei ‘akaea mai ki va‘o, mare-ti‘e, mē kore, mare. Kā vai rāi te manumanu maki ki roto ‘i te reva nō tēta‘i 2 ora.	7–21 rā (tei mātau‘ia mei te 10–14 rā)	‘Ē 4 rā katoa ‘i muri ake ‘i te kitea‘anga‘ia mai te pupū. (Kia Kite: kua tū‘ia katoa tēta‘i tangata mei te 4 o te rā, ‘i mua ake ka kitea‘ia ai tēta‘i pupū.)

Pupū 'ē te au maki 'ō te pākiri

Molluscum contagiosum	‘E au pupu rikiriki ‘ua, mārōki’akia, mei te pākiri-kōpapa rāi te kara, tōpatapata pukupuku teitei ‘i runga ‘i te pākiri. Ka kitea ‘i tēta’i ‘ua atu ngā’i, ‘inārā, ‘i te ma’ata’anga ‘ō te taime, putuputu ki raro ‘i te kēkē, ‘i muri ‘i te turi, mē kore, ‘i roto ‘i te tapa ‘ūā.	Mē piri tikāi ki runga ‘i te au ‘une o tēta’i tangata tei tū’ia, mē kore, to rātou kāka’u, au ‘āriki nō te ro’i, mē kore, au tauera. Nā roto ‘i te vai repo kino, mei te vai pāī.	Tei mātau’ia, ‘ē 2 ‘epetoma, ‘inārā ka taeria rāi te 6 marama.	Kāre e anoano’ia te ‘akatakakē.
Mūnā (maki o te pākiri)	Pāra’ara’a, mangio, tōpatapata tane, mē kore, pupū ‘i runga ‘i te pākiri, ma te ‘akapuku ‘iā te ‘ope, tē ka toto’a atu ki va’o ‘i roto ‘i te punupunu.	Mē piri tikāi ki runga ‘i te pupū ‘ō tēta’i tangata tei tū’ia, mē kore, tō rātou kāka’u, au ‘āriki ro’i, mē kore au tauera.	‘Ē 4-14 rā	Kāre e anoano’ia te ‘akatakakē. ‘Auraka e pāī tai/vai ‘ē, ‘e kōpae atu ‘i te ‘akatūkia’anga ki te pākiri ‘ē oti ‘ua atu te rapakau’anga ki te vairākau tākore maki.
Rupera (Mītara Tiāmani) 	Pīva, ‘akaea te au uua kakī, mē kore, mamae te karaponga, ta’eta’e te putāngi’u, mare-ti’e, mare, mamae, muramura te mata, mamae te pa’upa’u’anga. Pupū muramura, mē kore, tōpatapata ‘i runga ‘i te mata, kakī ‘ē te kōpapa.	‘Akaea’anga ‘i te reva kino ki roto mei tēta’i tangata tei maki’ia, tei ‘akaea mai ki va’o, mare-ti’e, mē kore, mare.	14-23 rā (tei mātau’ia, mei te 16-18 rā)	‘Ē 7 rā, ‘i muri ake ‘i te kitea’anga’ia mai te pupū.
Maki mangio ‘ō te pākiri	Pupū mangio, ‘i te ma’ata’anga o te taime, ka pupū mai ki runga ‘i te rima, vaevae ‘ē te kōpapa, (mei runga mai ‘i te kakī ki raro ‘i te papa to’e).	Mē piri tikāi ki runga ‘i te pupū ‘ō tēta’i tangata tei tū’ia, mē kore, tō rātou kāka’u, au ‘āriki ro’i, mē kore au tauera.	3-6 ‘epetoma (mei te 1-4 rā mē ‘i tū’ia ana ‘ē te mangio (scabies) ‘i mua ana.	‘Ē 24 ora ‘i muri ake ‘i te rapakau’anga mua**.
Maki Pupū Pāpāringa 	Pīva, mamae katu, ta’eta’e te putāngi’u, mamae te karaponga, ka āru mai te pupū muramura mārama ‘i runga ‘i ngā pāpāringa, ‘i tēta’i ngā rā ‘i muri mai, ‘ē tēta’i pupū tārona mei-te-‘iti-rāi, ‘i runga ‘i te kōpapa.	Akaea’anga ‘i te reva kino ki roto mei tēta’i tangata tei maki’ia, tei ‘akaea mai ki va’o, mare-ti’e, mē kore, mare.	4-20 rā (tei mātau’ia mei te 16 rā)	Meitaki ‘ua ra. Mē ‘e pupū tō rātou, ‘inārā, tē meitaki ‘ua ra rātou, kāre rātou ‘ē anoano kia ‘akatakakē’ia.

Te au Maki purū 'ō te kōpū / maki 'eke 'ē te ruaki

Campylobacter Cryptosporidium Giardia Salmonella



Mamae Kōpū, pīva, 'akakōkō ruaki, 'eke 'ē/mē kore, ruaki'anga.

Ka 'akatupu katoa rāi te Giardia 'i te pūenaena o te kōpū, te 'ū'ū 'ē te topa 'i te paunu.

Inu'anga 'i te vai repo, ū mata, kai, mē kore, kai kāre 'i maoa meitaki. 'Akatu'era'ia ki te au ngā'i repo, 'ē te au vairangā vai repo ('ākara'anga, au kauvai). Piri'anga ki te tūtae o tēta'i tangata tei maki'ia, mē kore, te tūtae 'ō te 'animara (tītiko).

Campylobacter 1–10 rā
Cryptosporidium 1–12 rā
Giardia 3–25 rā
Salmonella 6 ora–3 rā

'Ē 48 ora 'i muri ake 'i te 'akamutu'anga tēta'i tangata 'i te 'eke, mē kore, ruaki'anga.

Hepatitis A



Pīva, māuiui, 'akakōkō ruaki, mamae kōpū, maki nō te pākiri-'akarenga (rengarenga te pākiri), ka kitea 'i ngā rā 'i muri mai.

Kāre pa'a o te tamariki tū'akairo maki, me kore, tēta'i atu au tū-akairo maki mei te 'eke, mare, ta'eta'e 'ō te putāngi'u, 'ē te mamae o te pa'upa'unga.

Kai'anga, mē kore, 'inu'anga 'i te kai 'e te vai kino 'ē te repo. Mē pakia ki te tūtae (tītiko) 'o tēta'i tangata tei maki'ia.

15–50 rā
(tei mātau'ia, mei te 28–30 rā)

7 rā, 'i muri ake 'i te 'akamata'anga te pākiri-'akarenga (rengarenga te mata/pākiri) 'ē/mē kore, tēta'i atu au tū-'akairo.

Norovirus Rotavirus



Mamae kōpū, pīva, 'akakōkō ruaki, 'eke 'ē, mē kore, ruaki'anga.

Kai'anga 'i te kai kua kino, mē kore, inu'anga 'i te vai repo. 'Akatu'era'ia ki te au ngā'i repo 'ē te au vairangā vai repo ('ākara'anga, au kauvai). Mē pakia ki runga 'i te tūtae (tītiko) 'o tēta'i tangata tei maki'ia.

Norovirus 10–72 ora
Rotavirus 24–74 ora

'Ē 48 ora 'i muri ake 'i te 'eke'anga, mē kore, ruaki'anga tēta'i tangata.

Shiga toxin-producing Escherichia coli (STEC) (VTEC, Verocytotoxin- producing E. coli)



'Eke toto, mamae kōpū. Ka arataki ki te au tā'iti kino, tē ka anoano'ia te rapakau'anga viviki.

Inu'anga 'i te vai repo, ū mata, kai, mē kore, kai kāre i maoa meitaki. 'Akatu'era'ia ki te au ngā'i repo, 'ē te au vairangā vai repo ('ākara'anga, au kauvai). Mē pakia ki runga 'i te tūtae 'o tēta'i tangata tei maki'ia, mē kore, te tūtae (tītiko) o tēta'i 'animara.

2–10 rā

'Ē 48 ora 'i muri ake 'i te 'eke'anga, mē kore, ruaki'anga tēta'i tangata.

Shigella



'Eke (ka kitea te toto 'i roto), Pīva, 'akakōkō ruaki, 'uti'uti te kōpū, ruaki'anga.

Kai'anga 'i te kai kua kino, mē kore, inu'anga 'i te vai repo. 'Akatu'era'ia ki te au ngā'i repo 'ē te au vairangā vai repo ('ākara'anga, au kauvai). Mē pakia ki runga 'i te tūtae (tītiko) o tēta'i tangata tei maki'ia.

12 ora–7 rā
(tei mātau'ia mei te 1–3 rā)

'Ē 48 ora 'i muri ake 'i te 'eke'anga, mē kore, ruaki'anga tēta'i tangata.

Au maki 'ō te Ara 'Akaea

Purū (Influenza)

Tēta'i atu au maki 'āiteite ki te purū influenza:

RSV (manumanu o te ara akaea syncytial) 

Colds (Maki Anu)

KOVITI-19^  

Mare, mamae te karaponga, mamae katu, ro'iro'i 'ua.

Ko te au tū-'akairo maki anu, 'e tupu mārie 'ua ana tē reira, 'ē kā ō mai te ta'eta'e o te putāngi'u 'ē te mare-ti'e'anga ki roto.

'I te ma'ata'anga o te taime, 'e pakari kino atu te purū, 'ē kā roa atu tōna au tū-'akairo. Ka tupu pō'itirere te au tū-'akairo o te puru, 'ē, 'e ō 'ua mai ana rāi te pīva, 'ē te māuiui 'ō te au uaua.

"Akaea'anga 'i te reva kino ki roto mei tēta'i tangata tei maki'ia, tei 'akaea mai ki va'o, mare-ti'e, mē kore, mare.

Purū 1–4 rā

RSV 2–8 rā

Cold 1–3 rā

KOVITI-19 1–14 rā
(tei mātau'ia mei te 2–5 rā)

Kāre 'e pīva nō tēta'i 24 ora, kāre e anoano'ia te vairākau nō te 'akatopa mai 'i te pīva ki raro nō tēta'i 24 ora 'ē, kāre mē kore, marū 'ua te au tu-'akairo maki (mei te manga maremare 'ua, mamae katu, ta'eta'e/piritia te putāngi'u).

Mare-totō



Ta'eta'e te putāngi'u, putuputu te maremare, āru'ia mai 'ē tēta'i mare'anga 'uti'uti; kā tupu rāi te ruaki'anga, pou pou te a'o, mē kore, tangi 'totō' te mare, ma te kimi 'i te a'o 'i rotopū 'i te au mare'anga.

Akaea'anga 'i te reva kino ki roto mei tēta'i tangata tei maki'ia, tei 'akaea mai ki va'o, mare-ti'e, mē kore, mare.

5–21 rā
(tei mātau'ia mei te 7–10 rā)

'Ē 3 'epetoma 'i muri ake 'i te 'akamata'anga te mare (mē kāre 'e vairākau pāruru antibiotics 'i kainga'ia ana).

2–5 rā 'i muri ake 'i te 'akamata'anga te vairākau pāruru antibiotics (ka āru te taime ki runga 'i te tū 'ō te antibiotics tei kainga'ia).

Streptococcal sore throat (Mamae te karaponga)

Mamae karaponga (mē 'āpuku tikāi), mamae te katu, ruaki'anga.
Mē kāre e rapakau'ia te manumanu mamae karaponga, kā tupu mai te maki rumātiki.

Akaea'anga ki roto 'i te reva kino ki roto mei tēta'i tangata tei maki'ia, tei 'akaea mai ki va'o, mare-ti'e, mē kore, mare.

1–3 rā

Meitaki te tū 'ē/mē kore, 'ē 24 ora 'i muri ake 'i te 'akamata'anga 'ō te rapakau'anga ki te vairākau pāruru antibiotic.

Tēta'i atu au maki piri 'ē te toto'a

Maki mata (Mata Tārona)	Tāmanatā (mangio, oneone, kā, mē kore, mānga mamae) 'ē te muramura te mata. Piripiri 'ē te 'akaea te tāpoki-mata.	Mē piri tikāi ki runga 'i te pīrau mei roto mai 'i te mata, mē kore, te au 'apinga tei tūpara'ia 'ē te pīrau.	2–10 rā (tei mātau'ia mei te 3–4 rā)	Kāre te mata 'e piripiri ana, mē kore, vaivai ana.
Meningococcal disease 	Pīva, mamae te katu, makimaki, ruaki'anga, 'i tēta'i taime 'e pupū. Ka viviki te au tū-'akairo 'i te kino atu. Ka anoano viviki'ia te rapakau'anga 'i roto 'i te 'aremake, nō te mea 'e tūranga tūmatetenga teia.	Mē piri, mē kore, mē roa te tūkia'anga ki te tare ('ūpē), mē kore 'uāvare o tēta'i tangata tei tū'ia 'e te maki.	'Ē 2–10 rā (tei mātau'ia mei te 3–4 rā)	Meitaki te tū 'i muri ake 'i te 'oki'anga mai mei te 'aremake. Kāre te tangata maki 'e 'akatoto'a 'i te maki, 'ē 24 ora 'i muri ake 'i te 'akamata'anga 'ō te rapakau'anga ki te vairākau pāruru antibiotic.
Māmu 	'Akaea o te au uua takapini 'i te mata 'ē te kakī, mamae 'i roto 'i te tanga, pīva, mamae katu.	Akaea'anga ki roto 'i te reva kino ki roto mei tēta'i tangata tei maki'ia, tei 'akaea mai ki va'o, mare-ti'e, mē kore, mare. Mē pakia ki runga ki te au peapa 'ōrei putāngi'u, te au 'apinga kangakanga, mē kore, te au ngā'i tei kī 'i te repo, 'ē te tare ('ūpē), mē kore 'uāvare o tēta'i tangata tei maki'ia.	'Ē 12–25 rā (tei mātau'ia mei te 16–18 rā)	'Ē 5 rā 'i muri ake kā 'akaea mai ei te mata.
Iro toketoke	Mangio te to'e, kino atu mē pō. Kāre e moe meitaki, tāmanatā'ia, 'ē kāre e 'inangaro 'i te kaikai ma'ata.	'Āpuku'anga 'i te au 'ua toke tei pipiri ki runga 'i te mangamangā rima 'ē kua mou ki raro ake 'i te au maikuku-rima 'i te rakuraku'anga.	'Ē 1–2 marama	Kāre 'ē anoano'ia te 'akatakakē.

- * Kimi atu 'i te au akoako'anga mei kō mai 'i te ngā'i 'ōronga'anga tauturu nō te rapakau maki, mē kore, tēta'i ngā'i 'ōronga'anga tauturu nō te katoatoa, waitata atu kiā koe. Ka rauka katoa iā koe 'i te ui atu ki tēta'i tangata 'i roto 'i te toa vairākau, nō tēta'i akoako'anga nō te rapakau'anga.
- ** Tē 'akamāro'iro'i'ia nei aronga 'ākono, kia kimi atu 'i te au akoako'anga nō te rapakau'anga.
- ^ Au maki kia 'akakite viviki 'ia atu. Ka rauka 'i te ngā'i rapakau'anga maki nō te katoatoa 'i te 'ōronga mai 'i te tauturu.



Au maki kia 'akakite viviki'ia. Ka 'akakite'ia te au Ngā'i 'ōronga'anga tauturu rapakau maki nō te Katoatoa, 'ē kā tauturu rātou 'i te 'akateretere, 'ē te turuturu 'i te au tangata tei tū'ia 'i teia maki.



Vairākau-pāruru 'ē/mē kore, 'i runga 'i te 'akapapa'anga 'ā te National Immunisation Schedule. Tuatua atu ki tō'ou ngā'i 'ōronga'anga tauturu nō te rapakau maki, nō te kimi atu nō runga 'i te au pātia'anga pāruru.

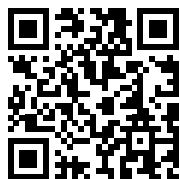
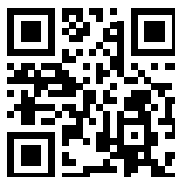


'I te tuātau 'ē nui ra koe, kimi atu 'i te akoako'anga mei tō'ou ngā'i 'ōronga tauturu nō te rapakau maki, mē kore, taote, nō te au manamanatā tē kā tupu ki tā'au pēpē 'i roto 'i tō'ou kōpū, mē tū'ia koe 'e te maki, 'ē, mē 'e vairākau pātia pāruru tēta'i, ka rauka kia pātia'ia koe, nō te pāruru atu 'i tā'au pēpē kare 'i 'ānau'ia ake.



'Auraka e 'aere pātī vai 'i roto 'i te pūru pātī vai, mē kua tū'ia koe 'e te 'eke (tūtae perērē). Ka anoano'ia kia tiaki koe, kia tae ki tēta'i 2 'epetoma, mei te taime 'openga 'i 'eke'ia ai koe.

Nō tēta'i atu au tuatua 'akakitekite'anga nō runga 'i teia au maki, nene'i 'i te QR code, 'ātoro atu 'i te kidshealth.org.nz, mē kore, tāniuniu atu 'i te **Healthline** 'i runga 'i te terepōni **0800 611 116**.



Nō te kimi atu 'i te au tuatua 'ātuitui'anga nō te tu'anga rapakau maki waitata kiā koe, nene'i 'i teia QR code, mē kore, 'ātoro atu 'i te kupe-ro-ro-uira 'ā tewhatauora.govt.nz/PublicHealthContacts

For further queries, contact Pacific Public Health at: pacificpublichealth@tewhatauora.govt.nz

or visit our Pacific Public Health webpage: healthnz.govt.nz/health-topics/keeping-healthy/pacific-public-health

This resource is available from healthed.govt.nz or your local Authorised Provider. Revised June 2026. Code HE1214 RAR