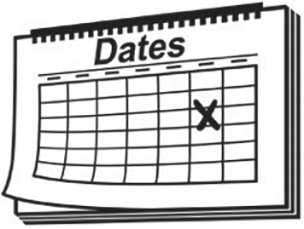


**Easy Read Pānui māmā**

Tāku Pukapuka Hauora

Tēnā whakaritea kei a au Tāku Pukapuka Hauora ka wehe ana au

**Rā i whakakīia tēnei Tāku Pukapuka Hauora:**

**o**

**20**

**Tōku ingoa:**

**Te ingoa e pai ana ki a au:**

**Tōku wāhi noho:**

**Tōku nama waea:**

**Tōku nama waea pūkoro:**

**Tōku īmēra:**

**Te ingoa o tōku Tākuta:**

**Tāku nama National Health Index (NHI):**



**NHI: ABC1234**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |

Ki te kore koe e mōhio ki tō nama NHI waiho tēnei wāhanga kia wātea.

1. **He pēnei tōku whaikaha:**

**Me mōhio koe ki te aha**

1. **Ko te reo e whakamahia nei e au ko:**
2. **E hiahia ana au ki tētahi kaiwhakamāori:**

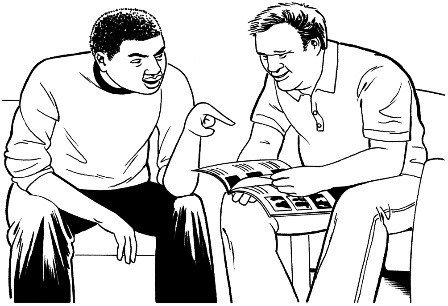
**Tautohua Āe Kāo rānei**

1. **Kei te whakawhitiwhiti kōrero au ki te tangata mā:**

( tautohua kia hia te maha e pīrangi ana koe)

Te kōrero

Ngā tuone pēnei i te tungou o te māhunga, i te tohu ki te mati rānei

Te Reo Rotarota o Aotearoa  Ngā whakaahua

Te waea pūkoro / pātuhi

Tētahi atu:

1. **Ka taea e au / e hiahia ana au ki te mahi i āku whakataunga ake.**
2. **He māngai ā-ture tōku.**

**Tautohua Āe**

**Kāo rānei**



Ko te **māngai ā-ture** ko tētahi kua riro i a ia te mahi whakataunga māu hei tino painga mōu.

**Tautohua Āe Kāo rānei**

Te ingoa o tōku māngai ā-ture:

1. **Tōku hoapā:**

Ingoa katoa:

Piringa ki a au:  Nama waea:

Nama waea pūkoro:

Wāhitau īmēra:

1. **E kōharihari ana au mēnā:**

**Ngā mea kia mōhio mai ka whakamahi ana au i ngā ratonga**

( tautohua kia hia te maha e pīrangi ana koe)

Ka kī atu au ki a koe

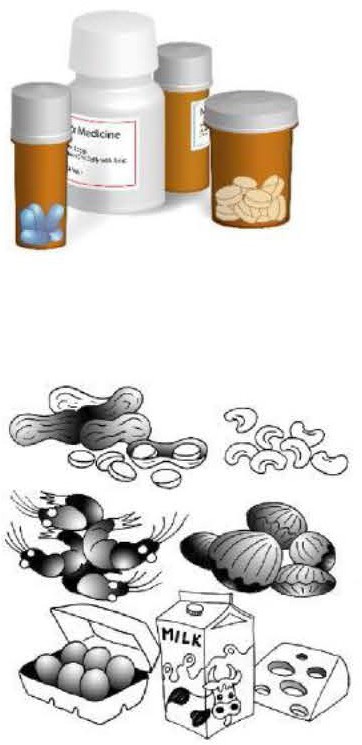
Ka whakapuaki au i tētahi oro

Ka uhia e au tētahi wāhanga o tōku nei tinana

Ka pupuri au i tētahi wāhi, i tētahi wāhanga rānei o tōku nei tinana

Tētahi atu / he pārongo anō:

1. **He mate pāwera tōku ki:**



**Ko te mate pāwera** he pānga kino ka puta i te tinana o tētahi tangata ki

tētahi mea:

**•**

kua kainga pēnei i ētahi rongoā

**•**

kua kainga pēnei i te nati, i te ika

rānei

**•**

kei roto i te takiwā pēnei i te hae,

i te wai kakara.

1. **Ina hoatu rongoā ki a au:**

( tautohua kia hia te maha e pīrangi ana koe)

Waiho he pire ki tētahi pune

Whakamōhio mai ka pēhea pea au ka kai ana i tēnei rongoā

Noho mai ki tōku taha kia whakarite ka kainga e au tōku nei rongoā

Tētahi atu:

1. **Ka tiro atu ana koe i ngā mea i runga i tōku tinana, tēnā:**

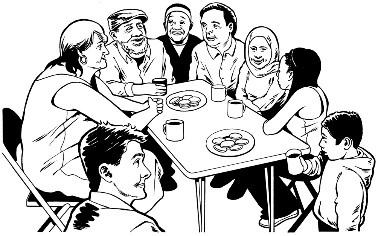
( tautohua kia hia te maha e pīrangi ana koe)

Whakamōhio mai i a au ki tāu e mahi nei

Kia mōhio mai koe ki tōku pēke pū tōngāmimi

Whakatakotohia au ki tōku taha mauī anake

Tētahi atu:

1. **Ko ōku hiahia ā-ahurea e pēnei nā:**

( tautohua kia hia te maha e pīrangi ana koe)

Kia wahine tōku Tākuta

Me noho tōku whānau ki tōku taha i ngā wā katoa e taea

Tētahi atu:

1. **Ētahi atu pārongo kia mōhio mai koe ka tukuna ana ngā ratonga hauora ki a au.**
2. **Ko ngā mea ka whakapōkeka, ka whakaawangawanga i a au ko ēnei:**

**Ētahi atu mea whai take kia mōhio mai**

( tautohua kia hia te maha e pīrangi ana koe)

Ngā rama kanapa

Ngā turituri kaha

Te kore pārongo

Tētahi atu:

1. **Mēnā ka pōkeka au tērā pea:**

( tautohua kia hia te maha e pīrangi ana koe)

Ka whakatūpehupehu au / turituri rānei

Kāore e hāngai tonu te titiro atu

Ka takaoreore

Ka hamumu

Tētahi atu:

1. **Kia whakangāwaritia tōku pōkekatanga ka taea e koe:**

( tautohua kia hia te maha e pīrangi ana koe)

Kōrero mai ki a au

Waiho kia tōtahi au mō tētahi wā

Whakapā atu ki tōku hoapā

Haria atu au ki tētahi wāhi rangimārie

Tētahi atu:

1. **E hiahia tautoko au ki te nukuhaere:**

**Tautohua Āe Kāo rānei**

Mēnā **ĀE** tuhia ētahi atu pārongo i konei:

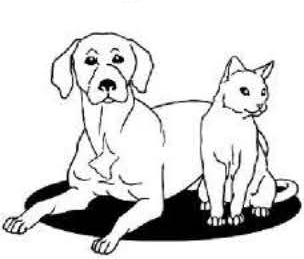
1. **E hiahia tautoko au ki te hāereere:**

**Tautohua Āe Kāo rānei**

Mēnā **ĀE** tuhia ētahi atu pārongo i konei:

1. **E manaaki ana, e tautoko ana au i ētahi atu tāngata**

**Tērā pea ko:**

* + ngā tamariki kāore anō kia tae atu ō rātou pakeke ki 18 tau
  + ētahi o te whānau
  + ngā mōkai.

**Tautohua Āe Kāo rānei**

E manaaki ana au:





Ngā mihi ki ngā tāngata katoa i whai wāhi ai ki te whakaahutanga o My Health Passport o Aotearoa, tae ana ki.

**Hei whakakape:**

Whakaputaina ai te tātauira My Health Passport e Te Toihau Hauora, Hauātanga hei tauira anake, ā, kāore he haepapa e whakaaetia mō te tika o ngā pārongo i oti.





HDC 2023

19