

**Ngkana ko kabonganai tiweti n
tabo ni kukua ke tiweti ibukia
mwauku i Nutiran iai inaomatam
aika a riai ibukim.**



Kona riai ni:

- 1.** Inaomatam n tararuaki ma te karinerine.
- 2.** Inaomatam ni katitaboaki aron tararuakim ma aomata nako.
- 3.** Inaomatam n aganaki kakawakim ao n aki tautaekanaki.
- 4.** Inaomatam n reke nakoim tararua aika a tamaroa ao buoka aika a kaineti ma kainnanom.
- 5.** Inaomatam ni Kangari bwai n te kawai are ko na ota iai.
- 6.** Inaomatam ni kaongoaki bwai ni kabane ake ko tangiri n atai ibukin tararuam ao buokam.
- 7.** Inaomatam n anganaki te kona n rinea aron tararuam ao buokam.
- 8.** Inaomatam bwa ena reke buokam.
- 9.** Inaomatam n anganaki te kona ni motikia bwa ko ana kona n reirei ni kataneiai tabeman iaom, n anga reirei iaom ke n riki bwa kain te kakae.
- 10.** Inaomatam n tangitang.



Ngkana ko aki kukurei ma te tiweti ao buokam ake a reke nakoim, ko kona:

Taetae nakon te aomata are ko aki kukurei irouna.

Tuangia am utu ke raoraom bwa ana buokiko ni karaoa tangim.

Tarebon nakon **0800 55 50 50** ni bubuti te tia tei ibukim.

Tarebon nakon **0800 11 22 33** ni karina am tangitang ma te kamitina ibukin tabo ni Kuakua ao Mwauku (Health and Disability Commisioner) — **hdc.org.nz**.

