

# Te tiaki tō wharanga poho

Ingoa:

ACC nama kerēme:

Whakapā atu ki a ACC: **0800 101 996** te Nama Recovery Team Member (ina mōhiotia):

Whakarite hui (ina mōhiotia): / / me

## Mō tō wharanga

He wāhanga ū kaokao o tō pūnaha arahau, ā, neke haere i tō pupuri hā, i tō tuku hā. Ka whara tō poho ka whara hoki pea ū kaokao, tō manawa, ū pūkahukahu, ngā ia-toto, ngā uaua, ngā ioio hoki. Ka āhei tētahi kaokao, ētahi kaokao rānei te whati i te wā kotahi. Ā, ka rua pea ngā whatinga o te kaokao kotahi.

Ina whati tētahi kōiwi i tō ringa, i tō waewae rānei ka uhia ki tētahi pāpāuku hei pupuri, kia mārō e whakaiti ai i te mamae kia mahu te kōiwi. Tē taea te mahi tētahi pāpāuku mō ngā wharanga o tō poho. Nā konei he nui pea te mamae i te wā kei te hōhipera koe me ngā wiki a muri ake i tō putanga. Ka iti haere te mamae i tō wharanga e mahu ana.

## Rongoā patu mamae

He tino mamae te wharanga poho. Heoi anō ko te kai i te rongoā patu mamae te mahi pai rawa hei haumanu. Kia auau te kai rongoā i ngā wā ka tohua i te tapanga, kaua anake i te wā ka tino mamae koe. Me āta whai tohutohu koe kia patua te mamae kia noho hāneanea koe. He huarahi pai hei whakahaere mamae atu i te tatari kia mamae anō koe.

Mēnā ka nui pai te rongoā ka āhei ai koe ki te:

- hā hōhonu
- maremare
- neke haere i tō whare kia mahia āu mahi o ia rā, o ia rā.

**Mā te hā hōhonu, te maremare, me te neke haere ngā mahi pai hei ārai i ngā mate o te uma. Ki te kore e taea e koe ēnei mahi, me toro atu ki tētahi mātanga hauora kia whakapai ake i tō whakahaere mamae.**

Ka ora haere, ka iti tō kai rongoā patu mamae. Mā tētahi mātanga hauora koe e āwhina kia tika te nui o te rongoā patu mamae hei kai māu mō te wā e tika ana.

He mate āpiti tō ētahi rongoā patu mamae pērā i te rongo māuiui, te uaua o te haere ki te wharepaku, me te rangirua. Me whakapā atu ki tētahi mātanga hauora ina pā mai ētahi o ēnei tohumate.

## Te whakahaere i tō rā

Mehemea he wharanga poho tōu, he mea nui kia **pukumahi tonu** kia kore ai koe e pāngia ki tētahi mate poho, ka ngoikore haere, ā, ka iti tō pakari. Mō te piki kaha, piki ora kei te āhua kaha o te mamae, te paipairuaki me ētahi atu wharanga āu.

He mea noa te rongo ngenge i tō hokinga ki te kāinga mai i te hōhipera. **Me whakarite e koe he wā whakangā** i te rā hei whakatā. Me karo te hiahia noho moenga i terā, ā, ka aro kē atu ki te mahi i āu mahi o ia rā ina taea (arā, te hīkoi, te mahi inu, te mahi kai).

Me āta whakarite te āhua o te takoto **kia hāneanea te moe**. He mea noa te rongo mamae i a koe e takoto tīraha ana i ngā wiki whaimuri i tō wharanga. Ka hiahia pea koe ki ētahi atu urunga kia tika tō moe, kia tautoko rānei i ōu ringaringa e hāneanea ai tō moe. I te tīmatanga ka māmā ake pea te moe i tētahi tūru tīpapa, tūru tautoko.

## Te hokinga ki te mahi

Ki te kore koe e āhei ki te hoki ki te mahi nā tō wharanga ka āwhinatia pea koe e te ACC mā te utu ā-wiki nei mai i te whitu rā i muri i tō wharanga, (ina mana tō kerēme). Nā reira, mō ngā rā tuatahi e whitu, me whakarite e koe ū rā māuiui, ū hararei ā-tau rānei e whiwhi tonu ai koe i tō utu.

Whaimuri i tērā, ka utu pea e ACC ki te 80% o tō utu ā-tau nōu e whakaora haere ana.

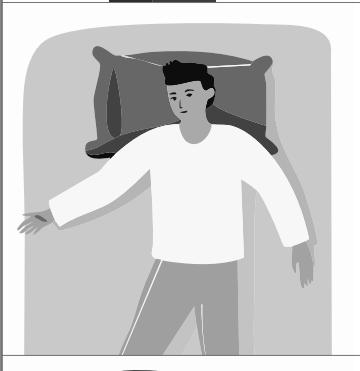
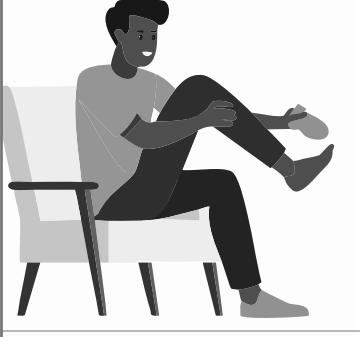
Ka āhei koe ki te tono utu ā-wiki mā te tāwaha **MyACC** kei [www.acc.co.nz](http://www.acc.co.nz) mā te whakapā rānei ki a ACC me te hoatu i tō nama kerēme (kei runga ake o te whārangī nei, kei ngā pepa ACC rānei).

Mō tō hokinga ki te mahi kei te āhua tonu o te momo mahi ka mahia e koe, tō āhei ki te whakahaere mamae, me te āhua o te rongoā e kai tonu ana koe (tē taea te hautū waka ina kai ana i ētahi tū rongoā).

**Me kōrero tahi me tētahi mātanga hauora mō te wā whakatā i te mahi me te hokinga atu.**

Ka taea hoki pea e ACC te āwhina i a koe mō te haere kia maimoa, kia haumanu rānei. Whakapā atu ki a ACC kia mōhio mai koe he aha ngā momo tautoko kei reira.

# Tohu aroha kia ora koe

 <p>Kaua e hiki mea taumaha, te kume, te pana. Ina hari ana koe i ētahi mea (arā, mea horoi, mea hoko), me pupuri tata ki tō tinana.</p>	 <p>Ina raru ana koe kia puta i te tūru i te wharepaku rānei, ka uua pea te piko whakamua i a koe e tū ana. Mēnā he uua te tū kei a ACC he taputapu hei āwhina.</p>
 <p>Ka uua pea te puta i te moenga. Me huri pea ki tō taha ora i te tuatahi (mēnā he taha ora). He māmā ake te mahi i tō ringa o tō taha ora kia noho ake, mēnā kāore he wharanga ringa hei aukati.</p>	 <p>Kaua e hautū waka kia āhei rā anō koe ki te hautū me te whakatū ohorere i te waka. Kei ētahi rongoā te aukati i tō hautū waka – me kōrero ki tō rata. Tirohia tō kaupapa here inihua mō ngā tikanga e pā ana ki te hautū waka.</p>
 <p>He māmā ake pea te whakamau kākahu i a koe e noho ana. Waiho tō waewae ki runga o tērā atu waewae tauaroki tētahi papa teitei rānei hei āwhina mō te mau hū, tōkena rānei.</p>	 <p>I ētahi wā ka whakararu ētahi rongoā patu mamae i te āhei ki te tiko. Me kaha inu wai me te kai i ngā kai weu (arā, huakiwi, paramumenge) hei aukati.</p>
 <p>Ina tākaro hākinakina pā ka kaha ake te mamae ka whara anō koe. Kaua e tākaro hākinakina pā mō te ono wiki pea. Mā tō rata e kī atu āhea koe e hoki atu ki te tākaro.</p>	 <p>Mā te kaipaipa ka piki te tūraru kia pokea te poho. Rapua he āwhina ki te hiahia whakamutu koe waea atu rānei ki a Quitline 0800 778 778.</p>

## Rapu āwhina:

### Mai i tētahi Kaihaumanu koiri

Mēnā he mamae tonu kia hā koe, ā, he uua te neke haere he āwhina kei tētahi whare haumanu koiri. Whakapā tōtika atu hei hoatu i tō nama ACC.

Mā ACC koe e āwhina ā-pūtea nei mō te utu o tēnei maimoatanga. (I mua i te tīmatanga o te maimoa ka whakamōhio atu te whare hauora mēnā he utu anō māu.)

### Mai i te rata, te nēhi rānei (arā, tō ake rata, nēhi, Urgent Care, he ratonga hauora ā-waea rānei)

Waea atu:

- ki te pāngia koe ki tētahi kirikā ki te maremare wharo kōwhai, kākāriki rānei ('flem' te whakahua), he uua te hā, he mamae rānei te hā, ka pupuhi rānei i te wāhangā o tō poho
- ki te hiahia āwhina koe kia piki ake te kaha o tō rongoā patu mamae, āwhina rānei hei whakahaere i ngā mate āpitī, hei whakaiti rānei
- ki te hiahia wā whakatā anō i tō mahinā tō wharanga, he tautoko

kia hoki ki tō mahi (arā, mahi māmā). Kei ngā rata me ngā nēhi te mana hei tuhi kupu mō tēnei

- kia mōhio koe mō āhea hei hautū waka anō te rere, te tākaro hākinakina pā hoki.

### Mō te ohotata

Mēnā ka ohorere te kore hā, te maremare toto, ka kino te pupuhi poho, ka kino iho rānei te mamae: me haere ki te Tari Ohotata o te hōhipera e tata ana, waea atu rānei ki a 111 mō tētahi waka tūroro.