

Te takatū mō te wehe atu i te hōhipera



E hiahia ana ngā kaimahi o te hōhipera kia wehe ai koe i runga i te mātauranga, me te māramatanga ki ngā whakautu o ō pātai. Mā tēnei whārangi e āwhina. Tēnā pea kua matapaki kētia ētahi mea ki a koe, ā, kua kore e hāngai ināianei. He mokowā kei tērā taha o te whārangi mēnā e hiahia ana koe, tō whānau rānei ki te tuhi tuhipoka.



Te takatū ki te wehe atu

- Mēnā he āwangawanga ōu, mēnā kāore anō kia whakautua ō pātai katoa mō tō tiaki hauora, kōrero atu ki tō tākuta, tapuhi rānei.
- Me tuhituhi i ngā ingoa me ngā kōrero whakapā mō ngā tāngata e tika ana ki te mōhio mō tō tiaki hauora whai muri i tō wehenga atu i te hōhipera.



Ngā wā hui

- Pātai atu ki tō tākuta, tapuhi rānei mēnā me haere koe ki ētahi wā hui whaiwhai ake, me whiwhi whakamātautau anō rānei. Mēnā āe, ki hea aua wā hui (hei tauira, ki te hōhipera, ki tō tākuta rānei).
- Mēnā me toro atu ki tō tākuta ā muri i tō wehenga atu i te hōhipera, me mōhio koe āhea, me te mahara ki te whakarite i tētahi wā hui.
- Mēnā e tatari ana koe ki ngā hua whakamātau, me pātai me pēhea e whiwhi ai i aua hua (hei tauira, mā tētahi e waea atu ki a koe, me waea kē atu rānei koe).



Rongoā

- Rārangitia ērā rongoā me kai e koe, āhea hoki me kai ai, mō ēhea mate aua rongoā, ā, mēnā he hua kino tērā pea ka pā.
- Me whakarite kia mōhio koe ki ngā rerekētanga ki ō rongoā (mēnā he rongoā ōu i mua).
- Mēnā kua tūtuhua he rongoā hōu mōu, me mōhio he utu pea hei tāpiri atu.



Te tiaki i a koe anō ā muri i tō wehenga atu

Mēnā ka hiahia koe, me tuhi tuhipoka mō:

- ērā mea me aro atu ā muri i tō wehenga i te hōhipera (hei tauira, ngā tohu mate māharahara pēnei i te pāmahana teitei ake, te mamae kaha ake, te toto rānei)
- ētahi tohutohu motuhake kua hoatu ki a koe (hei tauira, mēnā ka āhei te mahi, te taraiwa, te hiki mea rānei)
- tō mahi kia noho tino hauora rawa (hei tauira, te horakai, te whakakori tinana, te whakangā rānei)
- te wā tika kia hoki ai koe ki ō mahi māori noa
- ērā mahi me rerekē ināianei.



Tuhia ngā tuhipoka ki konei:



Large empty light blue rounded rectangle for submitting feedback.

www.open.hqsc.govt.nz



HEALTH QUALITY & SAFETY
COMMISSION NEW ZEALAND
Kupu Taurangi Hauora o Aotearoa

newzealand.govt.nz

