

# 'Iki 'i te ngā'i rapakau maki tano nō'ou, 'ē tō'ou kōpū tangata:



## 'Ākono'anga 'i te Ngutu'are

Au tuatua 'akakite, 'ē te au  
rāvenga 'i kō 'i te **Healthify.nz**.



## Healthline 0800 611 116

Au tuatua tauturu nō runga 'i te  
rapakau tūtaki-kore, 'ē te au tuatua  
'akakite, 'i tēta'ia 'ua atu taime.



## 'Are-Vairākau

Au tuatua tauturu nō runga  
'i te au vairākau,  
'ē te au pātia pāruru.



## Ngā'i Rapakau Maki

Au 'Akaō'anga – nā roto 'i te  
'ārāvei kōpapa, mē kore ra,  
'i te māreva.



## Ngā'i Rapakau Maki Viviki nō te Aronga Maki Tupu Pō'itirere 'ē te Ū

'I va'o ake 'i te ora 'i 'akataka'ia,  
mē kore ra, rapakau viviki



## Torōka Tari Aronga Maki Tupu Pō'itirere

Tāniuniu atu 'i te 111 'i roto 'i  
tēta'ia tūranga tupu pō'itirere.

**No'o ma te meitaki  
'i teia Tuātau Anu**