

Rā 17 o Pēperuare, i te mata'iti 2023

Te pāroru'anga maki, i muri ake i te vai-puke

Te 'akamatakite nei Te Whatu Ora i te 'oire tangata i roto i Te Matau a Māui, kia no'ō mamao mei te au vai-puke, i te pāroru i te toto'a'anga o te maki-kōpu (gastroenteritis).

Te karanga nei te Public Health Medicine Specialist, koia 'oki, a Bridget Wilson e, te 'irinaki'ia nei e, kua kī te vai-puke i te repo-tangata, te ka 'akatupu i te maki-kōpu (gastroenteritis), e karanga katoa ia ana e, ko te 'tummy bug' me kore ra, ko te 'gastro'.

“Ka 'akatupu te gastro i te 'eke, e te ruaki, e te 'irinaki'ia nei e, ka kake atu te turanga o te tū'ia'anga i te gastro, i muri ake i teta'i ākā puke'anga-vai, no te mea, i te ma'ata'anga o te taime, ka kino te vai-puke i te repo-tangata, te au repo no runga i te pāma, me kore ra, repo-vairākau,” i na Ms Wilson ei.

“E tau kia 'ōrei meitaki koe i to'ou rima, me kua mā'ū ana koe i te vai-puke, kua puke'ia to'ou kainga, me kore ra, kua mā'ū ta'au au 'apinga i te vai-puke.”

Ka maki'ia te tangata, me 'āpuku i te manumanu kino (bacteria, viruses) au poitini, e te au toke (parasites), me kore ra, me 'akaea ratou i te au manumanu (viruses).

“Ka tupu teia, me kanga koe, me kore ra, me pā'i-vai ki roto i te vai-puke, e te au punapunā-vai, me kore ra, me 'āmiri i te au ngā'i tei mā'ū, me kore ra, i te au mea, mei te mouranga ngutupa, au tauera, e te au mea, tei mā'ū i te vai-puke.”

Ka tupu katoa te maki, na roto i te kaikai'anga ki roto i te mereki 'okota'i, me kore ra, i te tu'atu'a'anga i te mātipi, e te kōkai, te 'āmiri'anga i te au 'ānimara pāma, me kore ra, i te au 'ānimara/manu 'akaperepere'ia, e te kai'anga i te kai-kino, me kore ra, i inu'anga vai-kino.

'Auraka e 'aere ki ko i te au kauvai, e ki ta'atai, no teta'i toru rā, i muri ake i teta'i ua'anga ma'ata, i te mea e ka 'akakoko te ua ma'ata, i te au mea kino mei runga mai i te 'enua, ki roto i te au arā-vai.

Te vai-inu

'Ākara na mua ki runga i te kupenga uira a to'ou kōnitara 'oire, no teta'i 'akamatakite'anga no runga i te tunu'anga i te vai kia pupū.

Me na'au rāi ta'au vai (i.e. bore, punāvai, punu, kauvai) e kare i pāpu iā koe te turanga o te vai, te tāmako'ia atu nei, kia tunu'ia kia pupū te vai no roto mai i teia au ngā'i, no teta'i 1 miniti, i mua ake ka inu ei, 'uru ei i te nī'o, e te 'ōrei'anga i te 'uarākau, e te kiko-'enua.

Me kare o'ou uira, ta'anga'anga'ia teta'i rāvenga kē atu, mei te tunu'anga kia pupū no teta'i 'okota'i miniti, ki runga i te BBQ. ('Akamatakite'anga: vai'o'ia te BBQ ki va'o i te au taime ravarāi. 'Auraka e 'apai mai i te reira ki roto i te 'are, me kore ra, i te kārāti, no te mea, e 'anga ana te ngāra'u, me kore ra, te gas, i te reva pōitini (carbon monoxide), e ka kino teia).

Me kare e rauka iā koe i e tunu i te vai kia pupū, i reira ka tuku atu ei i te 'ua tāmā, me kore ra, i te vairākau tāteatea kare e 'aunga. Tukuna'ia teta'i 'āpa tipunu meangiti o te vairākau tāteatea, ki te 10 litres vai, kā'iro'ia ma te 'akaruke no teta'i 30 miniti, me kore ra, 'āru'ia te 'iku'iku'anga no runga i te 'ua tāmā. Tāporoporo'ia te vai tei tā-vairākau'ia ki roto i teta'i vairanga e tāpoki tōna.

Te rāvenga tau i te rave, me tū'ia koe i te gastro

Kare te gastro i te maki kino roa, e ka meitaki te ma'ata'anga o te tangata, ma te kore i te 'ārāveinga taote. Me kare koe e meitaki ana, i muri ake i te mā'ū'anga i te vai-puke, tāniuniu'ia to'ou taote, me kore ra, te Healthline, ki runga i te numero 0800 611 116.

E rāvenga pu'apinga rava atu no te tangata, te inu'anga vai, me kare e meitaki ana. E tau kia inu ma'ata koe i te vai, e teta'i atu au mea inu. Ko te au vai takataka, e te au cordial tei tāvai'ia, te mea meitaki rava atu. Ko te vai-toka teta'i rāvenga e rava ei te vai i roto i te tamariki.

Me kino pakari te au 'akairo-maki, ka anoano'ia teta'i pae kia rapakau'ia ki ko i te 'aremake, ratou tikāi te pēpē varevare, e te pakari, me kare e rava ana te vai i roto i te kōpapa. E tau kia 'ārāvei atu teta'i tangata e au 'akairo-maki gastro tōna i teta'i taote, me kore ra, nēti, me:

- Tei raro ake i te 6 marama
- Me tere atu i te 24 ora te 'eke'anga, e te 'uti kōpu, me kore ra, te kino ua atu ra te au 'akairo-maki
- Kua kake te vāito vera, 'ākara'anga mōteteākā, me kore ra, tāparu, me kore ra, ro'iro'ī ua, varevareā moe, me kore ra, riririri
- Tei roto i to ratou tutae, te toto, 'ūpē, me kore ra, te pīrau
- Kare e inu ana i te au mea inu, e te kitena atu ra te au 'akairo ravakore i te vai, mei te kare e mimi, mānga mimi 'ua e te to'u, e/me kore ra, e marō te va'a
- E au manatā maki kē atu, me kore ra, au 'akairo-maki.

Ka 'akape'ea te tāpū'anga i te toto'a'anga

Ka piri atu te au manumanu (viruses, bacteria) e te au toke (parasites), ki teta'i atu, ia rātou i roto i to'ou kōpapa, e to'ou tutae. Ka vai rāi te au manumanu (viruses, bacteria) e te au toke (parasites) ki roto i to'ou kōpapa, e to'ou tutae, no teta'i nga rā, ki te rua 'epetoma, i muri ake i te ngaro'anga to'ou au 'akairo-maki.

No te kape i te toto'a'anga i te gastro:

- 'ōrei putuputu, ma te tamarō meitaki i to'ou rima. Tā'anga'anga'ia te vairākau tāmā rima, me kare e/kare e rava te vai mā.

- ‘akatu‘era‘era‘ia te au ngutupa, e te au māramarama, kia ‘a‘angi mai te reva ‘ōu ki roto, i muri ake i te ruaki‘anga
- tā‘anga‘anga‘ia te chlorine bleach tei kā‘iro‘ia ki te vai, i te tāvairākau i te au ngā‘i tei maringi‘ia e te ruaki, e te tutae, ma te tāmā i te au ngā‘i e te au mea e tā‘anga‘anga putuputu ana koe.
- ‘auraka e ma‘ani kai na teta‘i atu, kia pou roa teta‘i 2 rā mei te ngaro‘anga to‘ou au ‘akairo-maki.

No teta‘i atu ‘akakitekite‘anga ‘ārāvei atu:

Te Whatu Ora Hawke’s Bay Media Team

Terepōni ‘āpaipai: 027-599-9507