

MAHERE MAHI UMA TINO MAMAE

01



- ▶ Mēnā kei te pā mai ngā tohumate uma tino mamae, me mutu tonu ō mahi ka whakatā ināianei tonu
- ▶ Me whakamōhio atu ki tētahi e pēhea ana koe
- ▶ Kia 1 te momi o tō tōrehu GTN, 1 te pire rānei ki raro i tō arero

02



- ▶ Mēnā kei te pā tonu mai ngā tohumate i muri i te 5 meneti, kia 1 anō te momi o tō tōrehu GTN, kia 1 anō rānei te pire i raro i tō arero

03

- ▶ Mēnā he tohumate tonu ōu i muri i te 5 meneti - **me waea atu ki 111 ka pātai mō tētahi waka tūroro**
- ▶ Ngaungauhia tētahi aspirin ki te whakahaua e tētahi manapou

Ki te kore atu ō tohumate, ka taea e koe te āta tīmata anō ō mahi

HIRA - Ki te nui haere ake, kino ake, roa ake te pā mai o te uma tino mamae, ka pā mai rānei i te wā e iti anō ō mahi, e whakatā ana rānei, me kōrero ki tō rata i roto i te 24 haora