

Ngā tohu whakatūpato o te mate manawa



KEI TE PĀ MAI KI A KOE TE...

TAUMAHATANGA



KIKĪ

PĒHANGA



MAMAE

Ki TĒTAHI o ēnei wāhi:

- ◆ UMA
- ◆ PAKIHIWI
- ◆ KAUAE
- ◆ RINGA
- ◆ KAKĪ
- ◆ TUARĀ (MAMAE I WAENGA O TE TUARĀ)



Kei te pā mai anō pea te:

- ◆ WERAWERA
- ◆ HĀHĀ
- ◆ WHAKAPAI-RUAKI
- ◆ RUHA
- ◆ ĀMAI

ĀE?

01

KĀTI

Whakamutua me te whakatā ināia tonu nei. Kōrero atu ki tētahi atu mō tō āhua.

02



Mēnā ka haere tonu ngā tohumate neke atu i te 10 miniti, waea ki 111 me te tono i tētahi waka tūroro. Ngaua tētahi aspirin ki te tohua e tētahi manapou.



Mēnā he rongoa mō te **angina** tāu, kia kotahi te puhi o tō wairehu GTN. Taihoa kia rima miniti. Mēnā ka haere tonu ngā tohumate, kia kotahi anō te puhi. Taihoa kia rima miniti. Mēnā kei te pāngia tonu koe e ngā tohumate, whakamaimoatia ānō nei he mate manawa. Waea ki 111 me te tono i tētahi waka tūroro.