

He tohutohu poto mō te hēmanawa

Ngā kupu
āwhina mō
te hēmanawa
i te kāinga

 **Asthma +
Respiratory**
FOUNDATION NZ

Me tiaki i tō kaha ka āta haere

Whakaritea tō rā: Ka whai wā ahau
ki te whakatā?

Whakaraupapatia ngā tūmahi: He aha ngā mea
tino hira?

Whakahāngaitia ngā tūmahi: Ka taea te mahi kia
māmā ake?

Tukuna ki tētahi kē: Ka taea e tētahi atu
te āwhina?

Whakamahia he kōwhiuwhiu

Me whakamahi he kōwhiuwhiu ā-ringa,
kei runga tūnga, kei runga tēpu,
te kōtaotao rānei mā tētahi kūaha,
matapihi rānei kei te huaki. Puritia te
kōwhiuwhiu kia 15 henemita te tawhiti
mai i tō kanohi kia rongo ai koe ki te
hau ki tō ngutu o runga.



Huria tō tūnga



- Me tītaha whakamua ka tau ō
ringa ki ō pona, ki te taha rānei o
te tūru ka āhua wehe i ō pona.
- Me tītaha ki runga ake o tētahi
tēpu, papa rānei ka whirinaki
ki ō ringa i runga pērā, tētahi
mea ōrite.
- Me tītaha whakamua me te tau
o ō ringa ki tētahi mea, pērā i
tētahi tororē hokomaha, ki muri
rānei o tētahi tūru. Tērā rānei me
whakatā me tō whakawhirinaki i
tō tūru ki tētahi pātū.

Ngā tikanga whakahā

- **Whakahaere whakahā/whakahaere puku:**
Raua ō ringa ki tō puku, ka whakahā ki roto (ka
pupuhi te puku), whakahā ki waho (ka hoki te puku).
- **Whakahā me ngā ngutu whakakōruru:** Me
whakahā mā tō ihu, whakahā ānō kei te puta mā
tētahi pūngongo.
- **Me pupuhi haere:** Me whakahā ki roto i mua
i te whakapau kaha, ka whakahā ki waho ina
whakapau kaha.
- **Te āta whakahā haere:** Me whakahā ki roto mō
tētahi wā poto, ka whakahā ki waho mō tētahi
wā poto.
- **Me whakahā ki te tapawhā roa:** whakahā ki roto
i te taha poto, whakahā ki waho ki te taha roa.

Te whakawai me te whakamanatutanga

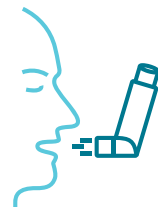
Me aro ki ngā mea whakakoakoa, whakatau rānei
i a koe, pērā i te noho puku, te whakamanatu
ranei.

Korikori tinana

Me ngāwari te korikori tinana haere tonu.
Me pātai kia tonoa koe ki tō kaupapa
whakarauora pūkahu o te rohe.

Me whakapeto i ō rongoā

Me whakapeto i ō rongoā e ai ki
ngā tohutohu. Mēnā kei te uua
tō whakahaere i tō hēmanawa, me
kōrero ki tō ngaio hauora i te mea he
rongoā atu ānō kei reira ka taea pea
te āwhina.



Ina hēmanawa koe...



Whakamutua tāu e
mahī nā



Me noho kia
whakatā ai koe



Whakamahia
tō kōwhiuwhiu



Me tīmata i tō tikanga
whakahā