

miraka o nga kau e paangia ana e te kohi tetahi kainga o te ngarara. Nga huarahi e uru ai te ngarara ki roto i te tinana tangata, ko te ihu me te waha. Ko te mare hoki mehemea ka maroke, ka puehuria, ka rere i roto i te whare a ka whakaeatia e te tangata. E mohio ana tatou e tuhatuhaina ana a raro o nga whariki o nga whare hui. Ka maroke ki reira a i te wa e tahitahia ai te whare ka rere te puehu me nga purapura o te kohi. Tetahi ma te piri atu o nga whanaunga, kai tiaki ranei ki te turoro a ka whakaeatia te wai me te maomaoa e rere mai ana i te ihu ranei o te turoro kohi i a ia e mare ana e tihe ana. Ka uru te ngarara ma te waha, mehemea ka kai i te miraka o te kau kohi a mehemea ka kore e horoi i nga ringa i muri mai o te whakatikatikanga i te turoro, i te whawhatanga ranei i ona taputapu. Tetahi ki te tau te rango ki runga i te mare kohi a ka rere ki runga i nga kai, ka waiho ano tera hei huarahi ma te mangai.

Kati ehara te mate kohi i te mate e tino rere atu ana ki te tangata penei me te rewharewha uruta (influenza.) E kore te tangata e paangia mehemea ka tata kau atu ki te turoro kohi. Mehemea e whakakorea atu ana te mare o te turoro a kaore e waiho kia maroke, kia puehu, tera e ngaro te tino putake o te mate kohi.

Noreira kia kaha te whakatupato i nga tangata kua pangia e te kohi kia kaua e tuhatuha haere engari me tuha ki roto i tetahi ipu, pouamu ranei. Ko nga mare me tanu ki te ahi a ko te ipu me kohua ki roto i tetahi tini i wehea mo taua mahi anake. I nga wa o mua e makuturia ana te tangata e tuhatuha haere ana, inaianei ko te mare e makutu ana i te hunga kore he. Ko te turoro me wehe tonu ruuma a me whakatuwhera nga matapahi kia haere ai te hau pai me te waiora o Pane i roto. Kaua nga whanaunga e moe tahia me tino whakatapu ki nga tamariki ahakoa ko to ratou whaea ake, papa ranei, te turoro. Ehara tenei i te aroha mehemea ka tiria e nga matua te purapura o te mate ki roto i o ratou uri, engari he kohuru. Kaua e tahitahi maroketia te ruuma o te turoro engari me tihuehu ki te wai kia kore ai e rere te puehu. Kaua e horomia te mare, kei timata te mate ki nga whekau a ka tino taimaha te turoro.

Tera te roanga atu o enei tohutohu kua oti te ta ki te reo Maori e te Tari o te Ora a kite hiahia te tangata ki taua pukapuka me whakaatu mai.