

Te kaetieti ni kairiri iaon te Mauri ibukiia kaain ara botaki man aaba mai tinaniku

Ti a tia ni kabobongai waaki n ibuobuoki ibukin tabeua raraoma iaon te mauri. Taiaka n kaewea te kaetieti ni kairiri aio bwa ko aonga n warekia ngkana ko kainnanaoia.

Taiaka ataia ae te kaetieti ni kairiri aio bon tiaki onean mwin te waaki ni kaetieti mai irouia taan kuakua. E rang kakawaki kawarakin te tia kuakua ibukin kawakinam ngkana ko ikoaki ke ko aoraki.

N te kaetieti ni kairiri aio, ko kona n noori rongorongo iaon:

1. Te Kuakua ibukin te Mauri i Aotiteria
2. Te kaboa
3. Aorakin te kai ni mim
4. Ikoaki, mwakoro ao nananga
5. Kawakinan te mauri
6. Bwaan amwarake ni karikirakea te rabwata
7. Te mauri iaon te botaki n taanga
8. Marurungin te iango

1. Te Kuakua ibukin te Mauri i Aotiteria

Iai okoron te reitaki ma te waaki ni kamarurung ibukin te mauri i Aotiteria ni kabotauaki ma abam. I Aotiteria, ko ti kona n nakon te tabo ni kuakua ibukin te aoraki ae e karina ngkana ko rang tangira te ibuobuoki n te tai ae e waekoa ke e kakaiaki ikoakim.

Iiri kaetieti aikai ibukin aoraoin kawakinam ae ko kainnanaoia n akea te tataninga n te tabo ni kuakua ibukin te aoraki ae e karina n riki n te onaoraki.



Ko aoraki?

Kabonganaa te kaetieti ni kairiri aio bwa e aonga ni buokiko ni bairea am waaki are imwina.



Ngkana ko aoraki ko na riai ni kabaea am tai ni kawara am Taokita (a ataaki n araia ae te General Practitioner, te GP) ni bon aia tabo n kuakua.

Ibukin kakaean te GP, kabongana ana kaetieti te nib ae [Find a Provider network](#) ke Kakaean te Tia Ibuobuoki



Ko na ti riai n nakon te tabo ni kuakua ibukin te aoraki ae e karina n te onaoraki ngkana e rang kakaiaki ikoakim ke e na iai te kabuanibwai nakon maeum man te aoraki n aron aio; te maraki ni bwabwa, te bua n iike ke te akea n rara.

Ngkana ko kainnanaoia baom te amburanti, tarebonia “000”

2. Te kaboa

Tera te kaboa?

Kaboa a bon kammaraki, a uraura, a buri ao man tibutau iaon kunim. A kona n riki kaboa man maneka aika a riki i uton buraen kunim.

A bon aki kainnanao te kuakua kaboa aika a uarereke, ko boni kona ni bwai n aorakia ni mwengam. Ma e rang kakawaki ae ko [visit a GP](#) ke **kawara am GP** ngkana iai angin te biua iroum ke e rang bubura kaboam.

Nna kanga n ataia ae i kaboa?

- Iai te tibutaua ae e uraura ao mani mainaina ke babobo nukan matana iaon rabwatam
- E maraki te tibutaua
- Iai te angi n aoraki ao ko biua (e moa riki ngkana te kaboa ae e bubura)



Nna kanga ni bwai n aorakia te kaboa?

Mwaneka 1:

Teimatoa ni kaitiaka ao man rabunna ke kabaebaea n te kunikai ae e itiaki. **TAI** kabura te kaboa. E na rang maraki ao mani kona naba ni kakaiaki.

Mwaneka 2:

Ibukin kaboa aika a uarereke, taotaonna n te kunikai ke bautan te maneka ae e itiaki, ao man abue, tabeua te tai ni katoa bong bwa e aonga ni buoka waekoan burina.

Mwaneka 3:

Kakaea buokam ibukin te kuakua ngkana e aki buri i bon irouna. E na riai ni buri imwain ae e na mao. Ngkana e buri i bon irouna, kaitiakia ao kabaea ni bautan te maneka ae e itiaki.

Mwaneka 4:

Kawara am GP ngkana:

- Te kaboa ae e bubura (bubura riki nakon 5cm)
- Kaboa aika a toma iaan te kun
- E kaboa ubum
- E waekoa n utuaki
- E rang maraki
- E tuai mao imwin uoua te wiiki

E na bae ni kabura kaboam am GP ao man anganiko te antibiotics ibukin buokan maona.

Te kaboa

N na kanga n tuuka ewekakiu ao kaewean te kaboa nakoia tabeman?



Teimatoa n teboki baim, e moa riki ngkana ko a tia n ringa kaboam



Tebotebo ke tebokiko n taainako



Teimatoa ni kaitiaka ao rabuna ikoakin kunim



Tai ibuoka n taara ao mwariro ma aomata



Uaati oneam, rabunam ni matu ao am taara n te rannibue

3. Aorakin te kai ni mim

Tera aorakin te kai ni mim?

Te urinary tract infections (te UTIs) ke aorakin te kai ni mim bon kakaiaki aika a riki nakon te kai ni mim, n ikotaki ma katibun am tabo ni mim, kawain te mim ao te kirine.

Nna kanga n ataia ngkana e reke irou te UTI?

Tabeua kanikinaa aika a ataaki ibukin te UTI bon:

- Te waiwai ke namakinan te maraki ke te bue ngkana ko mwaimwai (mim)
- Kainnanaan te kan mwaimwai ni waekoa ke n taainako
- Namakinan iben am katibu ni mim imwin tiam ni mwaimwai
- lai te rara ni mimim
- lai te maraki inanoan birotom ke etan moantiam



Nna kanga ni bwai n aorakia te UTIs?

Ti teuana n tai n reke te UTI iroun angia aomata ao man waekoa n raoiroi ngkana a bwai n aoraki n te antibiotics. Ma, e kona n okioki te UTI, irouia tabeman.

Ngkana e aki bwai n aorakiaki, e kona te UTI n eweka am kirine ao mani kakaiaki, ai ngaia ae e rang kakawaaki ae ko waekoa n noora am GP ibukin am bwai n aoraki.

Nna kanga n tuka te UTIs?

Ibukin tukan ewen te aoraki,
ko kona:



Ni kabatia te moi ran bwa e aonga ni buoka
kanakoan te man-aoraki



Waekoa ni mim ngkana ko tia ni botaki ma raom



Karaua kaoiko raoi mai mwaaim nako bukim
ngkana ko tia n nako tinaniku



Bwain anriri aika a karaoaki man te kunikai ae e
aki kabuebue ao kawaerake aika a mwawawa



Kakaea te anga riki teuana ibukin tukan te
bikoukou ngkana ko kabongana te tangauri ibukin
tiringan ana man ni kariki te mwaane

4. Ikoaki, mwakoro ao nananga

Tera te ikoaki ae e kakaiaki?

Ngkana ko teimatoa n rara, iai riim ae e mwaoto, buen rabwatam ae e kakaiaki, ikoakin atum ke ikoakim man te bwaka, tarebonia te amburanti n tenuous te aakea (000). Ikoaki n aron aikai a kakaiaki ao a tangira te ibuobuoki n te tai are a riki naba iai.

Nna kanga ni bwai n aorakia te ikoaki ae e aki bati ni kakaiaki?

Te moa ni bwai, ngkana e nano te ikoaki ao man aki kona n toki raraana ngkana ko taonna n te kunikai ke ni bautan te ikoaki ae e itiaki, e na rang tamaroa ngkana ko nakon te tabo ni kuakua ibukin aoraki aika a karina n te onaoraki, ae e kaan ma am tabo.

Ko kona ni bon tararuai angiin ikoakim ao nanangam. Kabira ikaokim n teboka te ikoaki ae te Betadine bwa aonga ni mate man-aoraki ao tebokia n te ran man te taebu imwin nimaaua te miniti. Rabuna aona ni bautan te ikoaki ae e aki nimnim bwa e aonga n aki kakaiaki.



Angiin ikoaki, a boni kona ni mao i bon irouia, ma ko bon riai n [see a GP](#) ke **noora am GP** ngkana:

- E nano taraan te ikoaki
- E mwaiti te bareka, te tano, te baware ke te kariatibu n te ikoaki
- Ko nora te bitaki irarikin te ikoaki n aron te bauraura, te maraki, te marau ke te tibutaua
- E kaan te ikoaki ma matam
- Ko biua
- Te ikoaki man te tenaki
- Ko tioka
- E a rang maan mwin itim ibukin te tetanus ke te iti ibukin ikoaki mani biiti aika a rara

Ngkana e kainnanao te kuakua ikoakim n te tai ae e waekoa, tareboonia **000**. Ngkana ko aki koaua bwa ko na kainnanao te nakon te tabo ni kuakua ibukin aoraki aika a karina n te onaoraki ke ko na noora am GP, tarebonia te tareboon ibukin te ibuobuoki ae te healthdirect 24 te aoa iaon **1800 022 222** ibukin te maroro iaon te mauri ae e aki kaboaki.



5. Kawakinan te mauri

Teimatoan itiakin rabwatam boni ngaia te waaki ae e na buoka tukan aoraki nako mai iroun temanna nakon temanna. Kabongana te tobu ngkana ko teboki baim ni kanakoi man-aoraki aika ko na aoraki mai iai.

Nna kanga ni kaitiaka raoi rabwatau?



- Tebotebo ni katoa bong. Teboka aani baim, mwaaim ao bukim. Teimatoa ni kaitiaki bwain rabwatam aikai bwa e buoka tokin te ngongo ao te bumaniman ke te body odour (BO)
- Kabongana te tobu ke te tangauri n tebotebo aika ko na aaki rabwarabwataki iai. Tebotebo n te ran ke te ran ae e taoro ni kaitiaki bwain rabwatam aika a rang kai rotaki n te ngongo

Nna kanga ni teboki raoi baiu?



- Kamwaimwai baim n te ran man te taebu ao tobun ao ireirei raoi n ikotaki ma akun rauraun baim ao marenan taboni baim n te maan ae 20 te tekan
- Ngkana iai te burati n tukurabu, kabongana ni kaitiaka barekan ukin baim
- Kanakoa tobun akun ao nanon baim n te ran ae e itiaki man te taebu
- Kamwau baim n te taara ae e itiaki ke i bon irouia n te ang

Teboki baim n taainako:



Imwin kabonganaan te kai n nako tinaniku



Imwain katauraoran ke kanakin te amwarake



Imwin tautauan te kamea ke aeka ni man riki tabeua



Ngkana ko a tia ni mena irarikin te aomata ae e aoraki

Kawakinan te mauri - reitana ...

Nna kanga ni kaitiaka mwaaiu ao bukiu?



- Ngkana ko tuai koro bero, ko kona ni katika ao kauka menin tabon am buakaka ao kaitiaka n te tobu ao te ran ae e abue. Noora te **penis care** ao wareware riki iaon aron **tararuan te kabwanaga**
- Ibukiia aine, karaua teboka marenam n te ran ae e taoro ke te ran ae e itiaki. Kataia n aki bati ni kabonganai tobu n tebotebo aika a rang boiarara bwa a kona ni karika mwebuakam. Tai katiia nanon marenam n te ran bwa e aki raoiroi ibukin manin ainem aika a raroai ibukin marurungin ainem

Nna kanga n tuka te bumaniman ke te body odour (BO)?



- Kabira aani baim ni bwain kabiran te aani bai, imwin tebotebom
- Oneiko n oneam aika a itiaki ao mwau
- Uaati raoi oneam aika a mwaimwai n te maono ke a bareka, ao ngkana e angaraoi, katinei i tinaniku bwa aonga ni mwau
- Ngkana iai mwebuakam n aron korakoran maonon rabwatam, tao ko na bae ni kan noora am GP

Nna kanga n tuka mwaungin ikeikeu?

E kona n riki mwaungin te ikeike man aki kaitiakan raoi te wii. Buratina ao kaitiaka marenan wiim uatai ni katoa bong. E buoka naba tukan aorakin te ngaro ao mwakan te wii. Waaki riki tabeua ibukin kawakinan te wii bon:



- Maanin tain buratitan te wii ae e riai bon 2 te miniti
- Onea am burati ni wii ni katoa 3 te namwakaina
- Kabatia nimakin te ran bwa ko aonga n aki bwatakataka
- Kabonganaan te ran n tebowii e kona naba ni buoka tukan te mwaka ao te man-aoraki

Kabonganai waaki ni ibuobuoki aikai ibukin tararuuan te wii ao kabaea am tai ma te tia kou-wii ibukin tuoakin wiim ngkana iai riki am kanganga.

6. Bwaan amwarake ni karikirakea te rabwata

Tera amwarake aika nna marurung iai?

Rinei amwarake aika a kaokoro man kurubu n amwarake aika nimaua ni katoa bong. Tein rinanin kakawakiiia bon aio:



1. Aroka aika a kakanaki
2. Uani-kai
3. Tenaan ua taribi ao amwarake ibukin te kaingabong - e moa riki ake a tuai ni kaakaki kuniia ao man tamaroa ibukin karikirakean te rabwata
4. Iriko maeu ae e aki rang kiriiti, te moa, te ika, te bunnimoa, aekan biin aika a kaokoro, te tofu, uani-kai aika iai nanaia ao koraa
5. Te miriki, te tiiti, te yoghurt ke tangaurin te miriki ao aekaia nako



Tera kabwaia aika a na reke man kanakin aroka aika a kakanaki?

E bon rang mwaiti bongan aroka aika a kakanaki n aron te vitamins, te minerals ao te dietary fibre.

Ko kona ni karaoa am tiarete ke ko kamwa te tuubu man aroka aika a kakanaki. Ko kona ni kabuanei ke banii tomato ake a uarereke ao ko renganna ma te biin ao te kabetikam are e uraura. Te tiererii ao te kaaroti, bon amwarake aika rang tamaroa ngkana e kanaki, ni marena n tai, ma te aeka n tangauri ni biin ae arana te hummus.



Tera kabwaia aika a na reke man kanakin te uani-kai?

Bwaan te amwarake n ikotaki ma te potassium, te fibre, te vitamin C ao te folate a bon reke man uani-kai aika a bamaiu. E aki korakora te angita nreke man te uani-kai ma ko nuai ngkana ko kanna bwa e iibe. E rang bongana te uani-kai ngkana ko oraia ni kanna.

Bongan amwarake aika a karikirakea te rabwata - reitana ...



Tera kabwaia aika a na reke man kanakin amwarake n aron tenaan koraa ao te cereal?

Amwarake n aron te ua taribi ao te cereal a bon rang tamaroa ibukin te fibre, te carbohydrates, te protein ao aekan nako vitamins ao minerals - aika a rang kakawaki ibukin onikan te amwarake ibukin te rabwata, kauarerekea rietatan te kiriti ao anganiko te angita ae e korakora.

Amwarake ni ua taribi bon:

- Te baoreti
- Te raiti are e buraun
- Te kariki ae e kamwaaki man te burawa are e buraun ke n renganaki ma koraa
- Koraaan te wiita ae e a tia ni katabwenaaki
- Te bwaari
- Koraaan te uee
- Amwarake ni kaingabong n aron te muesli



Tera kabwaia aika a na reke man iriko aika aaki rang kiriti, te moa, te ika, te bunnimoa, te biin, te tofu, uani-kai aika iai nanaia ao koraa?

Amwarake aikai a bon anganiko te protein, bwaan amwarake aika a raraoi ao te vitamins; biin ao uani-kai ake iai nanaia ao koraa, e korakora bongaia naba nakon te rabwata. Kataia rinei amwarake man te kurubu aio. Aio te bana ae e a tia ni kateaki bwa **e na aaki raka iaon itua te tibwa ibukin 65g te iriko ae e aki rang kiriti ae e mwai n te wiiki** ke no more than seven servings of 65g of cooked lean red meat a week



Tera kabwaia aika a na reke man te miriki, te tiiti ao te yoghurt ke tangaurin te miriki?

Te miriki e anganiko te protein, tenaan vitamins ao te calcium. Ngkana ko kabonganai miriki man aroka n aron te miriki man te soy, kakoaua ae iai iaona 100mg te calcium ibukin katoa te 100ml.



Tera te moo ae e rang raoiroi n nimaki n te ngaina?

Ranin te taebu i Aotiteria bon te kabanea n tamaroa.

Tera amwarake n raka ke n aomakuna?

Amwarake ake aaki oti ibuakon te kurubu n amwarake are nimaua, a ataaki bwa tenaan 'aomakuna' ke amwarake aika a 'raka'. A ataaki bwa amwarake ni bakatae ke te junk food. Amwarake ao moo aikai a bon aki tamaroa bwa e kona n raka kiriwen nanom teutana, e korakora kiritina, tiokana ke taorona, ngaia ae e kakawaki n aki bati ni kanaki.



Ibukin kakaeen tein amwarake aika a tamaroa ibukim, aika ko kona ni karaoi ni mwengam, noora visit The Check Up ke **kawara Te Tutuo**.

7. Te mauri iaon te botaki n taanga

A mwaiti nako aekan aoraki (ke te STIs) aika a kona n reke man te botaki n taanga, ma kabonganaan te rabwa ibukiia mwaane e kona ni kauarerekea reken te STI iroum. Ngkana e reke te STI iroum, e kakawaki ae ko aki raraoma bwa e kona ni bwai n aorakiaki ngkana e moantaai n ataaki.



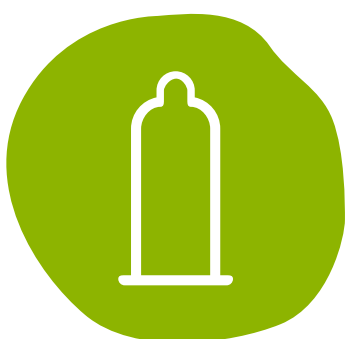
Tera aoraki aika STIs?

STIs bon aoraki aika a kona n ewe man temanna nakon temanna ngkana ko botaki ma te aine, ko newea ana buakaka ke ko karina am buakaka ni kuraben te aomata. A bon riki mani man-aroraki aika a buakaka. Ko kona ni maraki ao mani mwebuaka man te STIs ngkana e aki bwai n aorakiaki ao a kona naba n reke, mai iai, aoraki aika a tei maan ao kanganga aroia.

Nna kanga n ataia ngkana e reke te STI irou?

Aaki bane ni iai kanikinaean aoraki n te STIs, ma ngkana iai, a bon kaoti irarikin am buakaka. Kanikina aika a kabuta bon:

- Te uaran
- Te maraki n tain te mwaimwai
- Te maraki n tain te wene ni botaki
- Te nibiabia, te tibutau, te maneka ae e buri, te kinaka, te nimariiri ke te nongai n riki irarikin am buakaka
- Te maraki n te maange ke te rato



Nna kanga ni kamanoai man te STIs?

Waaki ni kawakiniko man te STIs ae a rang tamaroa bon kabonganaan te rabwa ngkana ko wene ni botaki (ma ainen te aine, te newe buakaka ao karinan te buakaka n te kurabe) ao man teimatoa n tutuo ibukin te STI. A mwaiti aomata aika akea kanikinaa n reke irouia ibukin te STI ao a kona n aki ataia ngkana e reke irouia. Ko riai n tutuo ni katoa 6-12 te namwakaina ngkana e bitaki raom, ngkana a mwaiti toan raom aika e bobotaki ma ngaiia ke ngkana ko taku bwa e reke te STI iroum.



Ko kona n tuoaki ibukin te STI n ana tabo ni kuakua am GP.

Ibukin kakaeana, noora:

nib.com.au/find-a-provider

8. Marurungin te iango

Aorakin te iango bon te aoraki ae e roota kaanin iteran ana mwaiti n aomata Aotiteria, n tabetai. Ngaia are ngkana ko namakina aki marurungin am iango, e kakawaki ae ko ataia ae tiaki ti ngke ao iai rabwata aika a kona ni buoka kaokan marurungin am iango.



E na reke iia te ibuobuoki ibukin aorakin te iango?

E rang tamaroa kakaeen buokam ngkana ko namakina te aki rau n nano ke te raraoma n taainako. Kabaea am tai n tutuo ma am GP ngkana ko raraoma ibukin aki marurungin am iango. E kona am GP n anganiko aran te tabo ae e na kona n reke mai iai buokan am kanganga nako.

Ma ngkana e a korakora kiriueen am iango, ko riai ni karekea buokam man am GP ke **tarebonia 000** ngkai naba





Ibuobuoki aika aaki kaboaki

Iai rabwata n ibuobuoki aika aaki kaboaki aika a kona n reke iroum n am taetae.

Te Lifeline

E rang kamo te rabwata n nib n anga ana boutoka nakon te Lifeline ke te Buoka ni Kamaiu. Ibukin te kani buokaki n taai ni kanganga ke ni kan bakabure, e tauraai n ibuobuoki te Lifeline 24/7.

 Tarebonia **13 11 14**


 Kanakoa am maroro nakon **0477 13 11 14** [lifeline.org.au](https://www.lifeline.org.au)

Iai naba te **buoka ibukin te raitaeka ae e aki kaboaki**. Aron reken te buoka aio:


1. Tarebonia te Rabwata ibukin te Raitaeka (ae te TIS) iaon **131 450** ao tuatua bwa ko na taetae nakon te Lifeline iaon **13 11 14** n am taetae.

2. TIS e na tareboonia te Lifeline ibukim

Te Headspace

 Tarebonia **1800 650 890** [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au)

Beyond Blue

 Tarebonia **1300 224 636** [beyondblue.org.au](https://www.beyondblue.org.au)

Embrace Multicultural Mental Health
[embracementalhealth.org.au](https://www.embracementalhealth.org.au)

Te kantaninga bwa e reke buokam mani kaoti aikai aika a na kona ni buoka marurungim ao kukureim inanon am tai n tiku i Aotiteria.

Raroanakom mai abam, am utu ao raraom e kona ni kariki aoraki aika ko tuai boo iai mai imwaina, ngaia are tataraa marurungin am iango ao rabwatam.

Te kaetieti ni kairiri aio bon ibukin karekean iango ni waaki n aron aanga ni bwai n aoraki ao buokan teimatoan am iango ao mweraoim, ao tiaki ibukin tein motin am baire ibukin teimatoan marurungim. Te kaetieti ni kairiri aio, e na riai n aki riki bwa onean mwiin kaetieti ao kuakua ake ko anganaki mai iroun te tia kuakua.

Ngkana ko raraoma ibukin aorakim ae e kakaiaki ae e a tibwa riki ke ae e a kaman riki, reitaki ma am taokita ni karekea otam mai irouna.

Ibukin rongorongon riki te marurung, te mweraoi ao te maiu i Aotiteria, kawara [this dedicated section of The Check Up](#) ke **te mwakoro ae e a tia ni kaokoroaki iaan Te Tutuo.**

