

E vēhea te tūlaga pagātia e i ei te mīhela?

Ko te mīhela e mafai ke kavea ma auala e tāofia ai koe ki te falemai, tūlaga pagātia (vēia ko te niuomōnia ma te fula o te māfaufau) pe, i ni tūlaga heāheā oi maua, vēia ko te oti. E fakamātakutaku fakapitoa lava mō nā [faine manavakī e hēki faia ki ei he puipuiteteke \(immune\), nā pepe](#) ma [nā tino e vāivai ō lātou hihitemi puipuiteteke](#).

Ko ni ā na āuga o te mīhela?

Ko nā āuga o te mīhela e aofia ai te fiva maualuga, ihutafe, tale ma nā mata kukula ma tigā. I ni nāi aho mulimuli mai **oi kāmata loa hahao te kili kinā mata ma te ua, ma halalau ai loa ki te vāega o te tino kātōa.** E mafai koe ke maua i te mīhela ma pēhi atu ki iētahi tino ka ko hēki fakalogo koe e tauale pē fakaali ni āuga.

Ko au e faimalaga ki nā atunuku i fafo, ko āfea e tatau ai au ona fai hoku tuipuihua?

Kāfai koe e faimalaga ki atunuku i fafo, fakamolemole ke fakamautinoa ko koe kua uma te fai tō tuipuihua i te 2 vaiaho ka ko hēki fano kehe koe mai Niuhila. Ko iētahi atunuku kua manakomia nei e kilātou nā fakamāoniga o nā tuipuihua ma kavea ma auala manakomia ke ulufale ai. Fakamolemole kikila ki te kupega tafakilagi [Safetravel](#) mō nā manakoga fakapitoa mō nā atunuku.

Ko heā te mea e tatau ona kō faiafia kāfai ko au e manatu ko au pe ko he tino o toku kāiga e maua i te mīhela?

Kāfai koe e manatu ko koe kua maua i te mīhela, e tāua lahi lele ke kikila he fōmai. Kae **telefoni muamua ka ko hēki fano koe ki tau fōmai** ke taku ki ei ko koe e manatu ko koe kua maua i te mīhela. Kāfai koe kua pā ki te ofiha olamālōlō (health centre) pe ko te falemai, nofo i loto o te tāvale ma kalaga (pe tuli ki ei pe ko ai lava te i ei ma koe) ke taku ki ei ko koe kua pā atu. Kā fehoahoani tēnei ki te kalofia o te pēhi o te hiama i loto o te potu fakatalitali. E mafai foki koe ke telefoni te **Healthline mō he fautuaga o te ola mālōlō e hēai he totogi: 0800 611 116.** Ko te Healthline e galue i te 24/7 ma e i ei he tautuaga fakamatalakupu e avanoa.

Vēhea ona mafai e au oi puipuihua lava au ma toku kāiga ke teteke ki te mīhela?

Fakamolemole kikila ki te tuhituhiga pukupuku i mua o te MMR tuipuihua fakamuamua e i ei nei.

Ko te puipuihua hili atu te lelei ke teteke atu ai ki te mīhela ko te fai o he tuipuihua i te [\(MMR\) vaccine](#) mō te mīhela, mami (mumps), mīhela Hiāmani (rubella). Fokotahi te inumaga o te MMR ka puipuihua ai e tuha ma te 95% o tagata, ka ko te lua o inumaga e puipuihua ai e tuha ma te 99% o tagata. I Niuhila, ko te tuipuihua MMR e māhani lava oi kavatu ki tamaiti kua 15 māhina ma fā tauhaga te matua, kae i te vāitaimi na tupu ai te mea fakafuaheki i Aukilani i te taimi nei, ko nā pepe kua mafai ke fai he tuipuihua MMR o te matua i te vā o te 6 ma te 11 māhina, ma hohoko ai ma te tuipuihua MMR fuafuagia i Aukilani e i te 12 māhina ma te fā tauhaga. Ko te tuipuihua e hēai he totogi mō kilātou uma kua 12 māhina ki te 50 tauhaga te mātutua. Kāfai koe na fānau mai i te aho 1 lānuali 1969 (pe ko Niuhila pe ko he atunuku i fafo) kua ōno maua koe i te fāmai ka koi pepe ma ko te mea lā ia kua uma te fai o te tui puipuiteteke (immune).

E mafai pe ko he lua vaiaho mō he tino ke maua te puipuiteteke kātōatoa (fully immune) pe kā uma te fai o te tuipuihua.

Heā te tupu kāfai ia au kua maua i te mīhela?

Kāfai koe kua maua i te mīhela, e tatau koe ke nofo i te fale (nofokehetautahi) mō he lima aho ka uma te aliali mai o tō kili. Ko tona uiga e mafai koe ke toe mālohi, ma e hē mafai foki koe ke fakahalalau te tauale. **E mafai koe ke fakahalalau te mīhela ki iētahi tino mai te lima aho muamua ke pā ki te lima aho ka uma te aliali o tō kili.**

E hē mautinoa e au pe kua fai hoku tuipuihua. Heā te tatau ona kō faiāgia?

Talanoa ki tau fōmai ona ko nā fakamatalaga hovē e i loto o nā fakamaumauga o tō tauale. Hōvēia foki ko koe e i ei lava ni au fakamaumauga o tō olamālōlō f.t. tō Plunket pe Well Child/Tamariki Ora tuhi. Kāfai e hē maua nā fakamaumauga o koe, e fautuagia ke fai he tuipuihua. Kāfai koe na fānau i mua atu o te 1 lānuali 1969, na ōno maua koe i te fāmai ka koi pepe ko te mea lā ia ke fai he tui puipuiteteke.

Heā te fai e au kāfai e fokotahi oi oti na inu e au mai nā inumaga e lua o te tuipuihua MMR?

E fokotahi te inumaga o te mīhela, mami, mīhela Hiāmani ko te (MMR) tuipuihua e puipui e ia e tuha e 95 pahene o tagata, ma ko te lua inumaga e puipui e ia e tuha e 99 pahene. Ko nā tino na fānau i te vā o te 1990 ma te 2005 e ōno hēki faia ni ō lātou tuipuihua kātoatoa ka koi tamaiti. Kāfai koe e hē mautinoa lelei te tūlaga o tō tuipuihua e mafai koe ke hiaki tau Well Child/Tamariki Ora pe ko te Plunket tuhi, pe fakafehokotaki tau fōmai. Kāfai e hē maua nā fakamaumauga o koe, ko te tuipuihua e fautuagia.

Fakamolemole kikila ki te tuhituhiga pukupuku i mua o te MMR tuipuihua fakamuamua e i ei nei.

Kāfai ia au nae fehokotaki ma he tino kua maua i te mīhela, e fia te mataloa e fakatali ai ka ko hēki iloa e au pe kua maua ai au?

E māhāni lava oi maua te 10 ki te 14 aho mō he tino kua maua i te mīhela ke kāmata fakaali mai ni āuga. [Kāfai koe nae nofo tafapili ki he tino kua maua i te mīhela](#), ma e hē kē iloa pe ko koe kua puipuiteteke, hakili vave loa he fautuaga a te fōmai ma nofo tūmau ai pea i te nofokehetautahi (quarantine) i te fale. Fuafua tō taimi nofokehetautahi i te fakaaogāgia o te [kalukuleta \(calculator\) i luga o te ARPHS kupegatafakilagi \(website\)](#).

Ko au e manavakīkī. E i ei nei he fakapopōlega kia te au?

Ko te tokalahiga o nā fafine manavakīkī kā puipuiteteke ki te mīhela. Ko nā fafine e hēki puipuiteteke ma kāmata tauale i te mīhela ka koi manavakīkī e i ei nā popōlega i te tafe o te pepe (miscarriage), fānau hē au (premature labour) ma te pepe fānau e pakū maualo te mamafa. Mō ni iētahi fakamatalaga, kikila ki te [Measles and pregnancy Q and As](#).

Ko fea e mafai ai au oi hakili ni fautuaga pe maua ni fakamatalaga lahi atu e uiga ki te mīhela?

Talanoa ki tō fōmai kāiga pe ko te telefoni hēai he totogi Healthline i te 0800 611 116.

E mafai foki koe ke ahiahi ki:

- Te kupegatafakilagi a te Ministry of Health – www.health.govt.nz
- Te kupegatafakilagi a te Auckland Regional Public Health Service – www.arphs.health.nz
- Te kupegatafakilagi a te Immunisation Advisory Centre – www.immune.org.nz
(pe ko te telefoni hēai he totogi nūmela 0800 466 863)

Tuhituhiga mulimulinei aho 5 Tēhama 2019