

3. ka piki te wera o te kiri ki te 104° F mo te nuku atu i te toru ra.
5. Ka puta te toto i te whero. Taua toto he pango: rite tonu ki te ngarchu te pango.
5. Kaore e moe i te po. i te awatea.
6. He torohi: Nuku atu i te ono parunga i te ra.

TIAKI ME TE RONGOA I TE MATE PIWA TAIPO. Ko tetahi tenei o nga mate e taea te arai: ara, o nga mate e kiia nei e nga tohunga he "preventable diseases." Nga mate e taea te arai kaore i tika kia mate i a ratau te tangata. Me he mea ka pangia te tangata o roto o te pa e tetahi o tenei momo mate. kaore i te kaha te arai, ki te hemo te tangata i te "preventable disease," e tika ana kia pouritia, notemea, kei te hunga arai te he. Titiro tatau ki te taha pakcha. He uaua te rangona e pangia ana tetahi o ratau e te piwa taipo. He aha te take? He marama no tera hunga ki te arai atu i te mate nei. Ko te whakaaro tuatahi tena ma tatau ko te *arai* atu i te mate.

Kua rua tekau aku tau e tekuta ana. I roto i ena tau, kua nuku atu i te 200 nga turoro o te mate nei kua mahia e au. E toru ano o tena hunga i aitua i raro i raro i tooku mana motuhake ake. Ko nga korero mo te tiaki o te mate nei ka tubia nei, ko nga korero kei te mau i roto i tooku hinengaro, i mau i roto i enei tau e rua tekau i te tiakanga i tenei 200 turoro. No reira e tika ana pea kia whakarangona te reo o te rata kua penei rawa te roa o tona piri ki te mate nei.

*Take tuatahi:* Ko te karapoti i te mate kia whaiti. Ki te pa te mate nei ki tetahi o te whanau, o te pa ranei, kaore e taea te whakamutu tona "ngau" i raro iho i te toru wiki, tae atu ki te ono. He mate roa hoki tenei. *Heoi ta tatau he arai ia ia ki tona tangata, me te "taiepa" i te toenga atu o te whanau, o te pa ranei.* Kei pangia e ia. He mahi tohunga ano tenei. Mehemea he whare ruuma kotahi nei te whare, me hanga he teneti mo te turoro kia tawhiti atu. Me tupa rawa te teneti kei haea, kei turakina ranei e te hau. Mehemea he whare wha ruuma nei, me wehe tetahi o nga ruuma mo te turoro, anake atu. Kia kotahi, kia rua ranei o te whanau hei tiaki. Ko nga mea pakupaku o te whanau kauaka e tuku ki roto i taua ruuma

*Nga paepae kai:* Me motuhake nga paepae kai nua te turoro: ara nga pereti, nga kapu, nga naihi, paoka, puna, me era mea katoa. Tera ano nga kapu whangai turoro, kei nga toa o nga wahi katoa. Ka mutu te kai a te turoro, te inu wai ranei, miraka ranei, me riringi ona toenga ki roto i tetahi paepae ara tini karahini. *Me paera ona paepae kai katoa kai tekau meneti e takoto ana i ro iwi koropupu.* Ka whaka maroke, ka whakaputu ki runga i tona tepu motuhake i roto i tona ruuma. Ko nga toenga kai, toenga wai i roto i te tini karahini me paera ano, mo te tekau meneti ka riringi atu ki waho. Ona