

He kōrero hauora mā ngā kaimahi o te ahumahi kōhatu pūhanga

Rapua mēnā kua pā kinotia tō hauora nā te mahi me te kōhatu pūhanga.

Te Mate Takawai Hohoro

E mahitahi ana a Mahi Haumarū Aotearoa, ACC me Te Manatū Hauora ki te tautuhi i ngā kaimahi mōrearea kei tūpono tipu te mate takawai hohoro nā tā rātou mahi me te kōhatu pūhanga. He take hauora tēnei e maea haere ana.

Ko te mate takawai he mate whakariwha i ngā pūkahukahu. Ko te mate takawai hohoro he momo mate takawai ka tūponotia i muri o te pāpānga a te kaimahi ki te mātatorutanga o te puehu takawai tioata ka taea te whakahā (RCS). Kei te takiwā o te toru ki te tekau tau tana tipu, engari he tauira kei tāwāhi o tana tipunga i raro i te kotahi tau e pāpāngia ana.

He mate nui te mate takawai hohoro.

Te puehu takawai ka taea te whakahā

Ko tēnei mea te takawai tioata he āhuatanga nō te ao tūroa e kitea ana i te raima, pereki, kōhatu, onepū me te uku, (e kitea ana hoki i ngā momo kōhatu nā te tangata i hanga, i mahia ai ngā papatū pūhanga/horihori o te kīhini, wharepaku, me te whare horoi).

He mea hanga te puehu takawai ka taea te whakahā ina tapahia, ina kauorotia, kōwiritia, mukumukua, morimoria, paoa rānei kia wāhia ngā hanga kei roto nei te takawai e noho ana. He mea moroiti rawa ngā pakuriki puehu takawai RCS nei, e kore e kitea e te kanohi tangata i ngā wā katoa. Ka pā kinotia te hauora o te tangata ki te pāpā ia ki te puehu nei ahakoa nō whea.

Me haere au kia tirohia taku hauora?

Mēnā kua mahi koe me te papatū kōhatu pūhanga mo te ono marama neke atu, i ngā tau tekau kua hipa, me toro atu ki tō tākuta.

Mēnā kua mahi koe me te kōhatu pūhanga i Aotearoa, i tāwāhi rānei i raro i te ono marama hui katoa i ngā tau tekau kua hipa, puritia tēnei pukameka, ka whakamahara anō i a koe ki te whiu anō i tēnei pātai hei te ono marama e tū mai nei.

Me pēhea au e mōhio ai mēnā kua pā kinotia taku hauora?

1 HAERE KI TŌ TĀKUTA

He mahi tūao te toro ki te tākuta mō tētahi aromatawai hauora, engari e whakahau kaha ana a Mahi Haumarū, Te Manatū Hauora me ACC kia whāia tēnei mahi e ngā kaimahi o te ahumahi kōhatu pūhanga, kia mātua whiwhi rātou i ngā tohutohu hauora tōtika.

Mēnā kua mahi koe me ngā papatū kōhatu pūhanga mō te ono marama neke atu rānei i ngā tau 10 kua hipa, , me mātua haere koe ki tō tākuta kia tirohia tō hauora mō te pānga ki te puehu RCS.

Mēnā kua aroturukihia tō hauora e tō wāhi mahi hou (wāhi mahi tawhito rānei) i mua, he hiranga tonu kia tīkina e koe aua rekoata mai i tō kaituku mahi, ka haria ki te tākuta.

Me mātua tukuna e tō kaituku mahi tētahi kape o ō pārongo hauora ki te tonoa e koe.

2 KA TIROHIA KOE E TŌ TĀKUTA

Ka tirohia koe e tō tākuta, ā, māna e tuku kōrero me ētahi tohutohu ki a koe. He hiranga tonu kia whakamōhiotia ia kua pēhea tō roa e mahi ana me te kōhatu pūhanga i **ngā tau tekau hua hipa**.

Ina whakatau te tākuta he mōreareatanga tōu, o te tipunga o te mate takawai hohoro, māna e tuku ngā kōrero me ngā tohutohu o ngā tapuwae hei whāinga.

Mā wai e utu?

Māu tonu e utu i te tākuta, engari ākene pea he wāhanga noa iho o te utu, mēnā ka tonu te tākuta ki a ACC mōu (ina whakaae koe). Mēnā he take taumaha te utu, kōrero ki tō kaituku mahi ākene ka taea e rātou te āwhina.

E whakahau ana a Mahi Haumaruru kia whakaaro ngā umanga ki te utu i te toronga tākuta, kia whakawāteatia hoki ngā kaimahi i te mahi mō taua toronga (me ngā toronga whai muri), kia māmā ai mōna te aromatawaitanga hauora.

Mā ACC e utu ngā aromatawai kohura me ngā tirohanga e pīrangitia ana hei aromatawai i te tonu a te kaimahi.

Te tautoko whakamahere hauora māu me tō whānau

Tērā pea he wā anipā tēnei. Mēnā e pīrangia ana kia tautokona koe, ka taea e te tākuta te whakamōhio atu i a koe me tō whānau i ngā ratonga ā-rohe e wātea ana.

Tērā pea he Hōtaka Āwhina Kaimahi tā tō kaituku mahi hei whakamahinga māhau. Kōrero ki tō kaituku mahi mō ētahi atu whakamārama.

E wātea ana ngā ratonga tautoko waea ā-motu pēnei i a 1737 Ratonga Waea Hauora ā-motu (waea, pātuhi rānei 1737), a Lifeline Aotearoa (pātuhi 4357, waea 0800 543 354) rānei e wātea ana i ngā wā katoa, ā, he kore utu.

E mōhio ai koe i ngā ratonga whakamahere hauora i tō rohe, ka taea e koe te waea atu ki Te Ratonga Waea Hauora a Te Manatū Hauora i 0800 611 116.

Ō pārongo hauora

Ko ngā kōrero ka tukuna e koe ki tō tākuta ka tāpiritia ki tō rekoata hauora, ā, ka tukuna ki a ACC hei āwhina ki te whakatau i tō kerēme.

Mēnā he āwangawanga āu mō tō hauora, me toro atu koe ki tō tākuta.

Ngā toronga a Mahi Haumaruru ki ngā wāhi mahi e mahi ana me te kōhatu pūhanga.

E whakahaerehia ana e ngā kaititiro a Mahi Haumaruru te rāuna tuarua o ngā toronga ki ngā umanga e mōhiotia ana mō te mahi me te kōhatu pūhanga. I toro atu mātou ki ēnei umanga i tērā tau kia mātua mōhio ai kei te tika te whakahaeretia o ngā mōreareatanga o te waihanga i te kōhatu pūhanga, ā, kua tūturu hoki ngā tikanga hei tiaki i ngā kaimahi.

Ināianei e whaiwhai ana ngā kaititiro i ngā toronga o tērā tau ki te tiro i ngā whakahaerenga mōreareatanga, ā, ki te tuku kōrero hoki mō tō rapunga mēnā kua pā kinotia tō rātou hauora nā te mahi me te kōhatu pūhanga. Ka toro atu hoki ngā kaititiro ki ngā wāhi tauhou e mahi ana me te kōhatu pūhanga.

Ētahi atu kōrero

Me aroturuki ngā umanga, i runga i tā rātou e taea ai, i te hauora o ā rātou kaimahi mehemea he pānga tō rātou ki tētahi mōreareatanga hauora. Me tīkina e ngā umanga tētahi mātanga tōtika mō ngā tohutohu me ngā ratonga aroturuki hauora o ngā mōreareatanga o tō rātou umanga.

Mē kōrerotia e ngā Tāngata Whakahaere Umanga me ngā kaimahi ngā whakatau ka pā ki tō rātou hauora me te haumarutanga, tae atu ki te whiwhinga aromatawai hauora, me te aroturukitanga o tō rātou hauora.

Aratohu Haumaruru Mahi

E wātea ana i te reo Ingarihi me ētahi atu reo e whitu:

Te puehu takawai i te wāhi mahi

E 8 ngā mea nunui hei mōhiotanga mā ngā kaimahi: Te kaupare atu i te puehu takawai i te wāhi mahi

Te aroturuki hauora me te aroturuki pāpānga