

# TE MATAWAI TĀWAHA KÖPŪ WHAKAMĀTAU-WHAIARO

He Haumaruru

He Tika

## Ngā mea hei mōhio

### Te whakamātau huaketo tona wawana ā-tangata (HPV)

He mea ngāwari te tiki  
tīpako matawai tāwaha ki te  
whakamātau paninga tara.

Māu ake tēnei e mahi i te tāpuinga  
matawai i te koko tūmataiti rānei,  
i te wharepaku rānei. Tērā pea ka  
mārohirohi ngā kaimatawai i ngā  
wāhi kē atu rānei o te hapori, i  
te taiwhanga kānekeneke rānei,  
ā, kia hari rānei i ngā taputapu  
whakamātau ki te kāinga. Kōrero  
atu ki a rātou i te whiringa e pai  
ana mōu.

I te whakamātau nei, ka tiki ake i  
te tīpako i te tara, kāore e tīkina i  
te tāwaha. He mea tere, he mea  
ngāwari, ā, ko te tikanga, kāore  
hoki e anipā.

Ki te hiahia koe ki te tangata  
whakawhiti reo, me whākī  
atu i te wā o te whakaritenga  
o te tāpuinga. Mehemea he  
hanga hauā tōu, ā, me āta  
tautoko i te whakamātauranga,

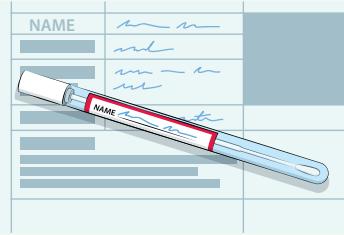
tēna, whakamōhiohia atu ki te  
kaiwhakarato hauora.

Tērā pea, i mua rā, kua tīkina kētia  
te tīpako tāwaha i a koe (huaina  
ai ko te whakamātau paninga i  
mua). Tērā pea, ka tohua tonutia  
mō ētahi tāngata, ā, māu tonu  
te huarahi nei e whiriwhiri ina  
hiahia. Ka mātua whakamātauria  
te tīpako mehemea he HPV, nā,  
ko te painga, mehemea he HPV  
ka rapua hoki ngā panonitanga  
pūtau.

Tēnā, āta kōrero atu ki te  
kaiwhakarato hauora hei  
whiriwhiri i te mea e tika ana mōu.



# Te mahi i tōu whakamātau-whaiaro



Ina whirihia te whakamātau-whaiaro, ka hoatu te kete whakamātau ki a koe me ngā tohutohu taipitopito hei mahi atu. Mehemea he pātai rānei, he hanga uaua rānei o te whakamātau, tēnā, inoia atu te āwhina i tōu kaiwhakarato hauora.

Me whakatau rawa te tika o ōu ake taipitopito i te waitohu me te puka hauora, ā, me tāpiri ngā mea e hipa ana. Tērā pea he mea anō hei whakakāi atu, he pērā me te rā whakamātau.

## Ka aha ina hē te mahi?

He ngāwari rawa te tiki atu i tōu ake tīpako. Ka rite te tika o te tīpako whaiaro ki tō te tīpako a te kaiwhakarato hauora. He iti rawa te tūponotanga e hē ai āu mahi.

### He pai noa te whai tonu i te whakamātau mehemea:

- kua pā ngā matikara ki te pito ūkui o te tīpani (ahakoa he pai ake mehemea kāore i pā atu)
- kua uru te tīpani ki roto i te tara, engari kāore koe i te mōhio mehemea kua rahi te urunga ake.

Ina taka te paninga, me whakamōhio atu ki te kaiwhakarato hauora hei tono i te kete whakamātau-whaiaro hou hei whakakapinga.

## Mahi 1.



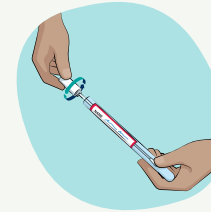
Horoia ngā ringa ki te hopi me te wai, ka tauera ai kia maroke pū.

## Mahi 2.



Kei roto i te wāhi tūmataiti, whirihia te taunga e pai ana hei tiki i te tīpako. Tērā pea ka noho rānei, ka tū rānei, ka takoto rānei, ka koromeke rānei. Ki te kore koe e tangatanga i tētahi, inoia atu te āwhina o tōu kaiwhakarato hauora.

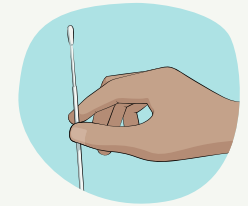
## Mahi 3.



Unuhia te ngongo mau tīpani i te pēke. Kātahi ka unuhia te tīpani i te ngongo. Tērā pea me pupuri te ngongo, ka whakahurihuri ai i te kōpani hei tīhāe i te here pepa.

Tēnā, kia tūpato kei pā atu te pito o te tīpani ki ngā matikara rānei, ki tētahi aha rānei.

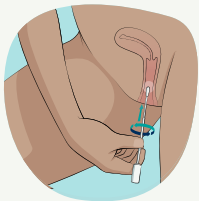
## Mahi 4.



Puritia te tīpani ki waenganui, ā, whakamahia te ringa e wātea ana hei whakatuhera i te tara, ka āta whakauru ai i te pito o te tīpani ki roto kia 4-5 hm (he pērā me te roa o te kōnui, ānō kei te whakauru i te puru taiawa).

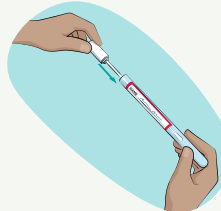
Ki te nuinga o ngā tāngata, he mea ngāwari, he mea hāneanea. Ina mamae, me āta unu rānei te tīpani kia tangatanga ai, me inoi rānei ki tōu kaiwhakarato hauora kia āwhina atu i a koe.

## Mahi 5.



Hurihurihia te tīpani kia 4 ngā wā (e 20 hēkona pea te roa), me te āta hārau atu ki ngā taha o te tara, kātahi ka unuhia te tīpani.

## Mahi 6.



Hei te tangohanga iho i te tīpako, ata tirohia ngā tohutohu o te kete hei whakaoti i te whakamātau.

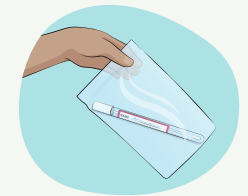
Me kiki rawa te kōpani o te tīpako, kia pai ai te here.

## Mahi 7.



Whakarērea ngā toenga ki te ipu para, ka hōroi ai i ngā ringaringa ki te hopi me te wai, kātahi ka tauera kia maroke pū ai.

## Mahi 8.



Purua te tīpako me te puka hauora ki roto i te pēke, ka herea ai. Kātahi ka whakahokia ki tōu kaiwhakarato hauora.

## Te ahunga ki mua

Mehemea kua mahi i te whakamātau-whaiaro i tētahi atu wāhi kē atu i te whare haumanu, kāore pea koe e āhei ki te whakahoki tika i te tīpako, engari he pai hoki te rokiroki ki te pākiri ā-rūma tae noa ki taua wā.

Ka tono atu tōu kaiwhakarato hauora i te tīpako ki te taiwhanga pūtaiao hei mahi i te whakamātau HPV.

Ka whakapā atu tētahi ki a koe hei whakamōhio atu i ngā putanga ki a koe, i te nuinga o ngā wā, i te 1 ki te 2 o ngā wiki.

Ki te whakaatu ngā putanga i te HPV (arā, ko ngā putanga o te 10% noa iho o ngā tāngata kua matawaia), EHARA i te mea he mate pukupuku tōu, ehara rānei i te mea ka whanake ake te mate pukupuku, otirā ka tohua koe ki ētahi atu mahi hihira.

Ka hāngai ngā mahi hei whai atu ki te momo HPV kua kitea. Tērā pea ka tohua rānei koe ki te whakamātau ā-whātīrara (huaina ai i mua ko te whakamātau paninga), ka tohua rānei koe ki te mātanga hei mahi i te matawai kōpū, kia tiroiro whārahi ki ngā pūtau o te tāwaha.

**Mehemea he hoa rānei,  
he mema whānau rānei  
tōu e māraurau ana kia  
whakamātauria, tuarihia  
tēnei taipitopito me te  
whākī atu i ngā kōrero e pā  
ana ki te matawai whaiaro  
HPV hōu. Tērā pea ka ora  
rātou i reira!**

[TimeToCervicalScreen.nz](https://TimeToCervicalScreen.nz)



National  
Cervical  
Screening  
Programme