

He tino muna ngā pārongo katoa ka matapakitia, ka tuhia hoki i runga i te pepa uiui kaituku.

Kāore e whakamātautau a NZBS mō ngā whakapōauau-ā-ture, hē-ā-ture rānei. Ka whakapono mātau ki ngā kaituku, ā, he tika ā rātau pārongo.

Ki te whakakāhoretia koe, kua e hopo. Kei te whakangungu mātau kia noho haumarua koe me ngā tūrora ka whiwhi pea i ō toto kia kore ai e pā kinotia mai i ō tukutanga toto. Me kōrero mai koe ki a mātau mō ētahi atu huarahi e taea e koe te āwhina!

Mō te mātua whakapūmau i te pai o te toto e whakaratohia e Te Ratongā Toto o Aotearoa (NZBS) ki ngā tūrora i Aotearoa, he mea nui tonu kia pai te hauora o ngā kaituku toto katoa. He whakapūmau tēnei kia noho tiaki ana te kaituku mai i ngā raruraru mō tōna ake hauora me te noho tiaki anō o te kaiwhakawhiwhi kia kua e pā mai ngā tahumaero, ngā whakapōauau, ngā hua rānei kua tūkinotia tērā e whakakino i tōna hauora.

Ka ahei pea koe te tuku toto mēnā:

- He kaituku toto hou koe 16-70 tau tō pakeke, he kaituku toto onāiane rānei (i tuku toto i roto i ngā tau e 2) tae noa ki tō huritau 75, ki tō huritau 81 rānei mēnā i whakaaetia e tētahi Āpiha Hauora NZBS.
- He 50kg te taumaha iti rawa (mēnā kei ke tuku toto koe mō te wā tuatahi, ā, kei raro koe i te 25 tau, me ū koe ki ngā whakaritenga tāroa, taumaha hoki – e wātea ana he utauta i nzblood.co.nz).
- Kei te pai tō hauora, ka mutu kei te ora rawa atu i muri i tētahi maremare, rewharewha, tarutawhiti rānei.
- I tatari koe mō te 3 marama whai muri i te whiwhi kirituhi, whakarākei rānei i mua i tō tuku toto. Mēnā i whakamaua he whakarākei e tētahi mātanga hauora rēhita (he rata, he kaitaka rongoā rānei, aha atu, aha atu), ka taea pea e koe te tuku toto i muri i te 12 haora.
- I tatari koe mō te 24 haora i te iti rawa whai muri i tētahi whakahaere iti noa (horoi, whakakīkī, perehi rānei), kia whakaora rā anō koe i mua i te tuku toto. Mō ngā whakahaere uaua ake, pērā i te tango niho, me tatari mō te 7 rā i muri i te mai me ngā whakamaimoatanga paturopi.

Kāore e taea e koe te tuku toto mēnā:

- Kua noho koe mō te ono marama neke atu rānei i Piritana Nui. Wīwī, Airana rānei i waenga i ngā tau 1980 ki te 1996, i whiwhi rānei i tētahi whāngai toto rānei i tētahi o ēnei whenua mai i te tau 1980 haere ake.
- Kua wero whakapōauau.

Me pēhea te tuku toto:

- Tirohia tā mātau paetukutuku www.nzblood.co.nz ki te tiroiro mēnā e ahei ana koe, ka mutu, me te rapu kei hea ngā pokapū tuku toto me ngā wāhi tuku toto.
- Whakaritea tuihonotia he wā, waea atu rānei ki 0800 GIVE BLOOD (0800 448 325).
- Me mātua whakarite kua kai koe i ngā haora e whā i mua o te tuku toto.
- Heria mai tō ID ia wā ka haere koe ki te tuku toto, hei taurira, Kāri Tuku Toto, Raihana Taraiwa, Ākongā ID.

I mua i tō tuku toto, me tiro mēnā kei te ahei koe i nzblood.co.nz

Epsom Donor Centre

71 Great South Road, Epsom 09 523 5733

North Shore Donor Centre

441 Lake Road, Takapuna 09 489 8858

Manukau Donor Centre

Unit B, 116 Cavendish Drive 09 263 4667

Tauranga Donor Centre

154-168 Cameron Road 07 578 2194

Hamilton Donor Centre

Gate 1, Waikato Hospital, 21 Ohaupo Road 07 839 3679

Palmerston North Donor Centre

Gate 12, 50 Ruahine Street, Roslyn 06 350 0963

Wellington Donor Centre

Hospital Road, Newtown 04 380 2243

Christchurch Donor Centre

15 Lester Lane, Addington 03 343 9040

Dunedin Donor Centre

170 Crawford Street, Dunedin 03 477 9920

Hei tuku toto, whakapā mai i tēnei rā ki te tāpui i tō wā tuku

0800 448 325
nzblood.co.nz

Download our app now



107I205a11



NZBRE8000c 11/21

He aha te mea e aukati ana i a koe?



SAVE LIVES GIVE BLOOD

Tiaki Ora Hoatu Toto

Ko te kaupapa o tēnei puka ko te whakautu i ētahi pātai e pātai auautia ana mō te tuku me te arotau ki te tuku. Ko te hiahia kia kua e tino nui te rārangi pātai, ā, mēnā he pātai āu me whakapā atu koe ki tētahi o ngā pokapū tuku o NZBS ki te kōrero ki tētahi o ā mātau nehi, māna koe e āwhina me tō pātai.

Ina tuku toto koe ka uiuia koe e ngā kaimahi a Te Ratonga Toto o Aotearoa kia āta mōhio ai ko te tuku toto

- he pai mōu, ā
- he pai mō te tangata ka whiwhi i ō toto.

Mēnā he mōrearea te tuku toto mō tētahi o ēnei kaupapa, tērā pea ka whakakāhoretia koe (arā, ka aukatihia koe i te tuku), mō te wā poto, mō ake tonu atu rānei.

Ko te tikanga o tēnei ko ngā tāngata e whakauru ki ngā mahi mōrearea pēnei i te kai whakapōauau tērā pea kāore e āhei te tuku toto. E hiahiatia ana tēnei hei tiaki i ngā putunga toto me ngā tūroro e whiwhi ana i te toto.

P: E hia te roa ki te tuku toto?

Tata ki te 60 meneti te roa o te wā ki te tuku toto; tata ki te 90 meneti te roa ki te tuku wētoto. Kei roto i tēnei ko te whakakā i te Uiui Kaituku, uiui a te nēhi, me te 10-15 meneti mō te whakatā i muri i tō tuku toto me te paramanawa i mua i tō wehe i ngā rūma tuku toto.

P: E hia te nui o te toto ka tangohia mai?

470mL te toto ka tukuna e ngā kaituku toto. 500mL-900mL te wētoto ka tukuna e te kaituku wētoto, ā, ka whakaritea e ai ki tō tāroa me tō taumaha.

P: Ka taea e au te tuku toto mēnā he moko, he whakarei ā-tinana ōku?

Mēnā kua whiwhi kirituhi (me ngā kirituhi whakanako, pērā i te kowani iti), ngā weronga whakanako, whakarākei tinana, me mātua tatari koe mō te 3 marama mai i te rā o te hātepe i mua i tō tuku toto. Kia mōhio: Mēnā i whakahaerehia te weronga whakanako, whakarākei tinana rānei e tētahi mātanga hauora rēhita (arā, kaitaka rongoā, rata), ā, kua tau te kakātanga, ka taea e koe te tuku toto i muri i te 12 haora.

P: Ka āhei anō au te tuku toto mēnā he momi paipa au?

Āe, engari e matua taunaki ana mātau kia tatari koe mō te kotahi haora i muri i tō tuku toto kātahi ka kai paipa anō.

P: Ka āhei au te tuku toto mēnā kei te kai au i te pire ārai hapū? Ka whakaitia tōna kaha?

Āe, ka āhei koe te tuku toto, ka mutu kāore e whakararu i te kaha o te pire ārai hapū.

P: He aha ngā rongoā tūtohu Māori ka aukati i a au mai i te tuku toto?

Ko ngā rongoā tino nui ko: ngā rongoā paturopi, ētahi rongoā āraikakā me ētahi rongoā mō te papata kiri. Kei te āhua o te rongoā e kore pea koe e āhei te tuku toto mō tētahi wā ka whakatauhia, mō ake tonu rānei. He maha ngā whakamārama mō te whakahē i te tangata i runga i ēnei. Mēnā e hiahia ana koe ki te rapu pārongo mō to āheitanga ki te tuku toto me ngā rongoā e kainga e koe me kōrero koe ki tētahi o ngā nēhi i tētahi o ā mātau pokapū tuku toto.

P: Ka āhei au te tuku toto mēnā kei te kai au i ngā pire rino, i ngā turuki hauora?

Mēnā kei te kai hua kai tāpiri haeana noa iho koe i hokona mai e koe, ka āhei pea koe ki te tuku toto. Engari, mēnā kua tūtuhua he whakamaimoatanga ki a koe e tētahi rata me tatari koe i mua i te tuku toto. Me waea atu koe ki te 0800 448 325 ka tono kia kōrero ki tētahi nēhi.

P: Ka pā kinotia te pai o tōku kaha i runga i te papa whutupōro, poitarawhiti rānei, te aha atu, te aha atu?

Ko tā mātau e tohutohu ana kia kua e kaha te whakakori tinana mō te 24 haora i muri i tō tuku toto. Ko te tikanga o tēnei he tata ki te 12-24 haora e whakakapi ana tō tinana i te nuinga o te toto i tukuna e koe.



P: Ka taea e au te haere ki te pāti i muri i te tuku toto (hei tauria, i taua pō)? Ka pāngia tōku kaha mō te pupuri i te waipiro?

Ko te nuinga o ngā toto e tukuna ana ka whakakapitia i roto i ngā haora 12-24 tuatahi. Mēnā he tino nui te waipiro e inumia ana i roto i ngā haora 12-24 mai i te tuku toto, tērā pea ka pā mai te toto pōrutu nā te waipiro me te iti ake o te toto i roto i a koe. He pai ake mōu te whakangāwari (whakaiti) i tō inu waipiro mō te rā tuatahi mai i tō tuku toto.

P: Ka taea e au te tuku toto mēnā i te inu waipiro au i mua i tōku tukutanga? (Hei tauria, te inu i te pō o te Tāite, ā, ka tuku toto i te ata o te Paraire)

Ko ngā tangata e mārāma ana te kite atu kei raro i ngā whakaawe o te waipiro e kore e āhei te tuku toto kia taumauri rā anō rātau (tata ki te kotahi rā). Heoi anō, ka taea e te waipiro te tango wai i ngā tinana o ngā tangata maha, kāore pea koe e āhei te tuku toto mēnā e iti ana te wai i roto i a koe. Me matua inu wai koe me te kai anō i roto i ngā haora e 4 i mua i tō tuku toto kia āta mōhio āe kei te pai te rere o te toto i te wā tuku toto me te whakaiti i te mōrearea ki te tirehe i muri iho.

P: Ka āhei au te tuku toto mēnā kei te hakihaki ōku ngutu?

Kāore koe e āhei te tuku toto mēnā kei te pēnei, engari ina pai ana kua āhei koe te tuku toto.

P: Ka taea e au te tuku toto mēnā he tāne moe tāne ahau?

He 40 whakareanga ake te nui ake o te HIV i Aotearoa i roto i ngā tāne he ai tāne. Mai i te Tiema 2020 koinei te whakaritenga mō te tāne

he ai tāne: “kua rawa koe e tuku toto mō te 3 MARAMA whai muri i tō ai ā-waha, ai whero rānei, te kore whakamahia pūkoro ure rānei i te ai i tētahi tāne (mēnā he tāne koe)”. He rite anō ēnei whakaritenga i ētahi atu whenua pakari.

P: Ka ahei au te tuku toto mēnā kei te pā mai ki a au, i a au rānei i tētahi wā, tetahi mate paipai?

Kei te momo mate paipai kei a koe, i a koe rānei i mua, tērā pea ka whakakāhore rangitahitia koe, mō ake tonu rānei. Ko ngā whakakāhore rangitahi ka pā ki ērā i pangia, i ai rānei ki te tangata e mate kōtuture, gonorrhoea, herpes rānei. Tēnā whakapā atu ki te pokapū tuku toto tūtata ki a koe, waea rānei ki a 0800 GIVE BLOOD ka tono i tētahi nēhi kia mōhio ai koe mēnā e pā mai ēnei whakakāhoretanga ki a koe.

P: Ka taea e au te tuku mēnā kei te kai whakapōauau au?

Kaua rawa te tangata i weroa he whakapōauau ki roto i a ia kāore i tūtohua e tētahi tākuta e haere ki te tuku toto.

Mēnā i weroa i mua, e whakaarohia rānei i weroa he whakapōauau ki ngā iaia, e kore koe e āhei te tuku toto, ā, ka whakakāhore tūturutia koe. He nui te mōreatanga o te hunga wero whakapōauau ki ngā huaketo whakapokenga, otirā te hepatitis C. Ka mau tonu mai tēnei mate, ā, mate noa te tangata. Kāore e kitea te katoa o ngā mate e ā mātau aromatawai toto.

Kāore a NZBS e hiahia toto whai whakapōauau e pā mai ai ngā pānga kino ki te hunga e whiwhi toto ana. Kei roto i tēnei ko te rārangi (engari kāore e whāiti ki tēnei) i raro nei.

Amphetamine me te Methamphetamine (Ko *ōna ingoa i te tiriti: Speed, Whiz, Crystal meth, Ice, Shabu, Pure, P, Base, Rock, Crank, Crack*)

Taru kino (Ko *ōna ingoa i te tiriti: Marijuana, Grass, Pot, Weed, Mu II, Chronic, Oak, Hash, Smoke, Buds, Skunk, Cabbage*).

Ecstasy (Ko *ōna ingoa i te tiriti: E, Pills, Ecstasy, X, XTC, The love drug, Lollies, Bikkies*)

Waipiro – Me taumauri koe ina tuku toto koe

Ngā Pire Pāti (Ko *ngā ingoa i te tiriti: “herbal highs” Frenzy, Exodus - The Journey, Nemesis, Nemi, Euphoria, Zoom, Blast, Shotgun Rapture me te Charge*).

Mēnā kei raro koe i te awe o ngā whakapōauau pire, i horomia rānei e koe, kāore koe e āhei te tuku toto i taua rā. Kei te momo whakapōauau me te kaha o tō kai e mōhio ai mēnā ka āhei koe te tuku toto ā tōna wā. Me matapaki e koe tēnei me tētahi Nēhi Tuku Toto i roto i tētahi uiui muna, tērā rānei ka taea e koe te whakapā mai ki a mātau i runga i 0800 GIVE BLOOD me te tono i tētahi nēhi hei whakawhitiwhiti kōrero ki a koe.

Mēnā ko te āhua kāore e taea e te tangata te pūrongo tika i tōna hauora, te whakautu rānei i ngā pātai hauora, ka whakanau pea ngā kaimahi tuku toto ki te tango tukunga toto me te whakakore i taua tangata mō ake tonu.

P: Ka uru anō au ki te hē mēnā ka kitea he whakapōauau hē-ā-ture i roto i a au?

Ka ū te muna ngaio/tūroro hauora i te wā o te hātepe uiui me ngā nēhi o te NZBS.