

Ko ōu tika (mōtika) ina whakamahia e koe he ratonga hauora, hauātanga rānei



Kei a koe ngā tika (mōtika):

- kia tika te whakaute mai
- kia tika te manaaki mai
- kia tū rangatira, tū motuhake
- kia tika te atawhai me te tautoko e tutuki mai ai ōu hiahia
- kia mārama ki ngā kōrero
- kia tukua katoatia te kōrero mō tō atawhai me tō tautoko
- he mana kōwhiri mō tō atawhai me tō tautoko
- kia whai tautoko
- kia kōwhiri ina hiahia koe kia whāia he whakangungu, he rangahau, kāore rānei
- tuku he amuamu



Ki te kore koe e harikoa ki te āhua o te tautoko mai, ka taea e koe:

Te kōrero atu ki te tangata nāna koe i whakararu

Pātai atu ki tētahi o te whānau, ki tētahi hoa rānei hei āwhina i a koe kia tukua he amuamu

Waea atu ki **0800 55 50 50** kia tonoa he kaitautoko

Hauora, Hauātanga kia īmēra rānei ki a **advocacy@advocacy.org.nz**

Waea atu ki **0800 11 22 33** īmēra atu rānei ki a **hdc@hdc.org.nz**

hei tuku amuamu ki a Te Toihau Hauora, Hauātanga (HDC)

