



## Noho hono tonu

Ko tētahi o ngā mea tino pai ka taea e tātau mō tō tātou oranga, ko te noho hono tonu ki tō tātau whānau, ki o tātau hoa, me te hāpori whānui. Ko ngā hononga hauora me te uru atu ki roto i tō tātau hāpori ka whakatupu i te rongō o te whai take, ā, ka āwhina hoki i a tātau ki te anga whakamua tonu ina puta mai ngā raru.

## Taku arawhata tautoko

Ka whakamahia tēnei hei whakatū i te tangata ka taea e koe te whakapā atu ina mātā tū koe i ngā āhua hinengaro, ā-kare-ā-roto rerekē. Tārai pea he tangata e hiahia ana koe ki te whakapā atu i roto i ēnei āhua rerekē, tēnā tuhia iho ki raro nei.

Mehemea kāore ahau i te rongō "Pai Katoa", ka taea e ahau te whakapā atu ki a:

- 
- 
- 

Mehemea kei te wāhi ohorere rawa ahau, ka taea e ahau te whakapā atu ki a:

- 
- 
- 

Mehemea kei te wāhi ohorere rawa ahau, ka taea e ahau te whakapā atu ki a:

- Mehemea kei te whakaaro koe ki te whakamomori, kei te wāhi ohorere rawa rānei koe, waea atu ki tō waea raru hauora hinengaro ā-rohe, mehemea rānei ko tēnā, ohorere waea atu ki te 111.
- 1737, me kōrero?- Ko te 1737 he ratonga waea, tuhituhi noa rānei e mōhio ana koe ka taea te kōrero ki tētahi kaiwhakatakoto whakaaro i ngā haora 24/7.
- Lifeline- 0800 543 354, tuhia rānei te 4357 mō te tautoko whakatakoto whakaaro.
- Youthline- Waea atu ki te 0800 376 633, tuhia rānei te 234.