

I mōhio rānei koe? Ka hua mai te mate pukupuku i te inu waipiro

ROYAL
SOCIETY
TE APĀRANGI

E hia rau tāngata ka pāngia e te mate pukupuku i Aotearoa nei i ia tau nā te waipiro. Kei te mōhio te nuinga o tātou ko te mate pukupuku te otinga atu o te momi, o te tēpoko, me ngā mate ā-rā, engari tē mōhiohia whānuitia te otinga atu o te waipiro. Ka hua mai te mate pukupuku i te tūkinohia o tō tātou pītau ira e te waipiro.

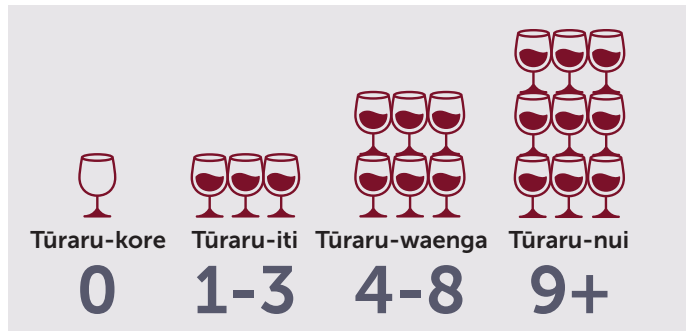
Ehara i te mea ka pāngia koe e te mate pukupuku ki te inu waipiro koe, engari **ka nui ake te tūraru ki te nui ake tā tātou inu waipiro.**

Ka hāngai te tūraru ki te āhua o tō inu

- Ko **te nui o te inu** te mea whai take katoa.
- Ka hua mai te mate pukupuku i **ngā inu waipiro katoa** – tae noa atu ki te wāina.
- Ahakoa **te iti o te inu** (1–3 ngā inu aro whānui i ia wiki) ka tūraru tonu tātou.
- **Ki te inu, ki te momi tahi** koe, ka nui ake te tūraru o te mate pukupuku waha, korokoro hoki.
- **Mā te iti** iho o te inu ka iti iho te tūraru.

Te nui o te inu i ia wiki me te tūraru mate pukupuku

(10 karamu te nui o te waipiro i tētahi inu aro whānui)



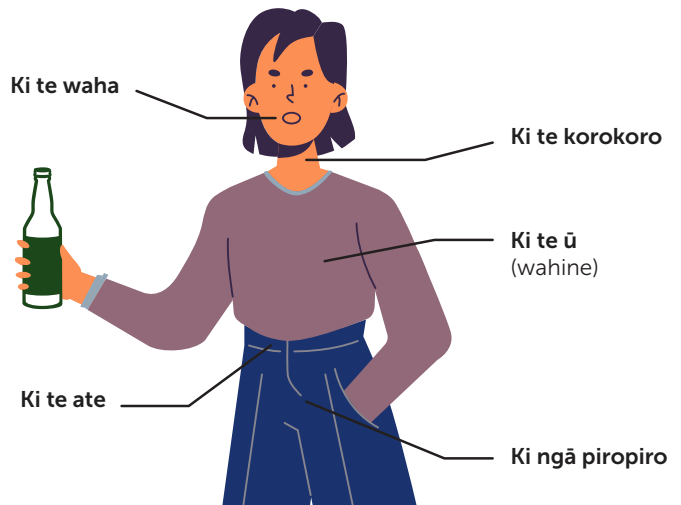
Ka hāngai te tūraru ki tō tuakiri

- Mō **ngā wāhine** (me te hunga whai ū), ka hua mai pea te mate pukupuku ū i te inu waipiro.
- Kei te **Pākehā** te pāpātanga nui katoa o te mate pukupuku kōpiro e hua mai nei i te waipiro.
- Tērā pea he ira tō ngā uri nō **Āhia ki te Rāwhiti** e 5x ai te nui ake o tō rātou pāngia e te mate pukupuku waha, korokoro hoki, i te inu. Ki te rere te toto i tō kanohi i a koe e inu ana, he whakatūpato tēnā.
- He nui ake te tūraru ki te **Māori** me **ngā uri o Te Moana Nui a Kiwa** i ngā mate pukupuku i hua mai i te inu – inarā te mate pukupuku ate – nā ngā take maha, tae atu ki ngā āhuatanga tautika-kore i te rāngai hauora.

Kei hea ngā whakatūpato?

- Ehara i te mea me whai tapanga ngā inu waipiro i Aotearoa e pā ana ki ngā tūraru mate pukupuku.
- Ki tā te World Health Organization, **me whakatūpato tātou e ngā mana kāwanatanga me ngā mana hauora** ki ngā tūraru mate pukupuku, me iti iho hoki te āheitanga ki te waipiro.

Te mate pukupuku? Ki hea?



Ka horapa ake, ka uaua ake te rongoā i te mate pukupuku ki te inumia te waipiro.

0

Te nui o ngā inu e kauparea ai te tūraru mate pukupuku.

1

Te inu i ia wiki e nui ake ai te tūraru **mate pukupuku ū.**

1

Te inu i ia wiki e nui ake ai te tūraru **mate pukupuku kōpiro.**

3x

Te nui ake o te tūraru **mate pukupuku waha, korokoro hoki, ki te inumia ngā inu aro whānui e rima i ia rā.**

5x

Te nui o te tūraru **mate pukupuku waha, korokoro hoki,** ki te **rere te toto i tō kanohi i te waipiro.**

Ngā pārongo āpiti:

[royalsociety.org.nz/
alcoholcausescancer](http://royalsociety.org.nz/alcoholcausescancer)

