



# Eaha te ma'i "CIGUATÉRA" ?

- **Ha'apapura 'a: E ta'ero na roto i te 'amura'a i te mau īna'i** no roto mai i te miti e o tei vi'ivi'i i te hō'ē remu 'ite 'orehia e te mata, « *Gambierdiscus* » to na 'io'a.
- Na te mau fa'a'inora'a ā te natura aita ra ā te ta'ata e fa'aōhie i te tupura'a o teie remu.
- **Te mau tapa'o:** mā'ino'ino te opū, ro'ohia te mafatu, te mau a'auira, te mau uaua e te mau pū'oira'a 'ivi.
- **Uana te fifi i ni'a te mafatu e te a'auira,** hau roa 'atu e nenehe e pohe.
- **To na tupura'a:** Tau hepetoma, tau ava'e e matahiti 'atu.
- **Te 'itera'a i te mau īna'i ta'ero:** Aita e ōti i te hi'o mata noa. Eiaha e ti'aturi i te mau « *rave'a i mata'uhia i te fare* »
- **Te fa'aorera'a i te ta'ero:** Fa'ato'eto'e, tunu, e te hogi, e mau rave'a papū'ore ia
- Te fea'au ra, eiaha roa e 'amu i te mau īna'i rarahi, te ūpo'o e te mau para 'ia.

## Eaha te mau huru īna'i ta'ero ?

Te mau ī āto'a o te moana tei vi'ivi'i i teie remu ta'ero, aita ra o tei 'amuhia e te tahi 'atu huru īna'i o tei vi'ivi'i. Te reira vahi ta na īna'i ta'ero, tēra ra, te vai nei te mau huru īna'i mea taero 'ihoa :

Ha'amea,  
Taea, Taivaiva



O'eo



'uhu



Hapu'u, Kito



Paaihere



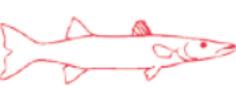
Pahu'a



Puhi



Ono



Vana



Mara



Maito



Troca



# TE MAU FAANAHORAA I MURI MAI I TE TAERO RAA

## 1. FAREREI ATU I TE TAOTE

Te mau matahiapo tei ro'ohia i te ma'i mafatu e te mau vahine hapū

## 2. FAA'ITE ATU I TE TAERO

I nia i te rēni natirara : [veille.ciguatera@ilm.pf](mailto:veille.ciguatera@ilm.pf),  
[www.ciguatera-online.com](http://www.ciguatera-online.com)

## 3. FAAOHIPA I TE MAU FAAUERAA

la faa'auhia te tapura mā'a i te ta'ata tata'i tahi i te roa-ra'a hō'ē ava'e i muri 'atu i te 'amura'a i te 'i'a ta'ero. la na reirahia māoro noa 'atu ā te mau tapa'o no te ta'ero 'i'a. I te mea, i ni'a te rahira'a o te feia ma'i e 'uana te mau tapa'o a'auira ihoa ra ia 'amu i te tahi huru ma'a, ia inu i te tahi mau 'inu, aita ra ia rave i te tahi ūhipa,



Te mau īna'i ū te miti, ū te tahora pape e te mau mā'a āto'a no ro to mai i teie mau īna'i. ( tereve, fa'anoanoa .)



'i'o pua'atoro, pū'a, moa, huero moa, « soja », poroteina puehu ;



'Ava, taofe, 'inu fa'a'ito'ito.



Te mau ma'a hotu pa'a (aratita...), te mau ma'a hinu, hamanihia i te ū, te mau ma'a hinu ;



Ha'atū'aro ūana, tape'ara'a i te pape/māuiha'a to'eto'e, te tāuira'a te ānureva, tara'i mahana, tāuira'a o te teitei e te pūai, te 'urupu'upu'u ;



E 'ara i te mau tama'ara'a nahunahu, tatuha'a te mau tama'ara'a.

## 4. TE TITI MAMA

Fa'aea i te horo'a i te titi mama tau hepetoma i te maoro. Farerei 'atu i tō 'oe taote.

NŌ TE TAHİ MAU HA'AMARAMARAMARA'A HAU 'ATU :  
[veille.ciguatera@ilm.pf](mailto:veille.ciguatera@ilm.pf) - [secretariat@sante.gov.pf](mailto:secretariat@sante.gov.pf)

[www.ciguatera.pf](http://www.ciguatera.pf)



Piha fa'atere nō te ea



Pū mā'imira'a nō

Louis Malardé