



## UPALUNGAIQHIMALUTIT QALAGJUARNIGUT (COVID-19)

### UPALUNGAIQHIMALUTIT

Ajurnaittumik, ilitturnaqtit hulijakhaqalaaqtutit upalungaiqhimagiama ilvit kinaliqaak iglungnit aanniarnirumik uuminngaluuniit hamna Qalagjuarnigut COVID-19 qaigumi nunaptingni.

Make a plan that includes:

- **Ihuarijangni pivikhait** (qaffiujut ublukhautikhangit pivikhangit) parnaijaqhimalgut taimaa aimavingnit anihimaittumik aanniarniruvit.
  - Quglingnigut niuviqtakhaunngittutit. Ilahimalugit amiakkut niuvirniaruvit niuviriaqturaangavit. Taimaa ihumaalungnaittumik kinaliqaak niuviqtunut, naammanaqhimainnarlugu ajuqhaqhimaittumik iharianarnaittumik maningnit.
  - Nutaannguqtirlugit himmauhirmilugit havautikhatit.
- **Aahiit hulijakhariirnit** aanniarniruvit ilvit munarijakhatilluuniit aanniaqhimajuq ilatit. Haffuminngatut:
  - Parnairiiqhimalutit nutaqqiqqivikhamik ilvit nutaqqiqqijuuq aanniarnirumi.
  - Ilvit munarinjarungni qitunngatit, nutaqqiqqijimik parnairiiqhimalutit.
  - Uqarvigilugu havaktittijivit aimavingmi havakhimajukhaujutit.
- **Nainaaqhimalugu inungnit tautukhimajatit** inugiaktumik humiliqaak ukunganngat timikkut qaglijuummiqtakhaunngittutit taamna Qalagjuarnigut COVID-19 ilitturnarumi nunaptingni. Haffuminngatut:
  - Niuviriaqtuqpaglutit atuinnarlugit inugiakhijunit akhaluutituqtut inuqqukittaraangat
  - Qituiqhiqpaglutit hilami uvaniunngittuuq itiqhimajumi qituiqhirvingmi
  - Ilangit Inuit hiamaktitiyungnaktot haffuminga Kallakjuanikmik Anniakutaoloaktomik COVID-19-mik takkughaongitkaloaktitlugo hamna anniakutaoyok. Atokatakluni kinnavit, haffuminga anniaktolikiyiitkut atokatagaita ajikutaitnik kinnavit taluhimatjutaitnik (uktutigitlugo ukkua, hannayaohimayonik mighughimayonik malgoktagaloaklotik hukkangayonik kakkitiaghimayonik kaliktomik mighutiaghimayomik talluhimayangani kingaat tatvalo kanniit putokangitomik tatvalo ungiklaotikakloni kiligotighanik niakovit kanganot uvalunin hiotinot katagipkutikaklotik) tatva kanniklihimayagiakakata allat Inuit.

### TUHAGAKHARNIQ

- Upalungaijarniq uqariiqhimalugu ilavit, ilannavit nuatqatit.
- Parnairiiqhimalugit ilannavit ikajuqhimagiama hivajautikkut uqarvigiinnarlugu, qaritaujakkut uqaluutinnuakkut pijumagaangavit.

### ILITTUQHIMAINNARLUTIT

- Ilittuqhimalutit aanniarnahugijauniq haffumani Qalagjuarnigut COVID-19, qanuq hiamihimalaaqtut qanurlu aanniaqtailinahuarniq.
- Nalunaitkutat nalunaiqhimalutit ilihimajunut ikajuqtut hamannat Kitunuliqaak Aanniaqtailinirnut Aulattittijut Kanatami, unalu nunallaanmi, nunalingnit unalu nunaqatigijatit kitunuliqaak aanniaqtailinirnut aulattittiniit.
- Tuhagakhait naalakhimagaangat ihumaaluutigigunni, nutqaqhimallaglutit naalautikkuuqtunit.





## **NIUVIQTAKHATIT TITIQQANGIT**

### **NIQIT**

- Paniumajut paastat haviqqujat
- paastam avukhaa
- havigalik imirait, nauhimajut piins
- qinmivit niqikhaat

### **HALUMMAQHIUTIKHAT**

- Iqutikhat
- uvinirnut halummaqhiutit
- Makkakhat
- kakkiutikhat
- irmiut
- tangalikmik avuhimayonik algaknik nanuutunik hallumaghaotunik avukaktonik imma 60%-nik tangakaktonik

### **AANNIAQTALINIRNUT PARNAUTIT**

- Kidjaumahiut
- kidjaumaguvit havautikhaat (acetaminophen uuminngaluuniit ibuprofen inirnikhanut nutaqqanullu)

### **HALUMMAQHIUTIT**

- Igiinnarialik allarutit
- iqqakuutikhat puungit
- qallutitut irmiuhikhaq
- aannuraaqhiut
- atuqattaqtatillu iglumut halummaqhiut
- kahangnaittumik halummaqhiut, piqanngitpat, atuqpaglugu (5%) kuvijaaqtut hakugikpiaqtut aannuraaqhiut piliits ahiittauq ilulikhaat avvautiriirvikhangit

## **NAUNAITTIARUMAGUVIT HAFFUMANI QALAGJUARNIGUT CORONAVIRUS:**

1-833-784-4397 | [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)

ID 11-01-01 / DATE 2020.06.01