



CRI / CREE

Tânisi kê-isi-pêyakohk kîkîhk kîspin kitêyîhtên ê-âyayin COVID-19

Kâ-pêyakohk ôma kîkiwahk kê-ayâ kîspin kimôsihtân anima COVID-19 êkwa kîkâc ê-kî-nakiskaman anima âhkosiwin. ka-manâ-wâpamacik kotakak ayêsiyiniwak ka manâ-sôskamâkê kîkîhk êkwa itê kê-ôhciyan.

Piko ta-itotamin:

- **sêmâk ka-kîwân êkwa/ahpô ka-kisâhtên kîspin:**
 - kitikawin COVID-19 ê-âyayin ahpô ê-pîhwêyin kîspin kitawinikon ôma âhkosiwin COVID-19
 - kîspin kimâmôsihon ôma ohci COVID-19, kiyâm mîna apisîs êkwa mîna
 - awiyak ka-nakiskawat ê-âhkosit, ê-itêyîhmêt ê-âhkosit ahpô ê-kitawinikot ôma COVID-19
 - kitikok aniki kê-nîkânâpîstahkîk maskihkîwikamikwa (ki-mosci-wihtamâkawin kê-wihtamâkêcik ahpô anima kê-kwêcimikwêyan anima kîspin kimâmôsihon) awiyak ê-nakiskawat ê-âyât COVID-19
 - ê-takwâcihwêyan ohci akâm-askiy ôta-isi kânata êkwa anihî ê-mâmôsihwêyan COVID-19(piko ka-itohtaman)
- nakatohkê kîspin kimâmôsihtân êkwa mîna kê-ihcikawêyan aniki kê-nîkânâpîstahkîk maskihkîwikamikwa Public Health Authority isko namôya itiyêhtâtawî môy kâkî-âhsôskamâkan.
- sêmâk kakwê-kâhtinâwak aniki kê-nîkânâpîstahkîk maskihkîwikamikwa Public Health Authority êkwa ka-pimitisahên anima ka-ihcikawêyan

Êkây mistahi awiyak nakiskaw

- Êkâya nakata kwanita kîkiwâhk mâka piko kitâhkosiwin piko ohci.
- Êkâya papâmi-pôsi nânitaw (tâpiskôc municipal transit, taxis ahpô wîci-pôsiwin pamîstakêwin)
- Ka-kwâyâci-sîhcikân awiyak ka-nâtamâsk mîciwin êkwa maskihkiy êkwa iskwâhtêm ka-nakatam môya mistahi ka-nânakiskâtohk.
- Kâwiya pêyako-âyahk ita ka-âyayin kîspin namôya pâh-pahkân kî-kanawêymison asici kotakak ka-wîcâyamiskwaw. Tâpiskôc, kîspin
 - Kiwîkin mâmawihitowin ahpô mâmawâyâwinihk wâsakâskamihtawin;
 - Pîhci apisci-wîkiwin apartment,
 - Pîhci wîkiwin asici miscahîs wîtokêmâkanak ahpô mihcêt ayisiyiniwak;
 - Ahpô kî-wîcâyamiton êkwâniki namôya kî-papâmâcihowak asici kiya ahpô
 - Kapêsiwin, kiskinwahamawâkan wîkiwin ahpô kotaka mâmawihitowin wâsakâskamihtawin êkota ôsam cîki ohtiskawiwîn êkwa mâmawihitowin êkwânihî wâsakâskamihtawin.
- Pêyâkw-âyâkan nânitaw kîkîhk êkwa ka-pêyâkwâpacihân wayawêwikamik, kîspin ihtakohki. Asici mîna kîspin kiwîkin asici wîtokêmâkanak/kitôtêmak êkwâniki namôya kî-papâmâcihowak asici kiya.



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada



- Iyawis mîna tâpitawi kanâcihtâ êkwânihi wâsakâmihtawin ka-poni-apacihtahk.
- Kîspin awiyak piko ka-wâpamat, tâpitaw 2 mispitona kakwê-nîpawin (*physical distancing*) êkwa piskîcikâpawêstâtôhk.
- Manâ nakiskawik kotakak ita ka-wîkiyin êkwâniki nawac mayamahcihowin âywahpinêwin sôhkêpayin âhkosiwin ahpô ta-kî-ispayik.
- Kîspin kapêswêkamikohk kî-ayân, kawiyi nakata kikapêswêkamik. Kawiyi apacihta mâmawihitowin wâsakâmihtawin tâpiskôc pihtikwêwinihk, pihtawiskwâhtêm, mîcisowikamik, sêsâwîkamik ahpô pakasimowîkamik.
- Kâya kinwês pîkiskwâs awiyak êkwa kipotônikan postiska kîspin ê-takon, ahpô kispin namakîkway, kipostiskên kipotônênikan êkwa kitônihk kikipahên (i.e., kâ-nîso-kwâtêki pakwânîkina mîna kâ-sihci-kwâtêki piko ka-âpacihtâ, kikitihk êkwa kitonihk kâhkiyaw ka-kipahâmihk ohci anima kipotônikan môy nânitaw ka-tawâk, êkwa ka-tâkopitman kistikwanihk ahpô kîtakawaya) kîspin kitohtostotên, kicâhcâmon ahpô mîna kîspin ka-mâmawi-ayâyin nanitaw kîkiwâhk.
- Anihi mîna ka-pimitisahên mamâhtâw-âpacihtâwîkanisihk kâ-masinahikâtêhki tânisi ka-isi-wîpinamihk ahpô ka-isi-kisîpîkinamihk kipotônînikana, ahpô anima kâ-itwêcik kâ-nîkânâpîstahkik maskîhkîwakimikwa.
- Manâ-sâmin aniki pisisiskîsak, ôsâm itwêwak ayêsiyîniwak ê-sâsôskamâmôwâcik COVID-19 opisiskîsimowâwa.

Tâpitaw kanâcihciy

- Kâsihcihciy tapitawi ohci nipiy êkwa kisîpîkinikan 20 cipahikanisa êkwa ka-pahkocihcêhowâkan ohci masinahikêwi-pâhkwahêkan apô kâkî-kihtwâm âpacihtân pâhkwahikâkan mâka kamîskocastân sâpipihki.
- Kâkî-kanâcihcikêwâhkân mîna kâ-sâpipêk pâhkwahikanis êkwa mîna kâ-maskawâkamik kisîpîkinicêwâpoy mâka piko anima 60% iskotêwâpoy ka-astêk.
- Ka-manâsaminên kiskîsikwa, kikit êkwa kitôn
- Ohtostota êkwa cahcâmohkan kispitonihk ahpô pâhkwahikanis

Kanâcihtâ kahkiyaw kikway mîna kâya mâmawi-âpacihta âpacihtâwîkanis

- Tahto-kîsikâw, kwayask ka-papâmi-kanâcihcikêwâkê kanâcihcikana anita ka-papâmi sâminamihk wayawiwikamik, sisonê nipâwinihk, iskwahtêm, sêweêcikana, êkwa cikâstêpayihcikana.
- Kâwiya mâtinamakê isîpîkinikana asici kotakak, tâpiskôc mâmawi-apacihtâk kisîpîkinâpihcikona, nipawin anâskâna, pahkwayâkana, owiyâkana âpacihtâwîkanis ahpô cikâstêpayihcikana.
- Ôma kâ-pâhkwahikê, anihi kâmiywâsiki kisîpîkinikana akihtâsôwina (*Drug Identification Number, DIN*). Ôma DIN 8-akihtâsôwina asitêwa ohci miyo-mâcihowin kânata êkwa êkota kakiskihâtâkwan ê-miywâsik ôma ka-pâhkwahikâkê.
- Anihi kâ-wîpâhtâki kâ-âpacihtâyan môy kâkî-kanâcihtâyan, kwayask kâ-wîpinaman aswacikanihk, kwayask ka-kipahên êkwa ka-wîpinên.
- Kâ-kîsi-wayawêyin, ka-kipahên anima mîsêwi-owayâkanis pâmawês ê-kanâcihtâyan.



- Postiskamani anihi kipotônênikana, mîna anihi kipostiskên kipotônênikan êkwa kitônihk kikipahên ahpô kâ-mosci-ôsihtamâsohk (i.e., kâ-nîso-kwâtêki pakwânîkina mîna kâ-sihci-kwâtêki piko ka-âpacihtâ, kikitihk êkwa kitonihk kâhkiyaw ka-kipahâmihk ohci anima kipotônikan môy nânitaw ka-tawâk, êkwa ka-tâkopitman kistikwanihk ahpô kîtawakaya), kâkî-miciminamok âhkosiwinisa êkwa ka-nakinamok namôya ka-sopwêhtêmakahk-mâka wîya kîspin postiskamanihk pêyakwan piko ka-kanâhchikêyan.

Nâkatêyimisowin

- Ka-nâkatohkâtison aniki miyw-âyâwin kâ-nîkân apîstahkik ahpô kâ-nîkân apîstahkik maskihkîwikamikwa ahpô public health authority.
- Kîspin kî-mayamahcihowin âywahpinêwin, sêmak pîkiskwâtik kâ-nîkânâpîstahkik maskihkîwikamikwa ahpô maskihkîwikamik opaminikêwak êkwa pimitisaha ô-sîhkimiwêwin.
- Kîspin kiya nawac ayiwâk kî-mayamahcihowin âywahpinêwin sôhkêpayin âhkosiwin ahpô ta-kî-ispayik, ta-kî-nakatohkêyin kiki âywahpinêwin ahpô nîkânêyihtâkwan mayamahcihowin, tâpiskôc:
 - oskâyi ahpô ostostotamowin âywahpinêwin
 - kipatâhtamowin ahpô ayiman yêhêwin
 - kisisowin nânitaw ahpô ayiwâkês 38°C
 - kisisowîpayin
 - nanamipayiwin
 - nêstosiwin ahpô nêsowâtisiwin
 - kicêstatay ahpô kiyaw kiwisakihtên
 - oskâyi kiwanihtân ka-pasôwin ahpô nistospicikêwin
 - têtistikwânêwin
 - katay mayamahcihowin (katay kiwisakihtên, sâposowin, pwâkamowin)
 - ahpô mitoni mayimacihowin
- Kîspin nawac ayiwâk kî-mayamahcihowin âywahpinêwin, pîkiskwê 911 ahpô tipiyaw ciyêstapayiwîn pîkiskwêwin wîchiwêwin mîna wihta êkwânima kiya:
 - Ahpô itikwê ê-âyayin COVID-19
 - Mîna sôhkêpayin âhkosiwin kiki âywahpinêwin
- Ayawêhpi, kwayask mîcisiw êkwa kiyâpic kakwê-pîkiskwâhtâwak ohci mamâhtawi-âpacihtakanisa.

Âpacihtakanisa kîspin kipêyakon kîkiwahk

- Kipotônikanisa kîspin ê-itakona êkwa kâ-kanawâyêmwêwêt kîspin môy ê-itakon
 - Kîspin moy ihtakon, kotaka anihi kipotônikanisa ahpô kipostiskên kipotônênikan (i.e., kâ-nîso-kwâtêki pakwânîkina mîna kâ-sihci-kwâtêki piko ka-âpacihtâ, kikitihk êkwa kitonihk kâhkiyaw ka-kipahâmihk ohci anima kipotônikan môy nânitaw ka-tawâk, êkwa ka-tâkopitman kistikwanihk ahpô kîtawakaya)
- Ka-kanâpwêhaman kiskîsikwa (kâ-kanâpwêkan kihkwâkani ohci ahpô miskîsikohkâna) ohci kâ-kanawâyêmwêwêt ka-âpacihtât



- Ka-wêpinihcik astisak (kawiya kawî âpacihih) ohci kâ-kanawâyêmwêwê ka-âpacihtât
- Kisîhkanisa
- Kisînihkihkomâkan
- Âsiwacikan ohci kâ-wîpinikê
- Tipakiskiwân
- Kâ-kisisohk ohci mâskihkiy (e.g., acetaminophen ahpô ibuprofen)
- Nipiy
- Kisîpêkinikan
- Iskotêwâpoy pahkwahikana kanakê 60% kâ-astêk
- Owiwâkan kisîpêkinikan
- Ayawinisa kisîpêkinikan
- Kanâcihcikana ohci wâskahikan
 - Kâ-sohkâhki-kanâcihcikana ahpô namâkîkway ihtakon, wâpiskiwâpâwacikan (5%) êkwa nanitaw ka-mâmwî-kikinaman
- Iskotêwâpoy pahkwahikanisa ohci ka-kanâcihtahk mamâhtâwi-âpacihcikanisa

KÂHKIYAW KÂKÎ-MÂMAWI-MANÂ-ÂSÔSKAMÂTONÂNAW ÔMA COVID-19. ÔTA KA-TAKWAMISKÊN:

Canada.ca/coronavirus ahpô ka-kâhtinawak

1-833-784-4397

***Pêkowiawâwin Owiwâsiwêwin**

Onîkânâpîstamâkêwak ôki kânata wiyasiwâcikan ê-osihtâcîk (Emergency Order) anita ohci piskîci-ayâwin wiyasiwâcikan (Quarantine Act) kahkiyaw asêyiniw kâ-pê-pihtokwêpihât, kâ-pihtikwêcimêwê ahpô kâ-pihtikwêwê kânata piko 14 kîsikâwa kîspin môsihtâwak ôma COVID-19, ka-manâ-asôskamâtohk êkwa kamisiwêhtêmakahk. 14 kîsikâwa ka-mâci-payiwa anita kâkî-pîhtikwêhk kânata.

ID 04-05-02 / DATE 2020.09.29