



INUINNAQTUN / INUINNAQTUN

## **QALAGJUARNIGUT AANNIARUT (COVID-19): QANUQ QAGLIJUUMMIQTAKHAUNNGITTUTIT AIMAVINGNIT AANNIARNIQARUVIT QALAGJUARNIQ COVID-19**

Qaglijuummiqtakhaunngittuq tukiqaqtuq aimainnaqtukhaujutit aanniaruvit aanniarutiqarnahugiguvit qalagjuarnigut COVID-19 kahakhimajungnaqhijatit aanniarut. Kahangnahaqtailivlutit inungnut ikajuqhimajutit hiamittailinahuaqhugit aanniarut aahiit aimavingnit nunaptingnilu.

### **Maligiaqaqtatit:**

- angilraunginnarlutit/aihimainnarlutilluuniit piqarniruvit:
  - ihivriuqtauhimajutit ukunanngat Qalagjuarniq COVID-19, uuminngaluuniit naahuriinnaqtatit tuharvikhaanit kiuviniit ihivriurvingnit haffumani Qalagjuarniq COVID-19
  - aanniaqarnahugijutit haffumani Qalagjuarniq COVID-19, naittuugaluaqhuni, piqarniruvit
    - kahakhimannirungni itquumanahugijaujuq, ilitturungnaqhijaujuq ilittuqhimajaujurluuniit Qalagjuarniq COVID-19
    - uqautihimajaatit ukunanngat kitunuliqaak munaqhiqarvingnit (ilittuqhimajaatit, ukunanngat kitunuliqaak tuahgakhaujunut uuminngaluuniit inmikkut-ihivriuqhimaniq ingilrutaa) taimaa kahangnirungnaqhijutit Qalagjuarniq COVID-19
    - utiqhimajutit aullaqhimagaluaqtutit hilataani Kanata aanniaqarnahugijaujutit haffumani Qalagjuarniq COVID-19 (maligiaqaqtut)\*
- Munarilugu aanniarnahuginivit uqariiqhimaajaatit munaqhi ikajuqhimajuq uuminngaluuniit [Kitunuliqaak Aanniaqtailinirnut Aulattittijunut](#) uqaqhimagumik ilingnit hiamilimaittatit aanniarnahuginiq ahinut
- Qilamik turaarvigilugu munaqhi ikaqtunut uuminngaluuniit [Kitunuliqaak Aanniaqtailinirnut Aulattittijuuq](#) maliglugillu ilitturningit aanniarnahuginivit ingattarnirumik

### **Naiglihimalugit turaarvigijatit ahinit**

- Anihuirlugit aimavingnit munaqhiliarniaruvit kihimi.
- Inugiaktunut kitunuliqaak akhaluutituqtakhaunngittutit (uuminngat, akhaluutirjuanut, taaksit).
- Parnajariiqhimalutit niqikhatit pivikhatillu agjaqhimajukhat ukkuarvingnit nainariangani kahangnigut.
- Ahini igluarmiittukhaujutit ahini quijaqturviqarialik ahinit aimavingnit, ajurnanngitpat.





- Tatva pikataoyagiakknigovit Innuknik, kanniklihimatailinahoaklotik Inuknik, aktoktailikataklotitlo inuknik tatvalo unghighimanahoaklotik 2 metres-nik akuni ilingnit allanitlo inuknik.
- Aktuqtakhaunngittut inungnut aanniarutilingnut, munariinnaqtakhaat iluliangit timingit unalu inirniujunullu.
- Hivitovalaghimaitomik inuit okakatigikataklogit tatvalo atokataklotit kinnavit talluhimatjutaitnik (uktotigilugo, hannahimayomik mighokhimayomik malgoktagaloakloni kallikomik mighamik kakitiaghimayomik kinnavit tallughanik, mighotiaghimayomik talluhimatiagianga kingait tatvalo kanniit putokangitomik, tatvalo killigotikaktomik uvalunin hiutinot katagipkutikaktomik) atogataktaghanik kallaktogvit, tagiokatagovitulunin uvalunin angilgaomatitlotik iglumiotakagovit.
- Maliinnarlugit ilitturvikhangit qaritaujakkut hivuuranaittumik aturiami iqqarahariami uuminngaluuniit uarahuariami kiinaqhiutit, uqaqhimajulluuniit Kitunuliqaak Aanniaqtailinirnut Aulattittijit.
- Aktuqtakhaunngittut qinminut, taimaa tuhaumajaujuq inuit turaarviuvlutik Qalagjuarniq -19 qinmianit.

## Algatit halumariaqaqtut

- Algatit uaqattarlugit qautamaat irmiunmut imarmullu 20 nit takilraatigut, panirlugillu aallarunmut iqqainnarialik uuminngaluuniit paniumajumut allarunmut, himmauhiqattarlugit kinigaangat.
- Hallumaikat una tallu kingnaknot hallumainagialik kingnipayomik tatvalo atokluni tangalikmik algait nannutaitnik hallumaghaotini avukaktonik 60%-mik tangalikmik.
- Kahaktailugu iijikkit, qingait qanivillu.
- Qalakturlutit tagiurlutilluuniit haalvihimalugu taliqpit uvungaluuniit kakkijautinut. Halumairurlugit atuqattaqtangit hunahiut qaanganiitunullu
- Aqagunnguraangat, halummarlugu halumaiqhiilugillu qaanganiittut kahainnaqtatit, hapkuangujut anarviit, igliup ikpatingit, ukkuangit tiguqpingit, hivajautit unalu qunniarut naqitautaat.
- Avvautihurlugit nanminirijatit hunaujut ahinut, hapkuangujut kiguhiqijit, allarutit, qipiit, aluutit, haviit uuminngaluuniit alrujaqtuqtut ingilrutingit.
- Halummattiarangani, atuinnaarlugit angiriqhimajut kahangnaittut qulaaniittut halummaqhiutit ilitturviqaqtut Ilaurutilit Nalunaitkutat Naahautilik (DIN). Una DIN 8 ilitturnilik naahautit tunihimajuq uvanngat Aanniaqtailinirnut Kanata ilittuqhimajaujuq hamna halummaqhiutit angiqtauhimajuq qajangnaitturlu aturnaqtut Kanatami.
- Iliurarlugit halumaittut hunaujut halummalaittut iluani puuqhimajut iluliutikhami, hukatpiarlugu iluliutait iqqarlugillu aahiit iqqaqtakhaujut.
- Matua anarviup matulugu kuviniaqtinnagu.



- Atokatakiloni kinnavit talluanik (uktutigilugo, mighoghimayomik malgoktaghimayonik kikiaghimayomik kalliktomik, hannahimayomik mighotiaghimayomik talluhimayangani kingait kanniitlo putokangitomik, tatvalo killigotigagiakaktok niakovit kanganot uvalunin hiotingnot katagipkutikakluni),tatva kanniknit nuvakmik hiamaktailitjutighanik – kihiani atogaloaklugo una kingaviit tallua notkagiakangitotit hallumaghikatakiloni.

## Ilingnut munarilutit

- Munarilugit aanniarnahuginivit uqariiqhimajut ukunanngat munaqhi uuminngaluuniit kitunuliqaak aanniaqtailinirnut aulattittiniq .
- Aanniarnahuginivit ingattarniruvit, uqarvigilugit munaqhinut uvungaluuniit kitunuliqaak aanniaqtailinirnut aulattittiniq maliglugillu ilitturningit.
- Unaguiqhiqpaglutit, nirittiarlutillu tuhaqtittigilugit aahiit tuhagakhanut tuhagakhaunut. Parnautikhatit aimavingnit inungnmiujakhaunngitkuvit
- Anniaktolikiyiitkut kinnamut talluhimatjutaitnik hatkiomakpata atogiakaktait anniaktot uvalu monaktigiyaniitlo
  - Hatkiomangitpata hapkua, atoinagialgit anniaktolikiyiitkut ajikutani tallunik uvalunin kinnaviit talluhimatjutighanik (uktutigilugo, hannayaohimayonik mighughimayonik malgoktagaloaklotik hukgangayonik kakkitiaghimayonik kaliktomik mighutiaghimayomik, talluhimayangani kingaat tatvalo kanniit putokangitomik tatvalo ungiklaotikakloni kiligotighanik niakovit kanganot uvalunin hiotinot katagipkutikaklotik)
- Iijingnut hapummivikhangit (kiinarnut hiamittailiqtutunga ilgangnigluuniit) munaqhiujuq atuqtakhaat
- Iqqainnarialik algautit (atuffaaqtakhaunngittut) munaqhiujuq atuqtakhaat
- Iqqainnarialik allarun
- Kakkijautit
- Iqqakkuurvik puulik
- Niglaumahiutit
- Niuviqhimajut havautit kidjaumakpat parnautikhat (haffuminngatut, ibuprofen uuminngaluuniit acetaminophen)
- Kuvilaaqtut imaq
- Algangnut irmiut
- Taanngalik alganut nanuut ilaliutilik uuminngat 60% taanngalik
- Qallutinut uaqhin
- Aannuraanut uaqhin
- Iglunut halummaqutingit
- Atuqattaqtangit iglunut halummaqhiut, Kahangnaittut qaanganit halummaqhiut, piqanngitpat, aturlugu avuhimajuq imarmik unal hakugiktuq aannuraqhiut (5%) kuvilaaqtuq ilaurutik iluliutilik



- Taanngalik allarutit uuminngaluuniit nalaumaqpiatumik halummaqhiutit algangnut kahangnaqtunit alrujaqhiutit

**TAMAPTA IKAJUQATIGIIKHIMALAAQTUGUT HIAMITTAILINAHUARLUGIT HAFFUMANI QALAGJUARNIGUT COVID-19. NAUNAITTIARIAMI TAKULUGU**

Canada.ca/coronavirus turaarvigiluguluuniit 1-833-784-4397.

**\*Avaliinngaaqtukhaujuq Maligaq**

Una Kanata Kavamarjuangit pilimmakhaijut Qilanaarutikhangit Maligiaqaqtut malikhugu Avaliinngaaqtukhaujuq Maligaq taimaa kiugialik inuit itiqhimajut Kanatamut—tingmiakkullikiaq, tarjukkut nunakkulluuniit – avaliinngariaqaqtut 14 nit ublunganit aanniarnahugijaunngitkaluaqhutik taimaa munarinahuarlugit aanniarnahugijaunniqqat haffumani Qalagjuarnigut COVID-19, taimaa hivunigijaujuq hiamittailinahuarlugulu. Hamna inmikkut-avaliinngaaqtukhaujut 14 nit ublunganit aullaqtilihaaqtuq inuk itiqhimajuq Kanatamut.

ID 04-05-02 / DATE 2020.09.29