

# PASITÊWIN KASKÂPAHTÊWIN 101

## Kikiniêwin pasitêwin kaskâpahtêwin êkwa kisitêwin

Pîhci Kânata, pasitêwin ispîhtaskîwin ispayin tastaw Ayîki-pîsim êkwa Pimihâwi-pîsim itahto askiy mîna ta-kî-nahipayin asici iyikohk ôsâmî kisitêwin. Kistêyihâtakwan êkwânima ta-kiskêyihamin tânsi isi ta-nâkatêyihamin ki-miywâyawin ispîhk ka-kiskêyihakwahk pasitêwin kaskâpahtêwin êkwa ôsâmî kisitêwin mâmawi.

## Ayisiyiniw kiki ka-âstâsihk

Atiht ayisiyiniw nawac ka-sôhkêpayik âstâsôwin ohci âhkosiwina ispîhk ka-nôkohisôstam kisitêwin êkwa sâpoyowêwin misiwanâcihcikêwin, tâpiskôc pasitêwin kaskâpahtêwin. Êkwâniki nawac ka-âstâsihk ohci âhkosiwina nanapo pasitêwin kaskâpahtêwin êkwa/ahpô ôsâmî kisitêwin asici:

- kêhtê-ayak
- ayâwâwasow ayisiyiniw
- ayisiyiniw ka-pîhtwâw
- pêpîwiwak êkwa osk-âyak
- ayisiyiniw ka-atoskêt wayawîtimihk
- ayisiyiniw ka-kiyikawêpaycik ê-sôhkanhk wayawîtimihk sêsâwêwin
- ayisiyiniw asici âhkosiwin ahpô katohpînêwin, tâpiskôc:
  - omanicôsimiwin
  - sîwinikanâspinêwin
  - pîkwêyihamowin
  - ohpan ahpô mitêh âhkosowina

## Môsihowina ohci kikiniêwin pasitêwin êkwa kisitêwin nôkohisôstamowin

### Niyaman isko âpihtawi môsihowina asici:



- ohcikawâpoy
- ohcikawitêyikomêwin
- wîsakêyihamowin iskisikwa mîna kohtaskway
- asakay omikiwin
- têtistikwânêwin
- ôsâmî nôhtêyâpâkwêwin
- ocipitikowina
- ôsâmî apwêsiwin
- nôhtê pwâkamowin ahpô pwâkamowin
- ostostotamowin ahpô sihciyêhêwin
- pakihtatamowin êkwa papâsi pahkahokowin
- kaskitiwê-sikiwin ahpô astamêhk sikiwin

Kîspin ki-ayân piko tânihi niyaman isko âpihtawi môsihowina, âhchisow isi ê-tahkâyâsik, êka kaskâpahtêwin itahtwayak mîna sêmak têpi minihkwê. Ka-minihkwêhk nipiy nawaciko miywâsin kiki têpi minihkwêwin.

### Mistahi môsihowina asici:



- têtâskikanêwin
- âyiman yêhêwin
- kîskwêyâpamowin ahpô kipatâhtamowin
- kisisowin
- wawânêyihamowin mîna nama kîkway miyôwin
- êka apwêsiwin, mâka mitoni kisisowin, mihkosiwin

Kîspin ki-ayân piko tânihi nawac ayiman ôhi môsihowina, ahpô itikwê ê-ayâyin cîhcîpitêhêwin, nipowisiwin ahpô kotak ciyêstapâyîwin. Sêwêpicikê 9-11 mîna natona sêmak nanâtawihowin. Mêkwâc ka-pêhoyin kiki wîcihiwêwin, kakwê tahkipayihisow ta-âhchisowyin ita ê-tahkâyâsik itahtwayak mîna sâpopata kasakay.



## Tânisi isi ta-âciwinamin astâhtâsowina

### Kipaha wâsênâmâna êkwa iskwâhtêma mîna tahkipayihisow

Kîspin ihtakon sâpoyowêwin iyikohtawin kakêskimiwêwin êkwa ôsâmî kisitêwin ka-ispayik, âpaciha ki-tahkiyawêhikêwin. Kîspin namôy ki-ayâwaw sâpoyowêwin tahkiyawêhikêwin, nawaciko ta-miywâsin ta-ayahk pîhcayihk asici iskwâhtêma êwak wâsênâmâna ta-kipahikâtêkihk ispihk ka-kisitêk wayawîtimihk. Ispihk ôsâmî kisitêwin ka-ispayik asici namôy miywâsin sâpoyowêwin iyikohktawin, tahkipayihisowin ta-kî-nîkânêyihâtakwahk.

Âpacihta nawaciko ayiwâkan sâpoyowêwin sîkopâtinikan êkwânima ki-sâpoyowêwin pamihcikêwin ta-kî-paminam isihcikêwin ohci osihcikêwak otêyimowina ahpô âpaciha apisci sâpoyowêwin kanâcihcikan ta-sîkopâtina pihkwa ohci pasitêwin kaskâpahtêwin. Kiki ayiwâk kiskêyihamohiwêwin ohci nawasonamowin apisci sâpoyowêwin kanâcihcikan êwako nahiyikohk kiki ki-nitawêyihamowina, kiskinawapahta ôma [“Ka-âpacihit sâpoyowêwin kanâcihcikan ta-sîkopâtina pasitêwin kaskâpahtêwin”](#) kiskêyihamohiwêwin.

### Miska kanâci sâpoyowêwin

Ta-ayiwêpihk ohci kisitêwin mîna kaskâpahtêwin, itohtê mâmawâyâwinihk otôtêmiwi-kamikohk ahpô kotak pîhtokamik ka-pimohtatât kanâci sâpoyowêwin kîspin:

- sâpoyowêwin iyikohktawin namôy miywâsin
- ayiwâkês ati kisitêw
- namôy ki-ayâwaw sâpoyowêwin tahkiyawêhikêwin kîkiwahk

Kâhcitnik ki-tipiyaw opaminikêwak ahpô ciyêstapâyîwin opaminikêwak ta-miskamin mastâw kiskêyihamohiwêwin ohci tipiyaw kâhcitnikatêwin kanâci, sâpoyowêwin tipinawawina.

### Mâna itota kîkway wayawîtimihk mîna sôhkis itahkamikisôwina

Ta-âciwinamin ki-nôkohisôstamowin isi pasitêwin kaskâpahtêwin êkwa ôsâmî kisitêwin, ta-kî-astamêyikohk tasihkamin kîkway wayawîtimihk. Pisiskêyihta kiki kihci sâpoyowêwin iyikohtawin êkwa isiwêpan otâcimowina, mîna ahtasta ki-wayawîtimihk itahkamikisôwina kiki ispihk ka-miyo kîsikâk.

Kîspin piko ta-ayâyin wayawîtimihk, katawa têpiskamowin otatahcikêw itowahk mihkâkanihkâna (tâpiskôc NIOSH kêhcinâhiwêwin N95 ahpô nahiyikohk itowahk otatahcikêw) êwako namôy pakitinam sâpoyowêwin ta-sâpôpayik sâpô apisci yôhtênikâtêwina tastaw kipoton ahpisowin êkwa kihkwâkan, ta-kî-âciwinam ki-nakiskamowin isi pihkwa pîhci kaskâpahtêwin. Ôhi pihkwa mâna ka-kostatikwahkiki isi miywâyawin. Mâka, otatahcikêwak namôy âciwinam nakiskamowin isi pahkitêwâpoy wayawîpinikêwina pîhci pasitêwin kaskâpahtêwin. Kistêyihâtakwan ta-natohtamin ki-miyaw mîna aciwina ahpô nakî waskawêwina kîspin ki-môsihon.

### Kakwê têpi minihkwê

Minihkwê iyikohk wapoya, âsônê nipiy, pâmwayês ta-nôhtêyapâkoyin ta-âciwinamin âstâsôwin ohci mêtâpahkwêwin

### Pisiskêyimowin kotakak

Wa-wîhkâc wâpênikê êkwâniki ka-nâkatêyimocik, wîtapimâkanak, wÔciwâkanak êkwa kêhtê-ayak, âsônê êkwâniki ka-katohpînêcik, ta-kêhcinahow tahkipayihisowak mîna têpi-minihkwêwak.

### Tânisi isi ta-kwayacihow kiki kisitêwin

Tâh-têpi wâpênikê tipiyaw isiwêpan otâcimowina êkwa kisitêwin kiskêyihamohiwêwin êkosi isi ka-kiskêyihên ispihk ta-nâkatêyimisoyin ohci kisitêwin. Kiki ayiwâk kiskêyihamohiwêwin ohci ôsâmî kisitêwin êkwa kisitêwin, mahti kiyokê [Miyô Pimâtisiwin Kanata ôsâmî kisitêwin âcimostâkêwin](#).

### Pisiskêyihta pîhcâyihk kanâci sâpoyowêwin

Ispihk pîhcâyihk, âciwina kotaka itowahk ohci sâpoyowêwin misiwanâcihcikêwin. Kiki kiskêyihamohiwêwin ohci mînopayiwîn pîhcâyihk sâpoyowêwin iyikohktawin, kiyokê:

- [Mînopayiwîn pîhcâyihk sâpoyowêwin iyikohktawin kîkiwahk](#)
- [Kiskêyihamohiwêwin: Nâkatêyihta pîhcâyihk sâpoyowêwin ohci wayawîtimihk misiwanâcihcikêwina](#)

**Kiki ayiwâk kiskêyihamohiwêwin ohci pîkiskwâtamowina êwako nisitohcikâtêw isi kîkway ta-itotamin ispihk pasitêwin ciyêstapâyîwin êkwapasitêwin kaskâpahtêwin êkwa miywâyawin, mahti kiyokê [Pasitêwin kaskâpahtêwin, sâpoyowêwin iyikohktawin êkwa ki-miywâyawin](#).**

### Sâpoyowêwin Iyikohktawin Miywâyawin Tipâpêskocikan (AQHI) ayâwak ôta ta-wîchiwêw

Nita wâpênikê [AQHI kiki sâpoyowêwin iyikohtawin pîhci ki-mâmawâyâwinihk mîna kakêskimiwêwin tânisi isi ta-âciwinamin ki-nôkohisôstamowin isi sâpoyowêwin misiwanâcihcikêwin](#). Kîspin namôy miywâsin sâpoyowêwin iyikohtawin ayis ka-ihtakohk pasitêwin kaskâpahtêwin, kiyokê ôma [pasitêwin kaskâpahtêwin êkwa sâpoyowêwin iyikohtawin âcimostâkêwin kiki ayiwâk kiskêyihamohiwêwin tânisi isi ta-nâkatêyihamin ki-miywâyawin](#).