



## Pisiskêyihcikêwin kîkiwahk kiki êkwâniki ka-ayâcik ahpô kî-nakiskam COVID-19

Ahpô itikwê kî-pisiskêyimaw ayisiyiniw ka-ayât ahpô mîna itikwê ayâw COVID-19. Pimitisaha ôma kakêskimiwêwin ta-manâcihisoyin êkwa kotakak pîhci kîkiwahk, êkwa mîna êkwâniki kî-mâwawâyâwinihk.

Ahpô itikwê pîtos ka-pêyakohk nitawêyihcikêwina kîspin kiya ahpô kî-wîtotîmâkanak kî-cîstahwawak asicâyihk COVID-19. Pimitisaha sîhkimiwêwin ohci kî-tipiyaw maskihkîwikamik opaminikêwak.

### Âpacihcikana

Ka-natawêyihcîten:

- tipakisiwân
- maskihkiy-iyiniw kipotônênikan
- namôy-maskihkiy-iyiniw kipotônênikans
- sinihkêykomêwina êkwa wêpinikâtêwina kispakêkin
- kiskîsik manâcihiwêwin, tâpiskôc kihkwâkan pahpahâhwân ahpô mîskisikohkâna
- ka-maskawâkamik kisîpîkinicîhcêwâpoy kanakê 60% iskotêwâpoy astêw
- kisîpêyâkanâpoy, kisîpêkinikan êkwa nahi kisîpêkinikêwin kisîpêkinikan

Ka-natawêyihcîten mîna:

- kiwîkiwahk nânapâcihcikêwin âpacihcikana
- pâsci-êka katâc-maskihkîwiyin ô-masinahikan maskihkiya ta-âstampitamakêhk kisisowin, tâpiskôc:
  - ibuprofen
  - acetaminophen
- iskotêwâpoy kwayâci kâsêhikan ahpô kanâcihcikêwin âpacihcikana ka-osihcikâtêkihik kiki wâskotênikan âpacihcikan
- namôy-ka-sâminikâtêk wêpinikêwin âsowacikan asici macikwanâsi-maskimot, tâpiskôc wînimahkahk
- sôhkâwi kanâcihcikan âpacihcikan êwako astêw nisitawêyihcîtkwan maskihkiy âkihtason (DIN)
  - kîspin namôy ihtakon, âpacihta wâpiskinikan (wâpiskinikêwin)

Kîspin namôy kaskihon ôhi âpacihcikana, pîkiskwatik kî-wîtotîmâkan, kî-wîcîwâkan ahpô kî-wîtapimâkan. Ka-kî-mîna kâhcitinwak kî-tipiyaw maskihkîwikamik opaminikêwak ahpô mîwawâyâwinihk mîwawohkamâtowin kiki kakêskimiwêwin, sîtoskâkêwin êkwa paminikêwin.





## **Kakêskimiwêwin kiki opaminikêwak**

Mâka nawac, pêyak ayisiyiniw piko ta-kî-nîsohkahk pisiskêyihcikêwin kiki awiyak mêkwâc ka-pêyakohk ahpô ka-pêyako-ayahk. Kîspin kaskihon, awa opaminikêw ta-kî-pôni cîstahwaw êkwa namôya ta-kî-ayiwâk nawac ta-kî-sôhkêpayin âhkosiwin ahpô ta-kî-itôtamâkan ohci COVID-19. Êwako asici kakihtâyak ahpô êkwâniki ka-ayâcik katohpînêwin. Êwako ta-wîcihiwêw ta-âstampitamakêw ka-manâ-âsôskamâtohk COVID-19 isi kotakak kî-wîtotîmâkanak.

Postiska **namôy-maskihkiy-iyiniw kipotônênikan** kîspin awa ayisiyiniw ka-pisiskêyimit **kêhcinâhowin ê-ayâw ahpô mâyamahcihowin** êkwa mêkwâc **ka-pêyako-ayahk**. Awa ayisiyiniw ka-pisiskêyimit ta-kî-postiska maskihkiy-iyiniw kipotônênikan ispîhk wiyawâw:

- otihtikow pisiskêyihcikêwin, piko-tânimâ:
  - mêkwâc câh-cîki mâmawohkamâtowin ahpô
  - ispîhk kêhciwâk ohtiskawiwîn asici kotakak
  
- pîhcayihk ka-mâmawi pêyakwayahk itowihk, asici ahpô namôy asici kotakak, tâpiskôc:
  - piminawasowikamik
  - sâpohtawân
  - wayawîstamâsowikamik
  
- pîhci kîmôci-ayi wayawîtimihk itowihk asici kotakak, tâpiskôc:
  - pîhtawiskwâhtêm
  - wayawîtimâyihk

Kîspin namôy ihtakon, ta-kî-postiskamêk katawa osihcikâtêw êkwa nahiyikohk têtiskikâtêw namôy-maskihkiy-iyiniw kipotônênikan.

Postiska **namôy-maskihkiy-iyiniw kipotônênikan** kîspin awa ayisiyiniw ka-pisiskêyimit kî-mâskôt **nakiskikâtam** COVID-19 êkwa mêkwâc **ka-pêyakohk**. Awa ayisiyiniw ka-pisiskêyimit mîna ta-kî-postiska namôy-maskihkiy-iyiniw kipotônênikan ispîhk wiyawâw:

- otihtikow pisiskêyihcikêwin, piko-tânimâ:
  - mêkwâc câh-cîki mâmawohkamâtowin ahpô
  - ispîhk kêhciwâk ohtiskawiwîn asici kotakak



- pîhcayihk ka-mâmwawi pêyakwayahk itowihk, asici ahpô namôy asici kotakak, tâpiskôc:
  - piminawasowikamik
  - sâpohtawân
  - wayawîstamâsowikamik
- pîhci kîmôci-ayi wayawîtimihk itowihk asici kotakak, tâpiskôc:
  - pîhtawiskwâhtêm
  - wayawîtimâyihk

Kisîpêkinichcê wâh-wîpac asici kisîpêkinikan êkwa nipiy kanakê nîsitanaw tipahikanis. Namôy katâc ta-postiskawicik wêpinikanak pêyakwaw-ka-âpacihicik astisak.

Postiska kiskîsik manâcihiwêwin **asici** kî-kipotônênikan, namôya mîskotônikan. Kiskîsik manâcihiwêwin êkwânihi:

- kihkwâkan pahpahâhkwan
- manâcihiwêwin mîsikohkâna
- manâcihiwêwin mîskisikohkâna

## Manâcihisow mîna kotakak

### Piskîcikâpawistotâtowin

Manâcihta iyikohk ka-mâmwahkamatohk pîhci ita ka-mâmwawi pêyakwayahk itowihk asici ayisiyiniw ka-pisiskêyimit. Piskêyihta kahkiyaw mâmwahkamâtowin asici ayisiyiniw ka-pisiskêyimit kiki aciyâw mîna wahyawês ohci. Atiht ayisiyiniw ahpô itikwê natawêyhtam ayiwâkes ta-pisiskêyimit mamisîwin ohci ô-:

- tahtopiponêwin
- kêhtêyiniwin
- kaskihtâwin ta-nisitochikâtêk mîna ta-pimitisahikâtêk itowahk nakinamâkêwina

Miyâska mâmwahkamâkêwin waskawêwina asici ayisiyiniw ka-pisiskêyimit kiki, tâpiskôc:

- wîci mîcisowin
- wîtotîmâkan mêtawêwina
- api ahpô mâmwawî sihtintôwin
- ta-wîci-kitâpahtamêk cikâstêpayihcikan



Âpacihta pahkân nipêwikamk awasitê ohci ayisiyiniw ka-pisiskêyimit. Kîspin namôy kaskihon, nipa pahkân nipêwin. Ayahisok mistikwân-isko-yiyîkisitân ta-mitoni wahyawês ka-ayahk ohci kotak.

Âpacihta pahkân wayawîtimâyihk pahkân ohci ayisiyiniw ka-pisiskêyimit. Kîspin namôy kaskihon:

- yôhtêna wâsênamân
- kipaha akwanâpowêhikan pâmwayês ta-wêpinikêyin
- kanâcihtâ kahkiyaw kîkway ka-mâmawi-âpacihta âpacihcikanisa awa ayisiyiniw ka-pisiskêyimit tahtwaw ka-saminahk

### Ka-postiskikâtêk kipotônênikan

Kîspin awa ayisiyiniw ka-pisiskêyimit mêkwâc ka-pêyako-ayahk, kiya êkwa kotakak kî-wîtotîmâkanak ta-kî-postiskahkik maskihkiy-iyiniw kipotônênikan **ahpô** katawa osihcikâtêw êkwa nahiyikohk têpiskikâtêw namôy-maskihkiy-iyiniw kipotônênikan ispihk pîhci ita:

- pîhcayihk ka-mâmawi pêyakwayahk itowihk asici ayisiyiniw mêkwâc ka-pêyako-ayahk
- kîmôci-ayi wayawîtimihk itowihk asici ayisiyiniw mêkwâc ka-pêyako-ayahk

Atiht kî-wîtotîmâkanak ayiwâk nawac ta-kî-sôhkêpayin âhkosiwin ahpô ta-kî-itôtamâkan ohci COVID-19. Ta-kî-postiskahkik maskihkiy-iyiniw kipotônênikan ispihk pîhcayihk ka-mâmawi pêyakwayahk itowihk ahpô kîmôci-ayi wayawîtimihk itowihk asici ayisiyiniw mêkwâc ka-pêyako-ayahk.

### Kotak tipiyawê kipihtinikêwin nâkatohkêwina

Miyâska ta-wîci âpacihta tipiyawê kîkway asici ayisiyiniw ka-pisiskêyimit, tâpiskôc:

- kâsîhkâkan
- âpacihcikansa
- nipêwin akohpa
- kispêkinapitêwina
- mîciwin mîna minikwêwin
- wâskotênikan âpacihcikan

Mâmawohkamâtow asici ayisiyiniw ka-pisiskêyimit wayawîtimihk kîspin kaskihon, pîhci kîmôci-ayi wayawîtimâyihk ahpô pîhci pîhtawiskwâhtêm. Âhkamêyihta ta-pimitisahamin piskîcikâpawistotâtowin mîna nahiyikohk kipotônênikan kakêskimiwêwin.



Yôhtêna wâsênâmân ispîhk kahkihon ta-maskawisihthak kiki tahkiyawêhikêwin.

Kîspin kaskihon, pisiskêyihcikêwin kiki kî-pisiskîm pîhci kîkiwahk ahpô wîci-wîkiwin wâsakâskamihtawin mêkwâc ayisiyiniw ka-pisiskêyimit mêkwâc ka-pêyakohk ahpô ka-pêyako-ayahk.

### Kanâcihcikêwin

Namôya nikiskêyihthênân tânimayikohk kinwês ôma the COVID-19 âhkosiwin pimâtisîmakan pîhci pah-pîtos kîkway. Kêhcinâhiwêwin itêyihthâkwan ta-kî-pimâtisîmakan pîhci âpacihcikana mîna kîkway ka-mâmawi-âpacihta ohci atiht tipahikan isko kîsikâwa, aspêyimowin ohci itowahk kîkway. Namôya kiskêyihthâkwan kiko iyikohk ohci misiwanâcihcikêwin kîkway ka-ohcipayik pîhci ôma sisiwêpayiwin ohci COVID-19.

Manâ nakiskamâkêwin natawêyihthâkwan ispîhk ka-âhkosit ayisiyiniw pîhci kîkiwahk. Wa-wîhkâc kanâcihtâ kahkiyaw kîkway ka-mâmawi-âpacihta âpacihcikanisa sôhkâwi kîkway êkwa âpacihcikana, asici:

- mîsîwoyâkan
- keyboards
- iskwâhcêmâpiskos
- ka-iskwatêk nipêwin atôspowinânâhtik
- cikâstêpayihcikan mêskopicikêwin
- kisêpêkinikêwin âsowacikan
- sêwêpicikana êkwa tablets

Âpacihta ka-pakitêyihcikâtêk sôhkâwi kîkway kanâcihcikan astêw nisitawêyihthâkwan maskihkiy âkihtason (DIN) ahpô ka-sôhkistitahk âpiskinikan wapoy ta-kanacihcikihk. Tapitawî pimitisaha sîhkimiwêwin kiki katawa paminikêwin ohci wâpiskinikan (wâpiskinikêwin).

Âpacihta pahkân namôy-ka-sâminikâtêk wêpinikêwin âsowacikan, tâpiskôc macikwanâsi-maskimot, kiki:

- ka-âpacihta maskihkiy-iyiniw kipotônênikan êkwa kotaka misiwanâcihcikêwin wêpinikana kîkway
- misiwanâcihcikêwin kisêpêkinikêwin, asici namôy-maskihkiy-iyiniw kipotônênikan



## Ka-pisiskêyimit awâsis

Ahpô itikwê kî-pisiskêyâw awâsis ka-ayât ahpô ta-kî-ayât COVID-19. Kîspin tâpwê, kipihtinik ta-mâmawi âpacihtâcik âpacihcikana asici kotakak awâsisak pîhci kî-wîtotîmâkanak, tâpiskôc:

- mêtawâkana
- nôncikana
- akohpa
- nôncikanis

Ôma âhkosiwin ka-itocikêmakahk COVID-19 namôya ohci miskikâtêw ka-nôhâwasohk. Ta-kî-âhkami nôhâwasoyin ayis mitoni mistahi maskawâtisiwin ohtiowow kî-cawâsimis.

Awâsisak âstamêhk nîso **namôy** ta-kî-postiskahkik kipotônênikan. Awâsisak nîso isko niyanân piko ta-postiskahkik kipotônênikan kîspin wiyawaw:

- pisikêyimâwak
- nahêyhtam
- kaskihtâwak ta-postiskahkik ahpô ta-kêcikonahkik

Awâsisak ayiwâk niyanân ta-kî-postiskahkik kipotônênikan pîhci ita pâh-pêyakwan nâkatohkêwin ahpô wâsakâskamihtawin tâpiskôc kakihtâyak.

## Pisiskêyihta mâyamahcihowin mîna ta-natonamin nanâtawihwêwin pisiskêyihcikêwin

Pisikêyihta kiki oskayi ahpô ayiwâk isâyawin mâyamahcihowin pîhci:

- ayisiyiniw ka-pisiskêyimit
- kotakak kî-wîtotîmâkanak
- kiya

Pîkiskwê **911** ahpô tipiyaw ciyêstapâyîwin âkihtason kîspin ayisiyiniw ka-pisiskêyimit môsihow ka-sôhkêpayik mâyamahcihowin, tâpiskôc:

- kakwâhyaki ayiman yêhêwin
- wîsakâskanêwin ahpô sîhtamahcikowin
- oskayi mâtahpinêwin ohci wanâhiwêwin
- âyiman ta-koskopayin



Awa ayisiyiniw ka-pisiskêyimit ahpô itikwê piko ta-nakatahk kikiwahk ahpô wîci-wîkiwin wâsakâskamihtawin ta-natonahk nanâtawihiwêwin pisiskêyihcikêwin. Kêhcinahow ta-wîtamowit opamihiwêw mîna âhkosîwikamik êwako ayisiyiniw ka-pisiskêyimit ayâw ahpô ta-kî-ayâw COVID-19.

Kîspin kaskihon, **kawiya** âpacihta askiy-nînahk opimohtahiwêwin ta-natonamin nanâtawihîwin pisiskêyihcikêwin.

Pêyak piko ê-miyw-âyât ayisiyiniw ta-kî-pamihcikêw kiki awa âhkosiwiwiniw. Awa âhkosiwiwiniw ta-kî-apit otahk ôtâpânâs, ohpimê ohci pamihcikêw. Yôhtêna kahkiyaw ôtâpânâs wâsênamân kîspin kaskihon êkwa kîspin namôy nanitaw.

Kêhcinahow kahkiyaw oposiwak postiskamwak maskihkiy-iyiniw kipotônênikan. Kîspin namôy ihtakon, katawa osihcikâtêw êkwa nahiyikohk têpiskikâtêw namôy-maskihkiy-iyiniw kipotônênikan ciyêkwac.

Kîspin awa âhkosiwiwiniw katawa yêhêw, ta-kî-mîna postiska kipotônênikan.

## **Ka-pêyakohk iskoyikohk**

Ahpô itikwê natawêyihkwan ka-pêyakohk mîna ta-pisiskêyimsoyin kiki mâyamahcihowin:

- mwêstas ispihk iskwêyanihk kîsikâw ka-nakiskawit ayisiyiniw pîhci ka-pêyako-ayahk **êkwa**
- itêyihkwan ohci kî-tipiyaw maskihkîwikamik opaminikêwak ô-kakêskimiwêwin
  - wîhtamow kî-tipiyaw maskihkîwikamik opaminikêwak kîspin kiya ahpô piko-tâna kî-wîtotîmâkanak kî-cîstahwawak asicâyihk COVID-19

Ahpô itikwê pîtos ka-pêyakohk nitawêyihcikêwina kîspin kiya ahpô kî-wîtotîmâkanak kî-cîstahwawak asicâyihk COVID-19. Pimitisaha sîhkimiwêwin ohci kî-maskihkîwikamik opaminikêwak.

**Kîspin kî-môsihtân mâyamahcihowin mâyamahcihowin:**

- pêyako-ayahk awasitê ohci kotakak sêmâk
- postiska maskihkiy-iyiniw kipotônênikan
  - kîspin namôy ihtakon, postiska namôy-maskihkiy-iyiniw kipotônênikan êwako katawa osihcikâtêw êkwa nahiyikohk têpiskikâtêw
- pîkiskwatik kî-maskihkîwiwiniwak ahpô tipiyaw maskihkîwikamik opaminikêwak kiki âyiwak sîhkimiwêwin

Kiki ayiwâk kiskêyihk tamohiwêwin: 1-833-784-4397    [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus)