



Dadanedhé COVID-19 hulyé ts'įdhile hųąh de t'ąt'u nekuę (tthenę najdher hoąą) ha ąedırı gharé neba yatı holı ąedoghıtnı hoąą berıdılé kulı

Dene t'ą ąedırı dadanedhé COVID-19 hulyé bets'ı nıdhęn de kudąne yek'olyą hılé sı yeredhılé ąa. Kudąne nets'ı nıdhęn hılé dekulı net'a dene borędé ghonı nek'e dada dé COVID-19 net'a dzıredhı ghonı ha bek'ųlyąhıle kulı neba ąeya nıdhęn hıle dekulı.

(Tthenę ts'ęn najdher) hoąą yunadhé 14 dzıne tthenę najdher hoąą, ąedırı nothıłther de:

- **Canada ąąsk'athe** ąası ts'ęn dzırıghalı dé k'ąnı njja de (tthenę najdher hoąą)*
- Dene ąedırı dadanedhe COVID-19 bets'ı huto yet'a borıdher zıdhęn dé
- Yatı neghą nı't'ą de, ąıłąghe huto ba ąeya ts'ıdhıle najdher nets'edı ąa (tthenę najdher hoąą)

(Tthenę ts'ęn nats'edher) Quarantine ąedırı hats'edı sı, **14 dzıne hots'ęn** ąedırı net'sı hoąą:

- **Nekuę najdher hoąą** chu net'ahųą ąedenıłnıh hoąą, yası neba ąeya dekulı
- **Dene naré nıdher sıną** bet'a dene nenaré borędé ch'a ąedırı dadanedhe t'atthe bet'a norıdher dé berıdı hılé kulı
- **hotie nęn tth'ı ąedırı dadanedhe bedzırųłthı sıną** nekuę huto t'ok'e najdher dene ch'ası nıdher nekuę hut'a yısı
- **t'aneł'e sı hotie ąedoghıtnı** hoąası dıłkoth, neyı nedue huto, netth'ıdhele natser 38 c hanarıłtser ąası, netth'ı delghale, nınıtsą netth'ı natser hıle chu netth'ı ąeya dąłı het ąası net'sęn chu herıdı hıle hıjá de, netthı ąeya, neya kat'ır, najkuı chu neba ąeya de.
- **netth'ıdhele hųıchu het dek'erųłt'ıs la dzıne dąnetł'u** (t'ąt'u neląa sı gharé hawųle t'ą dene nakoghodı dene bet'esé) ąeyı chu naidie dene tth'ıdhele k'ąų hale ha t'orųłta sıną (e.g. acetaminophen, ibuprofen daplı) bedı horųłdzalı. ąeyı naidie ąedırı Dadanedhe COVID-19 nanełnıh ląt'e ghonı ąa.

ku ąedırı dadanedhe berıdı hıja de t'a 14 dzıne bonıłther t'ąghe de, ąedırı net'sı hoąą kudąne:

- tthenę ts'ęn najdher hoąą dene ch'ası t'atthe berethıdı hots'ı
- kudąne t'ok'e t'a dene nakoghodı dene ąeghadalana sı bets'ęn dųłtsı la t'aneł'e hu t'ok'e ts'ęn dzırıghalı dąłı ghą chu t'anełnı sı bek'qt'e la





- ku hoqası norédhi ghonj de rediri t'a hotie redoghıny hoq hoqası norédhi ch'a (e.g. neji horena hija, nezi weya huto bek'ethejny lat'e dajı de, nenj redy lat'e chu ts'enjdhi dajı neba horena de). Ku rediri lat'e norjdher de, kudane 911 ts'en dıtsı huto t'ok'e dene nakoghodi ts'en yatı sı ts'en dıtsı la beı korıny COVID-19 Dadanedhe ıa norjdher njdhın ıa bet'a hoqası norédhi njdha ch'a ha.

ku tsatsane benj hılj k'e redenjıjı horıjıjı de neba hoq sı (t'ok'e najdher sı hıljı de province huto territory k'eyaghe) bet'a nel t'ahuq horıjıy ha COVID-19 Dadanedhe ıa norjdher de ha.

Ku rediri benjıny la: ku nekuğ dene rediri dadanedhe COVID-19 ıa borjdher honjdhen de bekuğ tthenę nadher hets'edi de, nen tth'ı hoqası 14 dzine ıası bek'edat'a ghonj. ku t'anets'edi sı dene nakoghodi dene xa k'olde t'anejny sı bek'qt'e la.

ku t'at'u redoghıny (tthenę ts'en najdher), rediri neıtsı hoq sı:

ku dene nısy nıjher sına

- Ku t'ok'e najdher hadé dene ts'jdhile najdher ha due de nenare. rediri lat'e k'esi hats'edi sı:
 - Dene fı hel najdher de weıa nodé,
 - Dene hel horıjıjı najdher hu,
 - Ku dene fı hel najdher de huto nelot'jne fı nısy de,
 - Ku t'ok'e yısy horıjıjı tth'ı hu, t'a nel naradé sı nel dzırıdı fıle de; huto
 - Camp desçen naidher huto ıerıht'ıs kuę dene fı nısy weıa weıts'jdhile noróde de.
- Ku weıa Canada nask'athe najdher dé nekuğ huto (t'ok'e najdher sı nıjher ch'ası dzırıghı sına).
- t'oho naidı k'olya ghı najgha ha hııdı dzırıghı la (tthenę dzırıghı la nebseçenę ye)
- ıerıht'ıs kuğ nıjı sına, la ıu, huto t'ok'e dene dzıredet chu dzıreıy (e.g., buse ye hu, taxi tth'ı ye).
- Dene tth'ı negha hıtá nıdı sına, ts'eré bı'tası ghıjıjı dekulı.
- Dene t'a borede ha borejny sı bets'jdhile hıjıjı sına ıanımedhe dene tth'ı benaré nıjher sına, weıy chu t'a sughué na hıle sı benaré nıjher sına, nanı dene tth'ı sughué nailé dé boreğhi borenj tth'ı benaré nıjher sına nıny thek'a dajı (BMI 40) ıası.
- Ku neı dene naradé tth'ı bets'jdhile hıjıjı sına, t'a nel dzırıdıle hıle sı beı beç'ası nıjher la.
- ku ts'etes kue najdher de, dene fı nısy nıjher sına, t'ok'e dene hılj sı, sheç'elyı kuę hu dzırıdı kuę hı horelyı weıyer honaré.



- Ku dene nenaré naradé dekulí dedughúln̄ ha neba hoqási, dediri t'a dedughúln̄ la:
 - Dene ch'ası nake 2 metres hanj̄tha nunuqá dene ch'a nõdher la chu nenj̄ k'e yu qawuq̄t̄j̄ la hoket'a
 - Na qeya dé tthenę ts'ęn nõtí la chu tthenę ts'ęn tsákuę nõya la, neba hoqá dé. Ku nelot'jne chu nets'ęnj̄ hats'edi si t'á neq̄ dzirj̄dil hilé si.
- Nqni dene dediri dadanedhe COVID-19 bet'a dene borędhi ghonj̄ ba qeya lahot'jle dekulí. qeyi qa dene nj̄ k'e qasi qahót'j̄ de nezų hasj̄ (i.e. dene nj̄ k'e nake yu nezų qawuq̄t̄j̄ hotie netsj̄ chu nedha k'e begasé hoqá hile tth'ı heq̄ qasi holj̄, nedzaghe tth'ı nezų herųq̄chuth) ku dene ts'j̄dhile najdher ha due de, dene nenaré ha hoghuj̄tn̄ ha.
- Tech'adie ch'ası nõdher yatı godhé ghare qahodi hu tech'adie dediri dadanedhé COVID-19 t'a borjde snj̄.

Ku dediri qasi neltsi neba hoqá si (t'oho tthenę najdher huk'e)

Ku dene ch'ası nake 2 metres huq̄j̄ la hoket'a qeyer dé, dediri neltsi ha neba hoqá si:

- Dene ts'ęn yaruj̄tn̄ dene la hutó sqnq̄, huq̄ts'ų chu huq̄chu hilé hoqá hailé
- Dene horųké la, qeyi huto dene nenaré naradé qasi neltsi neba horená dé nets'ęranj̄ ha (e.g. ber kagha chu naidie neba yekagha daj̄j̄ ha)
- Ber najj̄tn̄ de tsatsq̄ne benj̄ huq̄j̄ k'e neba hoqá de qeyi t'oruj̄qá la
- Nekuę yisi dzineghai hú qasi neltsi bek'ęnq̄dher
- Tsatsq̄ne benj̄ huq̄j̄ k'e qasi k'ęnodé senódé huto qetk'ech'a qasie k'ęnodé la dene tth'ı qeyi k'e bets'ęn yawuq̄ti la
- Nekuę hots'j̄ qeghólq̄na
- nets'j̄ bit'ası t̄jn̄q̄a si qeyer bit'ası nõya la, nekuę bit'ası hi dzirųghai chu dzibanighai de neba hoqási sq̄ daj̄j̄ ha chu qasi k'ęnq̄dher qeyer dzibanighai huto sq̄ qetk'ech'a daj̄j̄ ha.

Nela hoket'a bek'ęnq̄tsi la

- Nela bek'ęnq̄tsi la **hoket'a** datlagh chu tu nedhel ye k'ajęnę 20 seconds hots'ęn, qeyer de bek'ęnq̄dé qerih̄t'is qa dene la k'ęnaldé qa huto t'aseq̄dai deyaiyi qá, naq̄tsel del qatų degodhe t'oruj̄thi la.
- Ku ts'er k'ęnaj̄tdé hadé yu tsele qa hanelá de dene la k'ęnaldé ha qasie beye 60% alcohol huq̄j̄ qahot'j̄ de qesq̄t'ele si qejq̄ nuq̄n̄j̄ tsatsq̄ne benj̄ huq̄j̄ k'e beye qasi natser huq̄j̄ bet'a dene la k'ęnaldé ha.
- Nenaghe, netsj̄ hu nedhá herųdí sqnq̄.
- D̄j̄koth huto q̄j̄q̄asi hadé nechęnę ye huto tsatsilé ye hawuj̄lé la.



Nenaré Ɂasi t'a hujl sɁ hoket'a bek'enɁldé dene hel tth'í Ɂawut'j sɁna

- Dzine danet'u ɁɁá, Ɂasi t'a holá bezidí sɁ bek'enɁldé la, tsákuɁ tth'ai hu, nette ga Ɂasi thelá hu, tɁdá naré hu, phone chu tv bet'a najdeth ts'j Ɂasié hu.
- ku t'a bet'a yisɁ soreldhɁn Ɂasie t'orujá la, hotié t'at'u bet'ahot'j ha bek'ereht'is (DIN) Ɂek'edj hulta bek'e sɁ hawujlé la Health Canada Ɂeyi dene yet'oreɁa hade nezú dadí sɁ Canada naskáthe.
- Dene hel ɁeɁa Ɂasie t'orujá sɁna, deneghu k'enałtsil ts'j Ɂasi hu, t'aseldai hu, tel hu Ɂasi bet'a shet'elyi ts'j Ɂasié chu t'a honezı Ɂasi t'oreɁá k'ı. ku Ɂeyi t'a Ɂasi bet'oreɁa ha k'ı bek'e det'is sɁ t'at'u detur ha 5 (mL łusase) bleach k'asjɁne 250 mL tth'ai ye HUTO 20 mL bleach ɁɁaghe liter tılı ye tu hel. ku Ɂedirı detur k'ı bleach beye 5% tu ye hats'edı sɁ. ku Ɂedirı detur k'ı beye 5% sodium hypochlorite, bet'a 1% hanarjłtser 0.1% sodium hypochlorite hoɁe sɁ. ku t'at'u detur hası hotie boghujłn la Ɂejá det'is sɁ t'at'u sughua Ɂedirı naidisłne bet'ahot'j ha.
- ku Ɂedirı Ɂasie t'a bet'orujá k'ı bet'a Ɂasi k'enałde k'ı, t'ok'e Ɂasi holá beridı sɁ k'enɁłde la (e.g. tsátsane benj hujl t'ok'e berjdı hu kɁt'ı Ɂasi hats'edı sɁ) t'a bet'a Ɂasi k'enaldé Ɂa 70% beye alcohol hujl heł dzıne danet'u.
- ku nets'j Ɂasie dene hel bet'orujá sɁna, deneghu k'enałtsıł Ɂasie hu, tel hu, denenj k'e Ɂasi Ɂahot'j hu shits'elyi Ɂasie chu t'a Ɂasi t'orujá k'ı.

Ku Ɂedirı Ɂehet' nekuɁ thela de nezú sɁ

- Denenj k'e Ɂasi bet'ahot'j ha (i.e. dene nj k'e nake yu nezú Ɂawut'j hotie holj netsj chu nedha k'e begasé hoɁá hile tth'ı heł Ɂasi holj, nedzaghe tth'ı nezú herujłchuth)
- Bet'a Ɂedik'enałdé ha Ɂerihł'is thujá la Ɂáđdel łınj
- Denetth'idhele hıłchú ha Ɂasié
- Tu ghet'el
- Dene la ha datłagh
- Alcohol-beye hujl 60% alcohol beye benarjłtser t'orujá
- Tth'ai ha datłagh
- Yu k'enałtsıł ha datłagh
- YisɁ soreldhɁn ha Ɂasi Ɂek'ech'a
- Ku honezı t'a bet'a yisɁ soreldhɁn ha Ɂasie nets'j de nezú t'a holá bezidı sɁ nekuɁ yisɁ Ɂedirı hulta (DIN) bek'e det'is hujl hile de nɁn xare dıtur ɁesɁt'ele sɁ (5%) bleach hel tile ye tue hel hanelá de.
- Ku t'a Ɂasi holá berjdı sɁ bek'enaldé ha Ɂasié hujl de nezú hasj.



Ku t'á dene t'a bela t'a dzireghai hoqá de t'áq'u ba hoqá weyi ha

náñ dene bela t'a dziredit hoqá t'ule nask'athe bet'a wási ghet'el chu wási ha ku weyi dene k'í bet'orewá hats'edi sí wejá bek'anota t'a wásie dene ha bet'orewá sí t'áq'u bela datstí hoqá Canada nask'athe dene ba ku weyi dene k'í (tthené naradé) hoqá hile (COVID-19 wá ba weya haile) t'oho danjja de Canada k'eyaghe.

Ku wediri datstí hoqá kudáne:

- ku nenj k'e yu wánet'j hoqá t'oho dene nisí dzineghai de t'oho dene ch'así thjyj ha boreñje de.
- wedoghjñj hoqá t'ánet'e sí wediri COVID-19 Dadanedhe wá norjðher de ha t'oho nija t'ághé 14 dzine hots'én Canada njja hots'j.
- t'áq'u wediri dene hoghedí yatí gharé hotie wedoghjñj chu t'a yatí bet'a wedoghjñj ha neghat'á sí begharé hoqá t'oho dzineghai dáj chu la k'e thjyj chu t'ok'e najðher sí basí hoket'a.

ku nekué tthené najðher ha nets'edi de wéfa dýne wásie ha dene ts'jdhjle huj de (dadanedhe bet'j honjðhen de) ku nel t'ahuwási basí t'á nenakoghonj sí bej yawwítí la nel t'ahuwási basí ku t'áneñj sí bek'e ghujal la.

Horelywé wétt'seraidí de wediri dadanedhé COVID-19 nuhenisí hané hailé.

Ku wáñ beghá henerusnj nidhen dé wejá tsátsáne benj huj k'e nuñjñh la Canada.ca/coronavirus huto nanilé wejá ts'én dýtsí la [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397)

***Yatí nedhe t'a holj dene tthené naradé hoqá ghá Quarantine Act hulyé**

Canada nask'athé nih ts'én k'olde yatí nedhe thetsj wási nodher t'a t'a ba Hoqá sí basí wediri yatí nedhe Quarantine Act t'a dene tthené naradé hoqá wediri dene k'áñj wejá Canada danjdet de dzeret'ai ye huto ts'jchogh ye kudáne (tthené naradé hoqá) 14 dzine hots'én dadanedhe heredi de dene yet'a COVID-19 wá borede ch'a. ku weyi 14 dzine kudáne bonjðhí sí t'a kudáne wejá Canada daja dáne.