



CRI / CREE

Tânisi kê-isi-pêyakohk (ka-kanawêyimoso) kîkihk kîspin kinakiskên âhkosin COVID-19 mâka namôya kimôsitân kîkway

Kâ-âhkoscik ohci COVID-19 askaw namôya [kamôsihtâwak kîkway](#). Kiyâm mîna namôya kimôsihtân kîkway, kiyâpic kâkî-âsôskamâkân COVID-19 pâmwâs ka-môsihtâyan ahpô mîna namâkîkway ka-môsihtân.

Piko kakwê-pêyakohk mîna ka-piskapimiso (ka-kanawêyimoso) nêwosap kîsikâwa, kîspin:

- kîspin kitakohtân **Kânata ahkâmaskiy** ohci (piko-ka-pêyakw-âyâyin)*
- awiyak cîki ê-nakiskawat kâ-âhkosit ahpô kâ-itêyimiht COVID-19 ê-ayât
- kâ-nîkânapistâhkik tipiyaw maskihkîwikamik opaminikêwak ka-wihtamâskik kîspin âhkosiwin ê-kî-nakiskaman êkwa piko ka-pêyakw-âyâyin (ka-kanawêymiso)

Papêyakowin (ka-kanawêyimoso) ôma, nêwosap kîsikâwa kinitawihtên piko:

- **ayapi kîkihwhak** êkwa ka-piskapimiso kîspin [kamôsihtân kîkway](#) âhkosiwin, kiyâm mîna apisî:
- **manâ nakiskawik kotakak**, êka ta-âsôkamakêyin âhkosowin namôya ôtênawa ta-misowêtêhmakan ôma âhkosiwin ahpô mâmwâci nistam ohci âhkosiwin
- **nawac ka-mâmawi-wihcîhtoyahk ômisîsi ka-kanawayimisoyahk**, kîspin [a-ka-piskîcikâpawiihk](#) ka-piskîcikâpawiihk kîkihk.
- **piskapimiso kiki** [kamôsihtân kîkway](#), tâpiskôc oskâyî ahpô ostostotamowin âywahpinêwin, kipatâhtamowin ahpô ayiman yêhêwin, kisisowin nânitaw ahpô ayiwâkês 38°C , kisisowîpayin, nanamipayiwin, nêstosiwin ahpô nêsowâtisiwin, kicêstatay ahpô kiyaw kiwisakihtên, oskâyî kiwanihtân ka-pasôwin ahpô nistospicikêwin, têtistikwânêwin, katay mayamahcihowin tâpiskôc katay kiwisakihtên, sâposowin, pwâkamowin, ahpô mitoni mayimacihowin
- **otina mina masinaha ki-kisisowin tahto kisikaw** (aphô sîhkihkêmwowin ta-pimitisahamâkok ochi [tipiyaw maskihkîwikamik opaminikêwak](#)) êkwa kawiya âpacihta kisisowin-âciwinikêwin maskihkiy (tâpiskôc acetaminophen, ibuprofen) tâpitawi kîspin kaskihon. Ôhi maskihkiya ta-kî-kâtâw wîpac môsihtawin ohci COVID-19.



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada



Kîspin ki-mâci-môsihtân pîcayihk nêwosap kîsikâwa anita kê-pêyakw-âyâyan, piko:

- nitawi-pêyakoh kanawêyimoso [nitawi-pêyakoh kanawêyimoso](#) kîspin ki-mâci-mâmôsihtân kîkway
- sêmâk kakwê-pîkiskwâhtâw [tipiyaw maskihkîwikamik opaminikêwak](#) êkwa ka-âcimostawâwak ôma kîtâspinêyan, tânitê ê-kî-papâmi-âcihowêyan êkwa kananitohtawâwak tânisi ka-itohtaman
- Kîspin kiya nawac ayiwâk kî-mayamahcihowin âywahpinêwin sôhkêpayin âhkosiwin (tâpiskôc, mitoni ayiman yêhêwin, kaskikan âywahpinêwin ahpô sihtamahcihowin, oskâyi wanâhiwêwin ahpô ayiman koskopayiwîn). Kîspin nawac ayiwâk kî-mayamahcihowin âywahpinêwin, pîkiskwê 911 ahpô tipiyaw ciyêstapayiwîn pîkiskwêwin wîcihiwêwin mîna wihta êkwânima kiya ahpô itikwê ê-ayâyin COVID-19 mîna sôhkêpayin âhkosiwin kiki âywahpinêwin.

Kâkî-âpacihtân mîna anima [ka-kitâpamiswêyin âpacihcikan](#) kîspin ki-mâci-môsihon âpacihcikan (kîspin ê-itakohki kê-ohciyan kita-kê-piskihtahastâhk) êkwa kîspin kiyâpic ka-takonanonikâtêk COVID-19.

Wîhtamâkêwin: Kîspin awiyak kiwîcihâw ê-pêyakot êkwa ê-sôskamowêt COVID-19, nêwosap kîsikâwa ôhi kâkî-takwâstâwak. ka- kanawêyimoso iskohk sîhkihêkêwîn kê-nîkânâpîstahkik ôki âhkosiwikamikwa. Natona sîhkihêkêwîn ohci [tipiyaw maskihkîwikamik opaminikêwak](#).

Ta-pêyako-âyahk (ka-kanawêyimoso) pimitisaha tahto ôhi:

Êkaya ayêsiyinênhk itahkamikisi

- Kâwiya pêyako-âyahk ita ka-ayâyin kîspin namôya pâh-pahkân kî-kanawêymison asici kotakak ka-wîcâyamiskwaw. Tâpiskôc, kîspin
 - kiwîkin mîmawihitowin ahpô mîmawâyâwinihk wâsakâskamihtawin,
 - pîhci apisci-wîkiwin apartment,
 - pîhci wîkiwin asici miscahîs wîtokêmâkanak ahpô mihcêt ayisiyiniwak,
 - ahpô kî-wîcâyamiton êkwâniki namôya kî-papâmâcihowak asici kiya ahpô êkwa namôya kî-pahkaniwin, ahpô



- kapêsiwin, kiskinwahamawâkan wîkiwin ahpô kotaka mâmawihitowin wâsakâskamihtawin êkota ôsam cîki ohtiskawiwin êkwa mâmawihitowin êkwânihi wâsakâskamihtawin.
- Ayapi kîkikh ahpô anita kâ-kisâhtaman kânata (êkaya nakatahk kîkikh).
- Mâskikhîwiyniw piko kâ-wî-nitawi-wâpamat, êkota piko kakî-sipwêhtêyan (kisêhkêpayim ka-âpacihaw).
- Êkaya nitawi-kiskinwahamâkosi, êkaya nitawi-atoskê, êkayâ papâmi-âhkamikisi (nanâtohk sêhkêpayisak kâ-âpacificik).
- Namôya pîhtokâkan ka-kî-kiyokak kiyam kîspin wayawitimayihk êkwa mîna piko nîso meters awasitê ohci wiyawaw.
- Manâ nakiskawik kotakak ita ka-wîkiyin êkwâniki nawac mayamahcihowin [nawac ayiwâk kî-mayamahcihowin âywahpinêwin sôhkêpayin âhsoiwin](#), asici mîna: kêhtê-âyak, ayisiyniw piko itahtotpionêwin asici ka-sôhkêpayik ahpinêwin, ayisiyniw piko itahtotpionêwin êkwâniki immunocompromised, êkwa ayisiyniwak ka-wiyinocik (BMI > 40)
- Manâ nakiskawik kotakak ita ka-wîcayamiskaw, wâwîs êkwâniki namôya kî-papâmâcihowak asici kiya.
- Kîspin kapêswêkamikohk kî-ayân, Kawiya apacihta mâmawihitowin wâsakâmihtawin tâpiskôc pihtikwêwinihk, pîhtawiskwâhtêm, mîcisowikamik, sêsâwîkamik ahpô pakasimowîkamik
- Kîspin môya kikaskihon ka-nakiskawat awiyak, ôhi ka-pimitisahên:
 - manâ nakiskawik kotakak ita ka-wîkiyin êkwa asta kipotônênikan ahpô kihkwâkan akwanahikan kîspin nîso meters namôya kaskihin
 - pahkan nipêwikamik mîna wayawîstamâsowikamik, kîspin kaskihon. Asici mîna kîspin kiwîkin asici wîtokêmâkanak/kitôtêmak êkwâniki namôya kî-papâmâcihowak asici kiya.
- Âtiht ayêsiyniwak ka-pimohtitâwak COVID-19 kiyâm âta môy ê-âhkosicik. Kîspin [kipostiskên kipotônênikan êkwa kitônihk kikipahên](#) (i.e. kâ-nîso-kwâtêki pakwânîkina mîna kâ-sihci-kwâtêki piko ka-âpacihtâ, [osihcikatew](#) kâkî-sôhkâpitên kistikwânihk ahpô kîtawakâhk) kîspin cîkikh piko awiyak ka-nânakiskawat, wâsakâm êkota kâ-nîpawicik ka-wihcîkowak.



- Manâ-sâmin pisiskiwak, ôsâm atiht ayêsiyiniwak itwêwak ê-kî-âsôskamowâcik COVID-19 kâ-kanawêyimâcik.

Ôhi kâkî-itohtên kîspin (ka-kanawêyimoso)

Kîspin tâpitaw kinîpawin 2 mispitona ohci awiyak kotakak ayêsiyiniwak, ôhi kâkî-itohtên:

- wâstahikê môya sakicîhcênîkê, môya ocêmitowê, ahpô môya âkwaskatinîkê
- kwêcim kiwahkomâkan ahpô kitohtêm ka-wîcihis ka-pimohtêstamâsk kîkway kânitawihtaman (e.g., kimaskihkîma, mîciwin ka-nitawi-atâwêt)
- mahtâw-âpacîcîkan âpacîtâ ka-micisonâwâwêk ahpô kitaka kîkwaya kanitawihtaman
- sîsâwê kîkiwahk
- mahtâw-âpacîcîkan âpacîtâ, sêwêpicîkê, pîkiskwâs kiwahkohmâkanak mîna kotohtêmak ka-mêtawêk
- atoskê ohci kîkiwâhk
- wayawê ita tipiyaw pîhtawiskwâhtêm ahpô deck, pimohtê êkota cîki ahpô osihtâ kahkiyaw kikway, tâpasinaha, sêsâwê êkwa mêtawê

Tâpitaw kanâcîhciy

- [Kâsîhciy](#) **tâpitawi** ohci nipiy êkwa kisîpîkinîkan 20 cipahikanisa êkwa ka-pahkocihcêhowâkan ohci masinahikêwi-pâhkwhêkan apô kâkî-kihtwâm âpacihtân pâhkwhikâkan mâka ka-mîskocastân sâpipihki.
- Kâkî-kanâcîhwâhkân mîna kâ-sâpipêk pâhkwhikanis êkwa mîna [ka-maskawâkamik kisîpîkinîcîhwâpoy](#) kâ-maskawâkamik kisîpîkinîcîhwâpoy piko 60% iskotêwâpoy kâ-astêk.
- Ka-manâsaminên kiskîsikwa, kikot êkwa kitôn
- Ohtostota êkwa cahcâmohkan kispitonihk ahpô pâhkwhikanisi

Kanâcîhtâ kahkiyaw kikway mîna kâya mâmawi-âpacihta âpacihcikanisa

- Tahto-kîsikâw, kwayask ka-papâmi-kanâcîhcikêwâkê kanâcîhcikana anita ka-papâmi sâminamihk wayawiwikamik, sisonê nipâwinihk, iskwahtêm, sêweêcîkana, êkwa cikâstêpayihcîkana.



- Ôma kê-pâhkwhahikê, anihî [kâmiywâsiki kisîpêkinikana ka-pakitinikatêkihk](#) (*Drug Identification Number, DIN*). Ôma DIN 8-akihtâsôwina asitêwa ohci miyo-mâcihowin kânata êkwa êkota kakiskihâtâkwan ê-miywâsik ôma ka-pâhkwhahikâkê.
- Kîspin ôhi namâkîkway astêwa kê-miywâsiki kê-pâhkwhahikâkê ohci, wâpiskinikanâpoy anima kâkî-osihcikâtêw êkwa êkota anima masinahikâtêw, ahpô 5 millilitres (mL) wâpiskinikanâpoy êkwa 250 mL nipiy ka-âstâhk ahpô 20 mL wâpiskinikanâpoy êkwa pêyak litre nipiy. êyako ohi ka-pimitisahamihk 5% sodium hypochlorite, êkota ka-mêyikon 0.1% scium hypochlorite kanâcihcikanâpoy. Ohi kâkî-pimitisahên ohci [kâ-miywâsiki kanâcihcikana](#).
- Kîspin kaskihowiyini mîna kâkî-kanâcipâkwahên sêwêpicikana, mamâhtawi-âhpacihcikana mîna mamâhtawi-âhpacihcikanisa anima ohci 70% iskotêwapoy-pahkwayâkanisa kê-maskawâkamik.
- Kâya mâmawî-apacihtâk kisîpîkinâpihcikona, nipawin anâskâna, pahkwayâkana, kipostiskên kipotônênikan êkwa kitônihk kikipahên owiyâkana âpacihcikana ahpô cikâstêpayihcikanisa.

Âpacêcikana kîspin kipêyakon kîkiwahk

- Ôhi [namôya maskihkiy-iyiniw kipotônênikan êkwa kitônihk kikipahên](#) (i.e. kê-nîso-kwâtêki pakwânîkina mîna kê-sihci-kwâtêki piko ka-âpacihtâ, [osihcikatew](#) kahkiyaw kikitihk êkwa kitônihk kikipahên êkwa kâkî-sôhkâpitên kistikwânihk ahpô kîtakawâhk) namôya-maskihkiy-iyiniw kipotônênikan ahpô kihkwâkan akwanahikan
- Pêyakwâw kê-âhpatisicik pahkwahikanisa
- Cipahikanis kê-kisisot
- Nipiy
- Kisîpêkinikan
- 60% [ishkotêwapoy-kisîpêkinikan astêw](#)
- Owiyaân kisîpêkinikan
- Kisîpîkinikan ohci ayawinisa
- Kanâcihcikana ohci wâskahikan
- Kê-sôhkahk iskotêwapoy pahkwahikanisa âkîhtâsowina ihtakona (*Drug Identification Number, DIN*) ahpô kîspin namôya ihtakon, kotak wâpiskinikan (5%) ka-piskicikanawihtên wâpiskinikanâpoy ohpimê ta-nipîkahtâkew
- Kotaka mîna kisîpêkinikanisa kâkî-âhpacihtân kanâcihtahini mamâhtawi-âhpacihcikanisa

Atoskêwak ôki opimohtêwinowâwa

Âtiht ayêsiyiniwak ôki kîchi-môhkomânasikiy kê-pimohtitâcik nanâtohk ôhi [ka-nitawêhcikâtêhki](#), êkwa kê-âhkâm-atoskêcik, ahpô âtiht ôki kê-wîchîcik ôta kânata ohci ayêsiyiniwak, môy katâc ka-(piskîci-kanawêyimoso) ôsâm ôma ê-kî-wayawêcik kânata, têpiyâhk namôya ka-âhkoscik (namâkîkway môsihtâwak ôma COVID-19).



Ôhi piko kapimitisahamihk:

- postiska namôya-maskihkiy-iyiniw kipotônênikan êkwa kitônihk kikipahên ahpô mêkwâc ita askiy-nīnahk ka-itohtêyin kīspin piskīcikâpawistotâtowin namôya kaskihon
- tapitawī nakatohkê kī-itamahcihowin kiki ka-nokwahk mīna mosihtâwin ohci COVID-19, asici mīna nêwosap kīsikaw tahtwaw ka-pê-takosinêyin Kânata.
- manâcihta ôma tipiyaw maskihkīwikamik opaminikêwak kiskinohtahiwêwin êkwa ô-sīhkihkêmwowin ohci ita ka-papâmacihoyin êkwa nakinikêwinka-âpacihtahk ita ka-atoskêhk.ayâk kīkiwahk tâpitawi kīspin kaskihon.

Kīspin kiwihtamâkok aniki kâ-nīkânâpīstahkik tipiyaw maskihkīwikamik opaminikêwak ka-pêyakw-âyâyin pitamâ (osâm ohci awiyak ê-nakiskawat ê-âhkosit) sêmâk kâ-wihtamowâwak kâ-nīkânâpīstahkik maskihkīwikamikwa êkotê kâ-ohciyan êkwa ka-wihtamâkok sīhkihkêmwowin ka-ihtohtaman.

Kahkiyaw kâkī-mâmawi-wihcihtonânaw namoya ka-misiwêhtêmakahk ôma COVID-19.

Kīspin kinohtê-takohk-ayamêcikan, ôta

Canada.ca/coronavirus ahpô sêwêpicikê [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397)

***Piko ka-Pêkowiyan**

Ôki Kihci-Okimânâhk ohci Kânata sôhk-astâwak ôma Kapimitisâhmihk Wiyasiwêwin namôya ôma COVID-19 ôta kânata sīpa ka-kanawêyimoso Sīhkihkêmwowin kahkiyaw ôma kâ-pihtikwêt Kânata – piko isi ka-takosinit pimihawin, kihcikamīhk ahpô askiy – piko ta- pēyakwâhayât (ka-kanawêyimoso) nêwosap kīsikâwa êkwa ka-nâhkatohkâtisocik ohci kīspin môsihtâhtwâwi êkosi anima kakwê-manâ-âsôskamâkêhk COVID-19. Ôma nêwosap kīsikâwa mâcihtan anita êkospê kâ-pihatikwêyan Kânata.