



Qalagjuarnigut Coronavirus aanniarut (COVID-19): Upalungaiqhimalutit ilitturvikhangit titiqqat

Kanata’p aanniaqtailiningit upalungaiqhimagut kiugiangani aanniarniqarniqqat Kanatami, kihimi aturluaqhimajakhatit inungnut nunaliillu upalungaiqhimagut hivitujumik hiaminnirumi aanniarniq hamani aimavingnit.

Upalungajariiqhimagguit

Ihumagilugu qanuriliurniaqhimagutit ilvit ilavilluuniit aanniaqpata munarijaugialik. Ihumagilugit:

- Qanuq niqikhatit iglup pivikhangit parnautikhat ilavillu
- Qanuq havautikhatit parnautikhatit, ilagilugulu nutaanngurialik himmauhikhatit havautikhat upalungajariiqhimalugit

Uqarvigilugit upalungajariiqhimajatit ilavit, ilannavit nuatqatillu, upalungajiaqhimariirlugit naunajariirlugit hivajautikkut, qaritaujakkut uqaluutinnuakkulluuniit ihariattihimaguvit.

Upalungajariiqhimalutit

Parnajariiqhimainnarlutit taimaa iglavit aninnaittumik aanniarniruvit. Ilahimainnarlugit parnautikhatit niuvirniaaliraangavit. Taimaa ihumaalungnaittumik niuviqhimagunut, ihariannaittumik maningnit.

Pivikhat:

- Paniumajut paastat haviqqaujallu
- paastam avukhaa
- havigalik imirait, nauhimajut kumaujaniglu
- qinmivit niqikhaat pivikhangillu
- arnat halummaqhiutikhat
- uuktautit
- makkakhat
- irmiut
- tangalikmik avuhimayonik algaknik nanuutunik hallumaghaotunik avukaktonik imma 60%-nik tangakaktonik
- kidjaumaguvit havautikhaat (acetaminophen uuminngaluuniit ibuprofen inirnikhanut nutaqqanullu)
- kakkiutikhat
- iquutikhat
- igiinnarialik allarutit





- iqqakuurviup puunga
- qallutitut uaqhin
- aannuraaqhiutit
- atuqattaqtatit iglumut halummaqhiutit
- kahaqattaqtangit qaanganit halummaqhiutit, piqanngitpat, atuqpaglugu (5%) kuvijaaqtut hakugikpiaqtut aannuraaqhiutit piliits ahiittauq ilulikhaat avvautiriirvikhangit

Aanniaqtailihimalutit munariinnarlugulu hiamittailiniq

- Uuktuqhimmaarlutit timikkut qaglijuummiqtakhaunngittumi qautamaat
- Uaqattarlugu algatit irmiunmut uunavjaktumik imarmillu takilrainnaatigut 20 nit.
- Taggiurlutit qalakhimalutit talirnut iluvruanga aingnut.
- Ihumagilugu ihainnaqhimimalutit algangnut kahakhimaittumik, iqihimaittumik kunikhimaittumigluuniit.
- Nainaaqhimimalutit tautungnaqtut inugiakhigaangat uuminngat niuvirvingmi uuminngaluuniit aturniarunni inugiakhijunit akhaluutirjuaqtunut qilanaarnaqhiliraangat ikaarnigut.
- Ikajuqhimainnarlugit ilihimajatit aanniaqhimajut aihimainnaqtukhat aanniarutinahugihurumik.
- Aanniarniruvit, aihimainnarlutit aanniarnahugiqaruiruvilluuniit. Uqarvigilugu munaqtiujut uvungaluuniit nunaptingni munaqhiqarvik uqautihimalugillu aanniarnahuginivit. Uqautihunngujaahi huligiakhaanit.
- Ilangit Inuit hiamaktituyungnaktot haffuminga Kallakjuanikmik Anniakutauloaktomik COVID-19-mik takkughaongitkaloaktitlugo hamna anniakutaoyok. Atokatakluni kinnavit, haffuminga anniaktolikiyiitkut atokatagaita ajikutaitnik kinnavit taluhimatjutaitnik (uktutigilugo ukua, hannayaohimayonik mighughimayonik malgoktagaloaklotik hukgangayonik kakkitiaghimayonik kaliktomik mighutiaghimayomik talluhimayangani kingaat tatvalo kanniit putokangitomik tatvalo ungiklaotikaklone kiligotighanik niakovit kanganot uvalunin hiotinot katagipkutikaklotik) tatva kanniklihimayagiakakata allat Inuit.

Iittuqhimainnarlutit

Naunaittariami haffumani Qalagjuarnigut coronavirus:

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus