



**Qalgjuarnigut Coronavirus Aanniarut (COVID-19)
QANUQ MUNARIJAAMI NUTARARNUT QALAGJUARNIQAQTUQ COVID-19 AIMAVINGMI:
KIUVIKHAUUUQ MUNAQTIUJUNUT**

Nutaqqat qalgjuarnigut ingattarjuumminngittut COVID-19 aanniarutaata aihimalaaqtut munaqtaugumik taimaa naammakhittiqut aanniarvingnunngaungillakhutik.

Munarigunni nutaraq qalgjuarnahugigumik COVID-19 mik, aturluarnaqtuq aplurvikhangit ataaniittut titiraqhimajut hapummigiangani ilingnut aahiittauq aimavingmi, uuminngalu nunaptingni.

Aanniarnahuginit haffumani COVID-19

- Kidjaumaniq
- Qalakturniq
- Angnajungnairniq

Munarilugu nutaravit aanniarnahugijaugumi

- Munarilugu nutaqqavit [aanniarnahugijauniit](#) uqariiqhimajaat munaqhivit uvanngaluuniit [inungnut Kitunuliqaak Aanniarnigut Aulattitiniq](#) .
- Tautukhimainnarlugit ingattaliqqata aanniarnit, imaatut qilamiuqtumik aniqhaarniq, nalunaqhaqtutut ittut, ilitarihimaittaatit, niklaumikkaqtut kidjaumagamik kidjaumakhaaqhimajut havautitrahuaqhutik (hapkuninngat havautit niaquqhiutit ibuprofen, acetaminophen) avatquhimagumiuk 12 nit ikaarnigut.
- **NUTARAVIT AANNIAQPALLAARNIQQAT, HIVAJARLUGU 911 UVUNGALUUNIIT NUNAFFINGNI QILANAARNAQTUKKUT NAAHAUTAA**
- Hivajarunni qilanaaqtukkuurvik akhaluutaat, uqariiqhimalugu nutaraq Qalgjuarnigutilik COVID-19 mik. Aanniarvingnungauliruvit nanminivit akhaluutigit, uqariiqhimalugit aanniarvik uqariiqhimalugit nutaraq Qalgjuarniqaqtuq COVID-19 mik.

Algatit halummaqhimainnaqtukhaq

- [Uaqhimainnarlugu algatit](#) nutaqqavillu **tamaat** irmiunmut imarmulli 20 nit takilrannuatigit, kahakhimainnarumit nutaqqanut (haffumanit, makaktuqhijuuq) ahivaraangamik algaunmit.





- Irmiut imaqaangitpat algatit halumagumi, atuqhimalugit tipigikpiaqtumik taanngalingnit algaqhiunmik aturlutit (ABHS) ilaliutilik haffuminngat 60% taangalik. Algatit halumairumi, ahivarlugu halumairnia kiniupajumik unguvarlugu, aturlugu hamna ABHS.
- Algatit paniqhimalugu allarutinut.
- Piqaangitpat, atuqhimalugu atuqattarnaqtumik allarunmik himmiqhimalugu kinitkumi. Aallanut atuqtakhaunngittut.
- Ijiikkit kahakhimaittumik, qingatit qanivillu uaqhimaittumik algatit nutaratit uqaqhimmaarlugu kahaktakhaunngittuq kiinaa taimaa.

Hiamittailinahuarlugit aanniarniq ahinut

- Nutaratit aihimainnaqtukhat munarijauttiaqhimaluni aniiqhimaniaruvi, ilannamingni ulapqiqatigijakhaunngittuq iliharvingnunngaujukhaunngittuq uvungaluuniit kitunuliqaak hulijakhaunngittuq, taimaa 2 miitastigut unгахikhimajukhaq aallanut qautamaat.
- Avvautihimajakhaunngittut nanminirijangit hunaniglikiaq nutaqqanut, uuminngatut kiguhiqijin, aluutit, kapurautit qaritaujakkuurvikhangit ingilrutit.
- Avvautihimajakhaunngittut niqinit imirnillu.
- Ahiikkit atuqtakhaunngittut quijaqturvi. Taimailiurnaiqqat, anarviup matuhimalugu kuvinahuaaraikpat.
- Ivianginut amaammaktittijut amaamaujut: taamna aanniaqtailivlutik nutaravit amaammaktittijuq, taimaa huli aulahimajukhaq amaammaktittiinnarialik. Kiinaqhiutimik atuqhimalutit aanniaqtailijaami.
- Amaamaunmut amaammaktittiguvit, uunnakpiaqtumik uariaqaqhutik ingilrutit aturnahuariangani avvautihimajakhaunngittut iviangivit puplaxhiun.

Igluvit avataa halummaqhimajukhat

- Ililugit kiinaqhiutit, algautit aahiillu halumaittut pivikhait iluani puuqhimajut ilivikhaq, hukahimalugulu iluaniittut iqqakuurvingnunngarlugit uuminngalu iglumiuttat iqqakuutit.
- Ililugit halumaittut aannuraanut uaqhivikhangit iliuraivingmi palaastit puungit ivvuqhimaittumik. Uarlugit uunaqtumut imaq aannuraaqhiunmullu (60-90°C), panittiaqhimalugillu. Aannuraat qipiit nutarap atuqhimajangit uaqhimalaaqtut aahiit uaqtakhanullu. Algautit kiinaqhiullu atuqhimajukhat halumaittut uaqtakhaujut aannuraat.
- Ubluq tamaat, atuqhimalugit [angiriqhimajaujut qaanganirmiunut kahangnalaittut halummaqhiut](#) halummaqhigiami qaanganiittut taimaa inuit aimavingnit kahalimaittangit (anarviit, uaqhivikhat iluliutait, igliup ikpangit, ukkuap tigurpiit, hivajautit tiiviniut naqitautaat). Halummarlugit naqilaaqtut qunniarutit uuminngat 70% taanngalingnit allarutit.



Ilingnit Hapummihimalutit

- Atauhiinnaq aanniaqhimaittuq inuk munarijakhaat nutaraq, kihimi tamaat aimavingniittut malikhimajakhaat munariniq.
- Inuit ingattaqhimalaaqtut aanniaqhimajut ukunanngat Qalagjuarnigut COVID-19 munarijakhaunngittut nutaqqanut Qalagjuarniqaqtut COVID-19. Tahapkuat ilagijangit inutuqait inuit, tahapkuallu aanniaqattaqtut (haffuminngat uummalliuqtut, auklukhimajut) uuminngaluuniit timigliuqpaktut.
- Ilvit unгахikhijuummiriaqaruvit 2 miitastigut nutaqqanut, kiinaqhiunmik, algautit ijingnut ilgakhimajukhaujutit.
- Atutqiqtakhaunngitatit kiinaqhiut algaunmiglu.
- Taimailiurniqqat, nutaraq kiinaqhiunmik aturiaqaqhuni kahaktakhaunngittangillu kiinangit kiinaqhiutingilluuniit.

Munarilutit ilingnut aanniarnahuguguvit

- Munarilutit ilingnut aanniarnahuguguvit malikhimalugillu nunaptingni munaqhiit ataniata haffumani ilingnit-avaliqhimajukhaujutit.
- Ilvit mihingnirungni aanniarnahuginiq, [avaliqhimajukhaujutit](#) ilingnit qilamiuqtumik turaarvigilugulu nunaptingni [Kitunuliqaak Aanniaqtailinirnut Aulattitingit](#) naunaittariami illitturnvikhangit.

Munarittiaqhimalugit tahapkuat parnautit

- Kiinaqhiutit (atutqiqtakhaunngittut)
- Ijingnut hapummivikhaq (kiinarnut hapummivikhaq ilgarnigluuniit) munaqtiujuq atuqtakhaat
- Iqqainnarialik algautit (atutqiqtakhaunngittut) munaqtiujuq atuqtakhaat
- Iqqainnarialik allarutit
- Kakkijaut
- Iqqakuurvit palaastilingnit
- Kidjaumaniq tutqiqhajaut
- Havautit niaquqhiutit (haffuminngatut ibuprofen uuminngaluuniit acetaminophen)
- Kuvilaaqtut imaq
- Algarmut irmiut
- Taangalik algaunmut halummaqhaijit iluliutilik haffumani 60% taangalik
- Qalunmut irmiuhikhat
- Aannuraanut irmiuhikhat
- Iglunut halummaqhaijit
- Halummaiit/hakugiktumik halummaqhaijit



- Qaanganit kahalaittuq halummaqhaijit, angmaumangitkumi, aturnaqtumik (5%) kuvliqaaqtut hakugikpiaqtumik halummaqiut ahiittumik ilulitikhaq avigiangani
- Tipiqquqtujut halummaqiut

Tamapta ikajuinnaqhimalaaqtugut hiamittailinahuarlugu Qalagjuarniq taidjutilik COVID-19. Naunattiarumaguvit, takulugu Canada.ca/coronavirus turaarvigiluuniit 1-833-784-4397 Canada.ca/le-coronavirus