



onîkhihikomâwak ôma ôta mêkwâc COVID-19

onîkhihikomâwak, kanawayêmâwasîwak êkwa awâsisak ôta misiwê-askiy mastaw nakiskamok ôma COVID-19 itaspinêwin tânisi ê-isi-âtoskêyahk êkwa mîna itê kê-wîkiyahk. okiskinwahamâtowina, awâsisak kê-kanawayêmêhcik êkwa atoskêwikamikwa kê-kipahikâtêwa êkwa awâsisak êkwa onîkhihikomâwak êkwa kâhkiyaw kisâhtamohk owîkiwâwa.

ohi atiht ka-wîhchikowak ôki onîkhihikomâwak êkwa kanawayêmâwasîwak ka-âpacihtâcic ôma mêkwâc kê-ispâyêk.

sihtoskawihkok êkwa otamihwêkok ôki kitawâsimisiwâwak

- **kakwê-pâhpêyako-pîkiskwâhtâwâwak**, kê-miyopayêk. kê-pahpêyahko-piskîmihcik mâna awâsisak miywêyihitamok êkwa sâkihâwak ê-tamâchihowak êkwa êkota kiskêyihitamohk ê-kistêyimêcik.
- **ka-wîchihâwâwak kitawâsimisiwâwak anima mamâhtâwi-âpachikana** ka-âpacihtâcic ohci wîciwâkaniwâwa, wihtapimowâwa êkwa wâhkômâkaniwâwa ka-masinatahâmowâcic, ka-sêwêpitamowâcic, êkwa ka-cikâstêpitâcic mîna. êkosi kakiskihamok kotaka ka-pâpîkiskwâtâcic kotaka ayêsiyiniwa ê-sâkihâcic.
- **osihta nanâto-kîkwaya tahto-kîsikâwa kosihtâhk**, êkwa awâsisak wîstawâw ka-wîchihitâsiwak! kakwêcimâwâwak wîstawâw êkwa mistahi ka-wîchikowak wîstawâw. ka-masinahênâwâw anihi kê-wî-itohtamêk, kê-sîsâwê, mîna wâwihtina kîkway. êyakohk ôma mitoni wîchikowak awâsisak takâkîhitamok.
- **wîci-mêtawêm êkwa otamihêkohk kitawâsimisiwâwak**. wîchihikowak anima kê-kiskinwahamâsok, miyowayâwak mîna êkwa takahkêyimisowak. anihi mîna kê-miywêyihitâhkik ka-nitawi-kisâtacik askaw. kîspin namôya kipêyakw-ayân (pêyakw-âyâwin) âpô piskîci-âyâwin [quarantine \(self-isolation\)](#) or [isolation](#), , sîsâwohtê mâka anima nâkatohkê tâpitaw 2 mispitona ka-nîpawihk.

miywâtisi, kâmwâtisi, sîpiywêsi kitawâsimisak-isi

- **nanitohtaw kitawâsimisak**. kwayas kananitohtawâwak tânisi ê-isi-pîkiskwêcik. kwêyask pîkiskwêk êkwa sihtoskawêhkohk. kwayask mîna kakwê-pîkiskwâhtâwâwak anima mîna ka-isi-itâhtoponêcik. kakwêcimâwâwak tânisi ê-tamâchihocik. mîna êkota ê-ayâyêk tâpitaw.
- **miyw-âyâwin tâpitaw kakwê-nanitotênâwâw**. awâsisak mâna nahitamohk nawac kwayask kê-wihtamâcic kîkway êkwa kê-nanâskomêcik.





- **kwayask kîsta kakwê-waskawân.** kiskinwahamow êkwa tânisi ka-miyo-pimâtisi ôsâm awâsis kiskinwahâpâkêw mâna tâpitaw.
- **ôhi âtiht kîkway kâkî-pimitisahên nîkân.** awâsisak kâkî-sihtêyih tamok êkwa kâkî-nanihkâtisiwak. kîya kinitawimikok nawac kîspin ôma môy kwayask-itâtisiwak.
 - pamwayês nânitaw ê-itwêyan, nistwâw kakwê-yehyehân âpô mihtâhtât ka-âkihçikân. kîspin kinâkatohkân, kwayask ka-îspayow
 - kîspin aciyaw kâkî-nakatâw kitawâsimis, sîsawohtê pitamâ aciyaw êkwa ka-wihtamowâw kitawâsimis kihtwâm ê-wî-pê-takohtêyan.
 - papiyâhtik êkwa wawihtinâhk kakwê pîkiskwâhtâw kitawâsimis êkwa ka-kiskinwahamowâw anima kwayask-itâtisiwin.

nâkatêyimisowin

- **miywâsin ôma kâ-nâkatêyimisohk.** onîkihikomâwak, kanawayêmâwasîwak nawac kwayask nâkatêyimêwak otawâsimisowâwa kîspin ôma nâkatêyimisowak [take care of themselves](#), mîna. kwayas ka-mîciso, ka-tîpihkawâmi, ka-ayawîpihk, âpô kîkway ê-mohçikahk âpô papêyâhtak. sâkihiso. âtiht mâna âpacihtâwak nanâtohk kîkwaya, tapiskôc minihkwêwin âpô kânapis, ê-wîçihikocik namôya ka-pîkwêhitâhkik anohc ôma kâ-ayimahk. mâka, âskaw môya kwayask kâkî-itiskâkon mîna kiwiyaw êkwa kimâmitonêhçikanihk. kîspin kitâpacihtân, êkâya mistahi âpacihtâ êkwa wâwêyês awâsis kâ-ayât.
- **mamâhtâwi-âpaciçikana âpacihtâ.** môy kipêyakon. kakwê-miskawâwak awiyak ka-wîçihiskik êkwa ka-pîkiskwâtacik êkwa mîna tânisi ê-ayê-itêyih tamon ôki kiwîçiwâkanak êkwa kiwâhkômâkanak.
- **nakinisow pitamâ.** kohçihâtê pêyak cipahikanis kwayas ka-mâmitonêyih tamon. nâkatohkê kimâmitonêyihçikan. nâkatohkê tânisi ê-itamâçihowêyan. kîspin kimiyo-mâçihon âpô môya tâpwê-isi. kiwiyaw mîna nâkatohkê. kîspin kiwîsakihtên kîkway âpô ki-kâkîçisin. eyako ôma ka-wîçihikon êkwa kwayask ka-itamâçihowêyan.



kâya nânitaw itêyihta ôma kâ-pîkwêyihtaman, kâ-sihcihtaman, kâ-sihkisîyan âpô kâ-kisiwâsihtaman m êkwâc. ôta kâkî-takomiskên âpô ka-miskawâw awiyak ka-pîkiskwâtat ka-âcimostawat:

- [Kids Help Phone](#)
- [Canadian Paediatric Society - Community-Based Supports for Parents](#)
- [Families Canada - Family Support Centres](#)
- [Crisis Services Canada - Resources and Supports](#)
- [Wellness Together Canada: Mental Health and Substance Use Support](#)
- [Support for individuals](#)
- [Provincial and territorial resources for COVID-19](#)