



Geginameoinoei pemiag COVID-19

Geginameoinog , notjotagetitjig ag mitjoatjitjig na oetenogalotjig tan tel sesasig COVID-19 ag piloatog tan teloltigo gigenag. Notjiginamoogoomg, etli maliamotjig mitjoatjitjig, ag tan etlogogoetj oen na gepitjogitagel, ag maogatemotitjig oen ongigog negao mala.

Ola tan eoitasigel eponeg gisi apogenmagota geginameoinog ag notjogtagetitjig tan teloltitag tan nige teliag.

Gitji maooltigo gentjang

- **Tepgisi togeio gentjang** tan tel oegispigoaton. Tan totjo tepgiseoog taposioag na me oeleg ag oelitasti gentjan ag getjotog gepmitelemt.
- **Apogenemo tan tel napspit nastesimgeoei** mao oitapa ag oigemag , eoigemamoltitjig , matagtematitjig , nemitoltitjig napoigagenigtog ag tan etl oeltesgatoltim nagemasegeoei. Apogenemagoteo na tan teleg.
- **Elto tan telogotitag**, ag oiagal gentjang. Pipanim tan gogei negemog geto telogotitjig , apogenmagoto na tan telitelsit. Elto tan telogotitag ag tan tel militatag ag tan totjo mo talogotigo apogenmagoteo na oelitasit.
- **Togi almitjgag egtjitem gentjang**. Apogenematj na tan telginamasit, tan telisgotg tan teleg ag melgigenitelemsiteo. Maoltigo gentjang ag mao militag. Elmiag mo [Tepigiseioon \(neotogoamsin\)](#) gesnet [tepgisalog](#), **gotjemog natji oel gamlami** ag 2 metres teli amasgo oen.

Oelmeto, ag oantageien ten telgamigoltitjig gentjang

- **Tjigseto tan gogei sespetetg gentjan**. Sespeteten ag gil tan negem telitasit. Apogenemo ag teliageoei telim. Menaga genoato tan teliag ag oelgoetjaal. Pipanim tan teleg. Ag genoato eimen otjit negemog.
- **Oelasoal oelmetog**. Mitjaotjitj na tjigseteo tan telimotj elmiag gagsig oelasoalotj ag oelitelemotj otjit tan telagamigsit.
- **Oelamogalsi giil**. Oelmeto ag oelgamigis giil. Otji ginamasiteo na gentjan.
- **Menaga oantagalsi giil**. Pilogamigsiteo na mitjoatjitj tan totjo giil oegaitasin, mao poalesg na tan totjo elisteg.
 - Geseg mo talategeoen, gamlami sist genet elgiltj neotisgag. Oantagitasin na apogenemolteo tan telategetes.
 - Elmiag gisingaltj gentjan na satepogoasi itjga, oatagalsi giil ag genoato gentjan epogtjig apatjasites.





- Menaga gelol, ag ilgoenemo tan telitasit tan gogei gelolg ag oelgamigsim.

Maliamsi ag giil

- **Tan telaiasin giil na gepmeg.** Ongigog ag notjiangotagetitjig na me oeleoatita [mitjoatjitjg elmiag oeleasoltitij negemo](#). Menaga telatalen, oeli atlasemi, itjga temates tan tel logen ag itjga almitjga. Oeleasi giil. Eig na oen osoateo gogei stige, pogteoitjg, gesnet emsigo tan tel teptjigenteo gogei tan totjo metoeg igamg. Pas gato elg pepseteo amselalsin aonaga ag piloitasites tan ma apogenemolnog. Elmiag oegeton gogei telamog na, mogt osamelg osoato, ag mogt oegeto tepap mitjoatjitjg.
- **Napoigagenigtog maoltigo.** Mo na neotogoalogoen. Goilen apogenemating tan totjo etleoitiog gitapg ag gigemag.
- **Apatji maonosi giil.** Oantagitasi itjga. Maliapten tan telitasin. Maliapten tan telein egtineg. Maliaten elimiag oeltasin gesna mo. Maliapten tan giil telein. Elmiag gogei oetogasg gesnet gesgog. Apgoenmolteo na.

Pepseteo na giil gesnet gentjang sespetasoltineo, ag oen gesgat, tjipasit, gesnet oegaig tan telipgitjag ola gogei. Notan apogenemating tan telitasin gesnet tan tel sespetasin, lietes tet:

- [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](#)