



## E uikanishumaunanut mekuat e pimipan ne akushun COVID-19

Uikanishumauat, kakanuaputsheshit kie auassat nutem ute e ishpatashkamakat assit takuanu tshakuan e ishi-nitshishkakan usham ne akushun ka pipimapanua COVID-19 mishkutunam ne nakana ka ietiak<sup>u</sup>. Katshishkutamatsheutshuapa, kunuapitsheutshuapa mak atusseutshuapa tshipaikanu, shassikut shikinitshishuk<sup>u</sup> uitapameut uikanishumuauat utuassimuau.

Ume tshipatshi uauitshikut uikanishumuau kie mak kakanuaputsheshit umenu ne e ishi-mishkutshipin innuan.

### Iaimiekuat tshituassimuau mak shutshiteieshkuekuat

- **Utinimuk<sup>u</sup> tipaikan tshetshi uitsheuekuat papeik<sup>u</sup> tshituassimuaua**, ishpishiek<sup>u</sup> tutamek<sup>u</sup>. E ushtashkupishtuakan auass, mitenitam<sup>u</sup> e shueniman kie shutshenimu, tanite uapatiniakanu e apitenitakuasht.
- **Uauitshiekuat tshituassimuau shaputue tshetshi aiamiatau** uitsheuakannau, mak uikanishau nete ka atusseu-tshitapatakan ut, e takapitshenikan, ka nukushunanut takapitshenikan. Ekuan ne nu uet minuat tshetshi aiamiatau auenu.
- Mamu **ueuetinimuk<sup>u</sup> tshitshishukumau** tshin mak tshituassimuau **e ishi-minupinikueik<sup>u</sup> tshetshi tshishikashupin mak tshetshi minuenimananut**. Nemenu e kukuetshimekuat tan e itenitakau mak mamu e atusseshtamuk<sup>u</sup> u shutshenitamunau tshinitautshitanau. Ishinakutak<sup>u</sup> ne tshishuk<sup>u</sup> mashinaikan tshetshi minuapishtatau utipaikanuau, tshetshi ueshaupinutau mak uinuau tshi kunuenitakau utipaikanuau. Tshika shutshenimuat.
- **Uitsheuekuat mak aiamekuat tshituassimuau**. Tshika uauitshiauauat ,tshika tshishkutumuauat, tshetshi aiमितau mak tshetshi shutshenimitshishutau. Uitshimetuemekuat uinua tshekuannu e ishi- minuatakau. Eka [tshipaurshishueik<sup>u</sup> \( tapan nitshishiek<sup>u</sup>\)](#) kie peikuan [shkitam-tshipautshishueik<sup>u</sup>](#), **unuitimit** muk iapat nishutipashkunikan e uitshikapushtutshishunanut.

### Minuenitakushuk<sup>u</sup>, petikat mak neneka ietuk<sup>u</sup> ashit tshituassimuau

- **Nitatuuekuat e ishi-ushtuenitakau tshituassimuau**. Minu-utinimek<sup>u</sup> mak nanitussenitamek<sup>u</sup> e itenitakau. Kuishk<sup>u</sup> aimuk<sup>u</sup>, shinimuk<sup>u</sup> tshimitunenitshikanuau mak nanitutuekuat. Nenua e tatupuneshit ishi-aiamikuekat mak kuishk<sup>u</sup> tshituassimuat tshetshi minu-nishtutakau ,tshetshi shutshenitukau. Kukuetshimekuat tan e itimitshishutau. Uitamuekuat e taiek<sup>u</sup> ashit uinuau.
- **Shutshiteieshkuekuat mak uitamuekuat katshi minu-tutukau**. Uassat anu pishishtimuat tshekuannu e atusseamakanitau e minu-aiamiakanitau kie nishtuapatanit utatusseunua.





- **Uapatiniuek<sup>u</sup> e ishi-pukutaiek<sup>u</sup>.** Kie tshinuau e uikanishumauiek<sup>u</sup> minuenimuk<sup>u</sup> , minuapitimuk<sup>u</sup> e minuashit tshekuan kie ishi mamitunenimuk<sup>u</sup> auassat tshishinuapatsheuat .
- **Ashteienitamuk<sup>u</sup> eshk<sup>u</sup> eka nitamuk<sup>u</sup> aiatiek<sup>u</sup>.** Ne auass, ne shetishun mak menuenimun nitamuk<sup>u</sup> tshatshi ishunipinitau. Ekuat nete eka miam e ietit ua apitshishk<sup>u</sup>.
  - Eshk<sup>u</sup> eka tutamek<sup>u</sup> kie mak issishueiek<sup>u</sup> tshekuan, nishtuau mishta-nenek<sup>u</sup> ishpish mak tshitashuk<sup>u</sup> luash kutunnu. Petikat aietshiek<sup>u</sup> anu tshika uetshunau e ueuetinamek<sup>u</sup> tshekuan.
  - Tshi nikiteiek<sup>u</sup> uenapissish tshituassimuau mak eka kushtukuninit , itshetek<sup>u</sup> nuash e ashteienitamek<sup>u</sup> kie uitamuek<sup>u</sup> kau tshe takushiniek<sup>u</sup>.
  - Petikat ietuk<sup>u</sup> kie minu-mamitunenitamuk<sup>u</sup> , kie nete ishi-peshuek<sup>u</sup> tshituassimau nete minuan.

#### **Akua tutatshishuk<sup>u</sup>**

- **Apitin akua e tutatshishunanut.** Uikanishumuauat kie ka kunapitsheshit anu minututuaushut [akua e tutatshishunanut](#). Minu-mitshishuk<sup>u</sup>, tepikuamitshishuk<sup>u</sup>, ashteieshkushiuk<sup>u</sup> ,e minuatamek<sup>u</sup> tshekuan tutamek<sup>u</sup> kie mak tshetshi ashteieshkushinikuiek<sup>u</sup>. Eka mishkushikutatshishuk<sup>u</sup>. Passe auenitshenat tshika minut ishkuteuapuinnu kie mak tshika pituatumuat tshetshi eka nashtishitau ume mekuat e animit. E minanut, e pituatakan mak kamatshikaut e utinikan pikunam tshiminniniunuat kie tshimitunenitshikan mak tshimunuenimunuat. Miniek<sup>u</sup>, pituatamek<sup>u</sup> kie mak utinimek<sup>u</sup> ka matshikauat kutshipanitak<sup>u</sup> tshetshi eka uapitinikuat tshituassimau.
- **Nite ka atusseu-tshitapatakan ut imikuat auenitshenat.** Apu peikussiek. Aiamekuat tshuitsheukanau mak tshuikanishua e uauitamuekuat itamatshitshuiek<sup>u</sup> mak e ushtuenitamek<sup>u</sup> tshetshi shutshiteieshkakuiek<sup>u</sup> mak ashtinite itimitshueik<sup>u</sup>.
- **Peshutshishuk<sup>u</sup> ute.** Peik<sup>u</sup> e tshikashtet utinimuk<sup>u</sup> tshetshi mitenitamek<sup>u</sup>. Nitatumek<sup>u</sup> tshimitunenitshikunuau. Nakutuenitamek<sup>u</sup> e itamatshuiek<sup>u</sup>. Tshiminueniminuau kie mak mauat. Nakutuenitamek<sup>u</sup> e ishi mitenitamek<sup>u</sup> nete tshiauat. Nakutuenitamek<sup>u</sup> ne tshekuan e akuikuiek<sup>u</sup> mak mishkupin. Tshika uitshikunau tshetshi lueshiek<sup>u</sup> mak kau tshi peshutshishiek<sup>u</sup>.



Tshin kie mak tshituassimau mueshtatshiek<sup>u</sup>, shetshishiek<sup>u</sup>, eieshkushiek<sup>u</sup>, kushtatshiek<sup>u</sup> kie mak tshishuapaiek<sup>u</sup>, miam en. Ui uauitshishkuiek<sup>u</sup> kie mak ui uauitaeik<sup>u</sup> auen uen e itamatshuiek<sup>u</sup> kie mak<sup>u</sup> e ishi-shetshishiek<sup>u</sup>, nete mituetak<sup>u</sup>:

- [Jeunesse, J'écoute](#)
- [Société canadienne de pédiatrie - Services de soutien communautaire pour les parents](#) (muk<sup>u</sup> tshiam akanishau-iminanun)
- [Familles Canada - Centres de soutien aux familles](#) (muk<sup>u</sup> tshiam akanishau-iminanun)
- [Services de crises du Canada - Ressources et soutien](#)
- [Espace mieux-être Canada: Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances](#)
- [Soutien aux particuliers](#)
- [Ressources des provinces et des territoires sur la COVID-19](#)