



## coronavirus itâspinêwin (COVID-19) ayawâwasiwin, kê-nîtawiki awâsis, êkwa pamihâwasiwin: okâwîmâwak ohci ôma ôta kê-pimakotêk COVID-19

### ayawâwasiwin

kâ-ayawâwasohk ôma mêkwâc COVID-19 kê-pimakotêk mitoni ka-sîhcyêhtên, êkwa ocitaw ka-wâwâniyêhtên tânisi ôma ka-itâspinêmikowêyan mîna kitawâsimis.

COVID-19 ôma mâstaw âhkosiwin êkwa kiyâpic ê-kwê-kiskihtamâhk tânisi ôma kîtâspinêht awa iskwêw kê-awawâsot. namâkîkway mêkwâc ihtakon kîspin awiyak kê-awâwasot ka-wâhkêwi-âhkosit ôma ohci COVID-19. namâkîkway mîna ihtakon kîspin nânitaw ka-îyisâyât awa kê-mîkwâ-ohpikit awâsis osâm ôma COVID-19. ohi iskwêwak kê-ayawâwasocik ka-wîcîsowak kîspin ka-pimitisahâkik ka-manâ-âhkoscik:

- tâpitaw kakwê **ayapi kîkîhk**, anihi poko ka-manâ-patinên maskihkîwiyniw kê-wî-nitawâpimat.
- **pîkiskwâs maskihkîwiyniw, maskihkîwiskwêwak, awâsisa kê-pamihât maskihkîwiyniw âpô kê-pamihât kê-ayawâwasôwîyit** anima kê-âpacihtân sêwêpicikan âpô cikâstêwi-pîkiskwêwin.
- **êkây okiyohkewak** ka-pê-kiyohkêwak kîkîhk, anita poko kîspin mitoni awiyak kê-âhkosit.
- **mistahi kakwê-kisîpêkinichê** ohci kisîpêkinikan êkwa nipiy nânitaw 20 cipahikanisa âpô, kîspin namâkîkway ihtakohki, iskotêw-kisîpêkinichînikan kê-âhpacihtân
- **piskîcikâpawêstotâtok tâpitaw**. nanitaw nîso mispîtona kakwê-nîpawin tâpitaw ohpimê.
- **êkây sâmina** kitôn, kikot, êkwa kiskîsikwa.
- **êkây sâmina** ita mistahi kê-papâmi-sâminahkik mistahi ayêsiyiniwak.
- **namôya kê-mîcehtêk ôtinâhkê**. kây mistahi kakwê-ôtênâhkân.
- **kây-pôsih ôtinawi-sêhkêpayisak**

iskwêwak kê- ayawâwasôcik kê-wî-ayamêcik osâm ôma COVID-19, êyako ôki kê-mitêhâspinêcik âpô kê-ôhpinâspinêcik, kê-sêwêyaspinêcik, âpô môy kê-sohkisicik, poko kwayas ka-nâkatôkêcik, tâpiskôc:

- ka-kwêcimacik kiwâhkôhkmâkanak, kiwîkimâkanak âpô kiwihcîwâkanak ka-pimohtêstakawêyan (e.g., ka-môsâkinâkik maskihkiy, mîciwin ka-atâwê).
- ka-pîkiskwâtat ana maskihkîwiyniw tânisi ka-isi-nâkatêyimisohek êkwa mîna ka-tihpipayan kimaskihkîya êkwa anihi kotaka kê-wîchikowêyan.

kîspin kiwayawân kânata, kinakiskawâw awiyak ê-âhkosit âpô ê-ayât COVID-19 ôtê nâway 14 kîsikâwa, poko **ka-pêyakwâ-ayâyin (piskîci-ayâyin)**.





kîspin kitikawin COVID-19 ê-ayâyin, âpô kipêhon tânisi ê-itikawêyan kîspin kitâhkosin anima COVID-19, poko **ka-pêyakwâ-ayâyin** kîkikh.

### **nôkohâwasôwin**

kâ-wî-nôkohâwaso ôta ôma mêkwâc COVID-19 kâ-iyispâyêk tâpwê kâkî-wâwânihtamêyikon. ohcitaw poko ka-kaskiyêhtamihk, ka-sîkisihk âpô ka-wânihtamihk. namâkîkway ihtakon mêkwâc kîspin nânitaw ka-îyisâyât awa okâwîmâw êkwa ka-asôskamowât otawâsimisa ôma COVID-19 kîspin nihtawikiw. poko ka-pîkiskwâtêht maskihkîwiyniw ôma ohci COVID-19 kâkî-mêskotasiwân kîsi-nihtâwikici awâsis êkwa kipêyakôskân tânisi ka-itohtamihk:

- kîspin kiwî-nitawi-pihtikwân maskihkîwikamik âpô anita onihtawikamikohk, kakwê-pîkiskwahtâw maskihkîwiyniw tânisi ê-nohtê-isihcikêyin, êkwa tânisi ka-isi-mîskotasiwêyan osâm ôma COVID-19.
- kiskinwahamâson tânisi anihi wiyasiwêwina ê-itastêhki ohci COVID-19 êkwa mîna ohci okiyohkêwak.
- kîspin âpô kinohtê-kisâhtên kîkikh, ka-pîkiskwâtaw ana kâ-wî-pamêhis anima ohci kîspin kiyâpic kî-ispayêk kîkikh ka-nihtawikit awâsis itê kâ-piskihtahastâhk âpô kô-ohciyin êkwa kîkikh kî-kwâtastêk.
- kîspin COVID-19 kitawinikon, pîkiskwatâkan kimaskihkîwiyniw anima ohci kâ-wî-nohkawâwaswêyan.

kâ-nîkân-apîstahk maskihkîwikamik kâkî-pîkiskwêstamâk kotak omaskihkîwiyniwa ohci kîya âpô kitocawâsimis kâ-isi-nitawêcikâtêk.

### **pamihâwasiwin**

kîspin ôma, kîya êkwa kitawâsimis namôya ka-sipwêhtêyêk kîkiwâhk mâka poko maskihkiy ohci âpô maskihkîwikamik. kîsi-nihtawikici kicawâsimis, kâkî-âsôskamowâw COVID-19 ohci kotaka ayêsiyiniwa, êyako ohci poko kakwê-nâkatohkêyan ka-manâ-âsôskamâtohk. kîspin kitawinikon âpô kitiyêhtên COVID-19 ê-ayâyin, poko **ka-pêyakw-ayâyin** kîkikh. êyakohk mîna **kakwê-piskîcinîpawihk** tâpitaw kîkikh, mâka môy wiya katâc kitawâsimis. kâkî-niciminâw kitawâsimis êkwa cîki mîna kâkî-ayân, wâwês nôhâwasiwêyini.

kîspin **kimâmôsihon** (kiyâm mîna apisîs) poko kakwê-**nâkatohkêyan** ka-manâ-âsôskamowat kitawâsimis:

- tâpitaw kisîpêkinicihiy, wâwês pamwês êkwa kâ-kisi-pamihat kitawâsimis âpô kotakak kitawâsimisak.
- nâkatohkê tânitê êkwa tânisi isi-yêhyêyin.



- kipotônênikan âpô kîkwâkan mîna kakwê-postiskên ohci kitôn mîna kikot (i.e. anihi kâ-moscôsihtamâsohk kipotônênikana ka-kipahaman kikot êkwa kitôn môya ka-tawâk nanitaw, êkwa kwayas ka-tâkopitêk kistikwânihk âpô kîtawakaya) cîki ayâyini kitawâsimis (pîcâyihk 2 mispirona) êkwa mîna nôhâwasôwini.
- kwayask poko mîna kakwê-kanâcihcikêyan êkwa anihi kâ-miywâsihki kânâcihcikana kâ-âpacihtâyan

kâ-ahkâm-**nôhawâwasiwêyan**, kîspin kikaskihon, mistahi mitoni kiwîcihikon êkwa êkosi ka-âhkosiw katawinikiw âti-ohpikici. âhkosiwin ôma COVID-19 **môy miskâcikâtêw** tohtôsâpoy. tohtôsâpoy mistahi miyo-kîkway kitasamâw kitawâsimis.

kîspin kitiyêhtên ê-ayâyin âpô ê-ayâyin COVID-19, **nâkatohkê** ôhi kâ-masinahikâtêki tânisî ka-isi-nôhawâwasiwêyan. mîna, onihkîkomâwak ôhi kakî-nâkatohkêcik:

- kîspin kitâpacihtân aspiskwêsimowinis kâ-nôhawâwasiwêyan, ê-kanâta pâhkwhahikânis astâ tâpitaw kâ-nôhawâwasiwêyan.
- kîspin anima kitâpacihtân tohtôsâpoy ocipicikan, kwayas kanâcihtâ tâpitaw kâ-âpacihtâyan. kisîpîkina ocipicikan/asiwacikêwina mayaw kâ-kîsi-âpacihtâyan ohci kisîpîkinikanapoy (i.e. owiyâkan kisîpîkinikan êkwa ê-kîsiwâkamik nipiy). ê-kîsiwâkamik mitoni ka-âpacihtân nipiy 10-15 cipahikanisa.
- êkâya awiyak ka-âpacihtâw awiyak anihi nôncikanisa âpô anima tohtôsâpoy ocipicikan.

kîspin kitôsâm-âhkosiw ka-nôhawâwasowêyan âpô ka-pamihat kitawâsimis, kotak awiyak kâkî-wîcihik ka-nôhât êkwa ka-nîsôkamâs. êkota ôma COVID-19 kâ-takohtêmaka kîkihk, **kipotoninikana** kakwê-postiskamihk âpô kîkway ka-âpacihtâyan kîkwânihk êkwa tâpitaw ka-kâsîcihcân kâ-pamihêt awâsis.

### **okiyohkêwak kâ-kîsi-nihtâwikit awâsis**

kâ-kîsi-nihtâwikit awâsis, kiwihcîwâkanak êkwa kiwâhkôhmâkanak kanohtê-kiyohkêwak. okiyohkêwak namôya kakî-kiyohkêwak mâka poko kîspin mitoni poko nitawîmêci awiyak. mistahi wiya ka-ayêman, mâka ka-nâkatohkân kiwâhkôhmâkanak. misawâc kâkî-âpacihtân mamâhtâwi-âpacihcikana êkota kâkî-atamiskawêwak kicawâsimisa. mwêstas misawâc kiwihcîwâkanak êkwa kiwâhkôhmâkanak kâkî-kiyohkêwak, ka-miciminêwak, êkwa kîsta ka-wâskitnikawin êkwa kicawâsimisa - kakwê-kiskisin ôma môya tâpitaw ôma êkwa ka-piskîcikâpawitotâtohk poko pitama ôsâm ôma COVID-19.

### **kwayas mâmitoniyêcikêwin**

**kâkwê-ohpikinahawâsowin ôta ôma COVID-19** kâkî-ayiman, êkwa ka-âwâwasot/kâ-kîsi-ocawâsimisî iskwêw nawâc êyako kâkî-wâwâniyêhtam. ôta ôma mêkwâc kâ-isi-ispâyêk, nawac ayiwâk êkosi kâkî-ispayow, êkwa âpô êtikwê môya awiyak kâkî-pîkiskwâstaw awiyak ta-wîcihis. onihkîkomâwak kâkî-



píkiskwâtêwak kiwihcîwâkanak, kiwâhkôhmâkanak, atoskêwak êkwa kâ-nîkân-apîstamâkêcik  
maskihkîwikamikwa ta-wihcîtâsocik.

## **kâkî-tako-miskên ôma coronavirus ôta:**

**[Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus)**

âpô ka-kâhtinâw awiyak

**1-833-784-4397**

## **kâkî-tako-miskên ôma ayawâwasiwin, ôta:**

**[www.pregnancyinfo.ca](http://www.pregnancyinfo.ca)**