



QALAGJUARNIQ AANNIARUT (COVID-19) HINGAIJARNIQ, MIRRARNIQ UNALU NUTAQQIUQTUT INUHAANNUAT: ILIHIMAJAKHAAT AMAAMAUJUT UVANI QALAGJUARNIQ COVID-19 MI

HINGAIJARNIQ

Hingaijaqhuni Qalagjuarnigut -19 aanniarutiqaqhuni taimaa ajurnaqhivaktuq, ilitquhilik ihumaalugiami qanurilingajaami haffuminngat aanniaqarnahuginigut hingaijaqhutit unalu inuuhimanggittuq mirrannuaq.

QALAGJUARNIGUT -19 tuhanngaqhimajuq aanniarut huli ilittuqhimajavut ihuuluutingit hingaijaqtunut arnanut. Tadja, tuhaqhimaittuq ihumagijaami hingaijaqtut arnanut ingattaummijaakhaita pijaami QALAGJUARNIGUT-19 mik uuminngaluuniit piqagiakhaanigluuniit, ulurianaqtumik aanniarniagut. Ilittuqhimanggittunilu tadja angiqtaugiakhaat amaamaujuq qaangiutilaaqtangit QALAGJUARNIGUT-19 nutararminut hingaijaqhimatilluni. Ihumagijakhaat hingaijaqtuq arnat malikhimajakhaat uuktuutigijakhaat ikajuriangani hapummigiangani inmingnut aanniaqtailinahuariami:

- **Aihimainnarlutit** qautamaat, kihiani ihumagijakhaat munaqhiliariaaqtut, aimavingnilu havaktut taimaittukhaq.
- **Taaktivit uqarvigilugu, irniuqtuliqijinut, irniuqtinut ikajuqtiujunut** haffuminngat hivajautikkut qunniarnaqtukkut hulijakhaanit.
- **Pulaaqtiaqtailutit** aimavingnut, kihimi munaqhiliqihimainnaruvit.
- **Uaqpaglugit algatit** qautamaat irmiunmut imarmullu imaatut 20 nit takilrainnaatigut pilutit, piqanngitpat, atuqhimalutit taangalingnit algakhiummut.
- Uuktuqattarlutit **timikkut qaglijuummiqtakhaunngittunut**. Ungahikhijuummiqtukhaujutit malruk miitastigut ahinut.
- **Kahaktakhaunngittutit** qanivit, qingavit, iijikkillu.
- **Kahaktakhaunngittutit qaanganiittut kahakhimainnaqtangit** kitunuliqaak inugiakhimainnaqtunut.
- **Inugiaktumiittakhaunngittutit qilanaaraangallu ikaarniagut**. Naittumik hanguvaglutit niuvirvingnut iharialiraangavit.





- **Akhaluutirjuakkuuqtaililit kitunuliqaak inugiaktumi.**

Hingaijaqtut arnat ingattaqhimalaaqtut ajuqhautigumik uvannat QALAGJUARNIGUT-19, ilagijaat tahapkuninngat uummaliujuktut uuminngaluuniit puvagliuqpaktut, aukluktunut, uuminngaluuniit hakuittut timigluktut, taimaa qajagijakhaujut, haffuminngatit:

- Apirilugit ilagiiktut, nuatqatingit ilannangilluuniit ikajuqhimagiama hulijumagaangat iharialiraangat (uuminngatut, havautituriaqtuqtunut, niuviriaqtut niqikhanit).
- Uqarvigilugit munaqhiqarviup munaqtiita qanuq hapimmigiakhaat ilingnit parnautiqariangani havautikhamik unalu aanniaqtailidjutikhanut ihuaqtingit.

Aullaqhimanniruvit hilataani Kanatami, kahakhimanniruvillu kitunuliqaak aanniaqarnahugijaujut QALAGJUARNIGUT-19 mit kinguani 14 ublunganit, ilvit pigiaqaqtutit **avaliinngaariaqaqtutit (inmikkut-avaliinngaahimaniq)**.

Ihivriutahimanniruvit illittuqtauvlutik QALAGJUARNIGUT-19 mit, utaqqihimainnaqtutit tuharvikhangit kiuviniit ihivriurvingnit haffumani QALAGJUARNIGUT-19, ilvit **avaliinngaariaqaqtutit** aimavingnit.

IRNIURNIQ

Irniulihaaraangat uvani QALAGJUARNIGUT-19 aanniarutilingnit ajurnaahivaktuq. Ilitquhilik ikpiguhukkuvit nikalluqhimaguvit, iqhiguvit naluqhaliruvilluuniit. Illittuqhimannaittuq tadja nalunaiqhiinigit amaamaujuq qaangiutilaarumiuk QALAGJUARNIGUT-19 nutararminut irniulihaarumi. Ihumagijakhaat uqarvigilugit munaqhiqarviup munaqhiita qanuq QALAGJUARNIGUT-19 ihuuluutaulaaqtuq irniurnigit upalungajjautaanut unalu ilavillu irniuqtaaruvit:

- Upalungajjariiqhimaguvit irniuriami munaqhiqarvingmi irniurvingmiluuniit, uqarvigilugu munaqhinut qanuq irniurnigit parnautikhangit, qanuq aallannguqhimalaaqtuq uvannat QALAGJUARNIGUT-19 mit.
- Illittuqhimalutit haffumani QALAGJUARNIGUT -19 atuagakhat qanuq ikajuqtaugiami unalu pulaarumajunut.
- Irniuqtaarumanniruvit aimavingnit, uqarvigilugu irniurnigit ikajuqtinga qanuq aimavingnit irniuqtaariami ihumagijakhaat nunarjuarnirmi nunallaanmiluuniit, qajagihungningit ihumagijajukhat aimavitit avataita hivuurananngitpat.
- QALAGJUARNIGUT-19 aanniarutiqarniruvit, uqarvigilugu munaqhinut qanuq ihuuluutaulaaqqat irniuliruvit.

Munaqhivit uqarvigilaaqtangit aallanut munaqhinut ajunngittunut ilingnit nutaravit kiugiarniqqat.



MIRRARNUT MUNAQHAINIQ

Pigiarniqqat, ilvit mirrannuavillu aimavingnit anijukhaunngittutit kihimi munaqhiqarvingnungauniaruvit. Mirrannuaq inuulihaarumi, taimaa aktuqhimalaaqtut QALAGJUARNIGUT-19 aallat inungnit, ihumagijakhatit uuktuutikhamaat hiamittailigiami aanniarutinit. Qalagjuarnigut-19 mik aktuqhimanahugiguvit, ilvit **avaliinngaariaqaqtutit** iluani aimavingnit. Una ilagijangit uuktuqhimmaarlutit **timikkut unгахikhijuummiriaqaqtutit** iluani aimavingnit, kihimiinnaq avaliqanngittumik mirrannuavit. Tigumialaaqtatit mirrannuavit uvinikkut avaliqanngittumik agluarmiitukhaujutit ihuarirungni, taimaa iviangiqturumik qaglimajaanganilu.

Ilvit **aanniaqarnahugiguvit** (naittuugaluaqhuni) tamainnut ihumagijakhatit **qajaginahuaruaqaqtuq** hiamittailinahuarianganani aanniaqarniq mirrannuanut:

- Uaqattarlugu algatit qautamaat, kahaktinnagu kahaktaaraangavit mirrannuatit unalu aahiit nutaqqavit.
- Uuktuqhimmaarlugu ihuaqtumik aniqhaarnikhanut
- Atuinnaqtakhatit munaqhiqarviunngittut kiinaqhiutit pulahimalugit (haffuminngatit hanahimajaujuq pulahimaqpiqhimajukhat qingatit qanivillu angaqhimajukhaunngittut, hukahimalugu niaqurnit qiliqhimalugit uvungaluuniit hiutingnit) qaglimanniruvit mirrannuatit (naittuuvluni 2 miitastigut unгахingnia) unalu amaammaktittigaangavit.
- Pidjarikhihimainnarlugu avatit haniraaniittut haliqhimajukhat halumahimajukhaq ukuningat angiriiqhimajunit qaanganit kahainnaqtangit halummaqhiunmut.

Iviangirnut amaammaktittiniq aturiaqaqtangit, pijumagaangat, amigaittunik aanniaqtailinahuarinrut ikajuutilik hapummilaaqhuni aanniarnirnut hiaminnaqtut aanniaqhimanirnullu tamainnut nutaqqiurnirnut nutarannuanullu. Hamna aanniarutit nautkaqhimajangit QALAGJUARNIGUT-19 **nalvaaqtaunngittuq** iluani iviangip ituani. Iviangirnut amaammaktittijut ihumagijaulluaqtangit niqinut iharianaitkutaajuq mirrarnut.

Piqarniruvit ihumaginahugiguvilluuniit QALAGJUARNIGUT-19, malikhimajakhatit hamna **hivuuranairunigut** titiraqhimajut qulaanit amaammaktittaraangavit. Uvani ilagijangit, angajuqqaat ihumagijakhaat hapkuangujut:

- Atuqhimagungni amaammaktittijunit akitaanit, halumajumik allarutimi qaanganunngarlugu akitinut amaamaktilliraangavit mirrannuavit.
- Ivianginut itungnut puplautinut aturuvit, uunaqpiqatumik imarmi halummaqhilugit ingilrutivut qajagihimalugit atuqtaaraangaviuk. Uarlugit puplautinga/ilaliutingillu aturuiraaqanganig ni kuvilaqtumik irmiunmut (uuminnganut, qallutinut uarviutaa irmiutit uunavjaktuq imarmut). Imarmut uunnakpiaqtumik halummaqhimalugit 10-15 nigluuniit takilraatigut pilugu.



- Aallanut atupkaqtailugit amaamautit uuminngaluuniit iviangirnut puplautinga.

Aanniaqpallaarniruvit amaamaktigiami uuminngaluuniit munarijaami mirrannuaq, apiriinnarialik ikajuqtukhamik aanniaqhimannigittuq inirniq niqhiulaaqtangit munarilaaqtangillu mirrannuaq. Ilittuqhimajaujuq QALAGJUARNIGUT-19 aimavingniittuq, atuqhimajukhat aanniarvingmiunngittumik kiinaqhiunmik **kiinaqhiut** uuminngaluuniit kiinarmut pulahimajukhaq uaqattarlugillu algatit munarigaangangni mirrannuaq.

PULAAQTIT MIRRANNUAQ INUUTAAQTUMIK

Mirrannuavit inuutaarumi, ilannavit ilavillu pulaarumaniaqtut takujaqturumavlugu mirrannuavit. Pulaaqtit pulaaqtukhaunngittut kihimi munaqhiliqiniarumik kihiani. Taimaa ajurnarniaraluaqtuq, kihimi ihumagijakhatit ilavit qajagihimagiaqaqtut. Ikajulaaqtutit quviahuutigilugu inuhaannuaq taimaa qaritaujakkut pulaaqhimallutit uuminngaluuniit atuqhimallutit qaritaujakkut ingilrutaanit. Kinguani, ilavit ilannavillu qakugu pulaarniaqqut, tigummilugu, niviurlugu ilingnut mirrannuavillu qanilrukkut – itqaumajakhatit hamna qaangirniaqtuq unalu timikkut qaglijuummiqtakhaunngittut nakuutqijaujuq tadja aanniaqtailinahuariami ilavit uvanngat QALAGJUARNIGUT-19.

IHUMAMIKKUT AANNIAQTAILINIQ

Angajuqqaanut uvani QALAGJUARNIGUT-19 akiharnaqhilaqtuq, unalu hingaijaqtut/irniuuqtaaqhimajut arnat hivuuranautigilaaqtangit ihumamikkut aanniaqtailiniq ihumaaluutingit. Taimailitkumik, tahapkuat hivuuranautingit, ikajuutikhailiuruvit avatikhangillu pijumajatit. Angajuqqaat ikajuqtaujumagumik turaarvigijakhaat ilamingnut, ilannamingnut, nunalingnit ikajuutikhangit unalu aanniaqtailinirnut munaqhijut ajuqhalirumik uqarvigijaami ihumamikkut aanniaqtailinirnut.

NAUNAITTIAFFAARIAMI HAFFUMANI QALAGJUARNIGUT

AANNIARUTAAT:

Canada.ca/coronavirus

turaarvigilugilluuniit

1-833-784-4397

NAUNAITTIARUMAGUVIT HINGAIJARNIGUT MIKHAAGUT, TAKULUGU:

www.pregnancyinfo.ca