



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

### Ayawâwasiwin

COVID-19 ôma mâstaw âhkosiwin êkwa kiyâpic ê-kwê-kiskihtamâhk tânsi 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.

kê-ayawâwasot awa iskwêw mistahi wiyaw mîskocipâyiyiw êkwa êkota kâkî-wihci-âhkosiw, tâpiskôc **ohpanâspinêwin**. êyakohk ôma ohci ôki kê-owawâsot awa iskwêw, wâwês ôki kê-wâhkêwi-âhkosicik, ka-nâhkatêyimisocik êkwa kakwê-manâ-âhkosicik:

- tâpitaw kakwê **ayapi kîkîhk**, anihi poko ka-manâ-patinên maskihkîwiyiniw kê-wî-nitawâpimat.
- pîkiskwâs maskihkîwiyiniw, maskihkîwiskwêwak, awâsis kê-pamihât maskihkîwiyiniw âpô kê-pamihât kê-ayawâwasôwiyit anima kê-âpacihtân sêwêpicikan âpô cikâstêwi-pîkiskwêwin.
- **ekây okiyohkewak** ka-pê-kiyohkêwak
- mistahi **kakwê-kisîpêkinichchê Wash your hands** ohci kisîpêkinikan êkwa nipiy nânitaw 20 cipahikanisa âpô, kîspin namakîkway ihtakohki, iskotêw-kisîpêkinichcînikan kê-âhpacihtân
- nanitaw nîso mispitona **kakwê-nîpawin** (awiyâk 6 misit) tâpitaw **ohpimê (physical distancing)**.
- namôya kê-mîcehtêk ôtinâhkê. kây mistahi kakwê-ôtênâhkân.
- kây-pôsih ôtinawi-sêhkêpayisak

kîspin ki-papâmâcîhon êkwa kî-wayawân kânata, êkwa awiyak ê-âhkosit âpô awiyak COVID-19 kê-ayât ôtê nâway 14 kîsikâwa, poko [ka-pêyakwâ-ayâyan \(self-isolate.\)](#)

kîspin kitayân ôma COVID-19, âpô kipîhon ôma kîspin kakî-ayâyin ôma COVID-19, mâka [ka-pêyakwâ-ayâyin poko kîkîhk isolate at home.](#)





## nôkohâwasôwin

namâkîkway ihtakon mêkwâc kîspin nânitaw ka-îyisâyât awa okâwîmâw êkwa ka-asôskamowât otawâsimisa ôma COVID-19 nistwâw ôma tipahikêwin.

- kîspin kiwî-nitawi-pihtikwân maskihkîwikamik âpô anita onihtawikamikohk, kakwê-kiskinwahamâson tânisi anihi wiyasiwêwina ê-itastêhki.
  - ôhi maskihkîwikamikwa âpô anita onihtawikamikwa môy mistahi okiyohkêwak pakitinâwak âpô môy sôskwâc ka-kiyohkê.
  - mistahi mîna, pêyak poko ka-pakitinâw.
  - kê-nîsôkamâs ana, namoya êyako okiyohkêw.
- kîspin âpô kinohtê-kisâhtên kîkîhk, ka-pîkiskwâtaw ana kê-wî-pamêhis:
  - kîspin kakî-pakitinikâtêk ka-ôcawâsimisiyan kê-piskihastahk mêkwâc ôma kê-ispayêk; êkwa,
  - kwayask mîna kîkîhk kîtasçikiyan
- kîspin kitayân ôma COVID-19, kakwê-pîkiskwâhtâw ana kê-nîkân-apîstahk maskihkîwikamik tânisi kwayask ka-pimitisahamihk. anima kê-wî-pimitisâhaman ôma, kwayask ka-nâkatohkân ana kê-wî-pamêhis êkwa mîna ana awâsisa kê-pamihât maskihkîwiwiniw tânisi ê-itwêt.
- ana kê-nîkân-apîstahk maskihkîwikamik ka-pîkiskwâtêw perinatal (pamwes kê-nihtâwikit awâsisa), neonatal (kê-nihtâwikit), kê-asôskamâtowin kê-nâkatohkêt êkwa mistahi kê-itâspênihk kê-nâkatohkêhk, nanitawihkâhtêhki.

## nôhawâwasiwin

kîspin kîya âpô kitawâsimis kitêyihên ê-ayâyêk, ê-ayâyêk âpô tâtâpwê COVID-19 ê-ayâyêk, kâkî-nîsonâwâw, kîspin ê-mêkwâ-nôhawâwasiwêyan.

kê-nôhawâwasiwêyan ôma wihçîhikow kitawâsimis namoya ka-âhkosit êkwa ôma kê-isi-ohpikêt. omâ namoya miskâçikâtêw COVID-19 tohtosâpoy êkwa **moy mâskôc kakî-asôskamowâw ohci nôhawâwasiwêni**. kîspin mâka ê-itêyihetamani, ê-ayâyin âpô âsay kiwihtamâkawin ê-ayâyin COVID-19, poko ka-pêykwâ-ayâyin kîkîhk; kakwê-piskic-ayâyin kîkîhk, aya poko kitawâsimis. kahkiyaw kîkway kakwê-nâkatohkân ôma namoya kakwê-asôskamowât kitawâsimis, eyako ôhi:

- tâpitaw kîspêkinichiy (Wash your hands), wâwês pamwês êkwa kê-kisi-pamihat kitawâsimis âpô kotakak kitawâsimisak.
- kipotônênikan mîna kakwê-postiskên ohci kitôn mîna kikot. anihi kê-moscôsihtamâsohk kipotônênikana, môya kîçinâc miywâsina. êkosi môy mêkwac miskâçikâtêw ka-paspêhikon postiskamani.



- kwayask poko mîna kakwê-kanâcihcikêyan êkwa anihi kê-miywâsihki kânâcihcikana kê-âpacihtâyan (approved hard-surface disinfectants.)

kîspin kit-ôsâm-âhkosiin kê-nôhawâwaswêyan , poko kakwe:

- nôhat kitawâsimis iyinito-tohtôsâpoy âpô nânitaw-isi kâkwê-ôtinamân kitohtôsâpoy
- kakwêciimat awiyak ka-nôhawâwasostamâs môy ê-âhkosit
- kîspin kitâpacihtân kîkway ka-wihcîhikwêyan kohtinaman kitohtôsâpoy, kwayask poko ka-kanâcihtâyan
- kâya nohnâcikana awiyak ka-âpacihtawak âpô anima kê-wihcîhikwêyan kohtinaman kitohtôsâpoy

### **okiyohêwak**

okiyohkêwak ôki môy mistahi kâkî-pakitinêcik ka-pê-kiyohkêcik âpô kîspin ôma môy ka-pakitinêcik wâwês êkosipê kê-piskîci-ayâhk. môy kinitawêmâw ka-pisci-asôskamâs. anima mîna ka-nâkohkê okiyohkêwak kîspin mâka ê-itêyihtamani, ê-ayâyin âpô âsay kiwihtamâkawin ê-ayâyin COVID-19

### **miyo-mâmitonêyihtamowin**

onihkîkomâwak êkwa okanawêmwêwak kîspin poko ka-piskîcipitêhcik ocawâsimisiwâwa, êkwa awâsisak aniki kê-maskamîcik okanawêmwêwak ôsâm ôma âhkosiwin COVID-19, kâkî-pîkiskwâtâcik aniki otatoskahâkanak kê-pimipahitâcik miyo-mâmitonêyihtamowin, êkwa kê-sîtoskâkik miyo-mâmitonêyihtamowin. aniki ka-kitotâwak kê-nîkân-aspîstahkik maskihkîwikamik (Public Health Authority.)

kîspin kinohtê-kiskihtêyihtên ôma COVID-19, pîkiskwâs maskihkîwiyniw, maskihkîwiskwêwak, awâsisa kê-pamihât maskihkîwiyniw âpô kê-pamihât kê-ayawâwasôwîyt.

ka-takwa-miskên COVID-19 êkwa ayawâwasôwin ohci ôta [www.sogc.org](http://www.sogc.org)

**ôta ka-takwamiskên coronavirus:**

1-833-784-4397 âpô [Canada.ca/coronavirus](http://Canada.ca/coronavirus)