

COVID-19

Mámawi Mino Ayáwin Ácimowi Masinahika

Nipiwi Ákosiwáspinéwin

Manitoba 

Tánisi ta itótaman óma ká nákcíyat awiyak anima ká ayát ákosíwin COVID-19 anté kíkik

Wésám piko kakinaw anikik kákí kácitinakik anima ákosíwin COVID-19 ta nókonwa anihi pisiskápataméka éko máka takí ati mino ayáw kisáspin wíki ayáci. Kíkik ká tasi nákcíhikawíyan kita wícicikémakan anima ta nakáskikáték éká kita pisci asowíyat kotak awiyak anima oci ákosíwin COVID-19. Kisáspin ki nákcíyáw awiyak wéká ki wícéyámáw ana awiyak óma ékí miskát é ayát anima ákosíwin COVID-19 éko é mino ayát anima inikok ta ayát wíki, máka piko ta itótaman ohi isicikéwin wina inikok kita nákcíhisoyan éká kita pisci ásoiwíhis, wéká anikik kotakak ininiwak anté ki titáwinik.

Tánisi kékí isi wícíyak ana nícísán wéká ana ká wícéyámak anté níkinák?

Ana ká ayát anima ákosíwin COVID-19 piko kita péyako ayát nántaw ité. Ayíw óma ká itwániwak éká apók kita nakataman kíkí nántaw piko kisáspin ki kici ákosipanin éko ki natawénitén ta wápamat maskikíwininiw sémák. Mitoni piko kita tápitawi péyako ayát nántaw ita wíki éká awiyaka ta nátikok, apók aniki awákanak. Kisáspin kí itócikániwak, kita péyako ayát nántaw piscikamikosik wéká wáskahikanisik éko mina kotak pamihisowikamikos kita péyako ápacitát. Éko kisáspin kita mámawi ápacitániwak anima pamihisowikamikos, tápitaw pákoya maskikíwákamápoy kita ápacitáyan anihi kékwána ká tápitawi tákinikátéki (tápisok ohi: pamihisowaskik, nipiy ká oci kitakoték mákonikan, iskwátéma, waskoténikani mákonikana, éko kotaka kékwána).

Éko péyak piko awiyak kitaki tápitawi nákcíyát ta pamiyát aniki ká ákosít anima oci COVID-19. Anikik ininiwak ká nanísánihocit kita pisci kácitinakik anima ákosíwin kiyám éká ta pamiyácik wéká cíci kita nátacik aniki ká ákosínit ininiwa. Ayaháwak wáwís kayitéyátisak 60 ásay kákí tatwáskínécik, éko mina anikik ásay nántaw ká itáspinécik wéká ásay kotak ákosíwin ayáwak. Éká kita ásowitonániwak anima ákosíwin COVID-19 anta kíkíwák, anikik ká paminakik mino ayáwin kika wícíhikowáwak kita miskakik kotak ité ta natawi ayát ta tasi nákcíyit ana ká ákosít, wéká anikik ká mámawi nanísánihocik anta kíkíwák kita pisci kácitinakit anima ákosíwin COVID-19. Awasimé oci kiskénitamowina, ana

ká ayát anima ákosiwin COVID-19 kitakí kakitotát anikik ká paminakik mino ayáwin, wéká kikakí kakitotáwak Health Links -- Info Santé (204-788-8200 wéká 1-888-315-9257).

Anikik ká paminakik mino ayáwin kita kakitotéwak aniki ká ayánit anima ákosiwin COVID-19 kanakwé péyakwá tanto kísikák ta natawi otinakik máti ké kisisowipanit, ké nókoninik anihi pisiskápataméka, tánisi ké isi ayáyan éko ta naskwásihitakik anihi ki kakwécikémona wéká anihi kékwána ká kinomáciskákoyan. Ana ká ayát anima ákosiwin COVID-19 piko kita tápitawi péyako-ayát nántaw ité kanakwé mitátat kísikáwa inikok anima oci ispík kákí máci nókopaniki anihi pisiskápataméka éko isko inikok kita póni kisisowipanit éko mina anihi kotata pisiskápataméka éká nókokwáki ékí ati mino ayámakaki. Anikik ká paminakik mino ayáwin kita wítamawéwak aniki kákí ayánit anima ákosiwin tánispík kékí póni péyako-ayát nántaw ité wíki. Piko máka wina tápitaw nákatawénitamowina kita ayámakaki inikok anima ta kísipanik ákosiwin éko ispík ké wítamákawiyán tánispík óma kékí póni péyakwapiyan nántaw ité anta kíkik.

Kisáspin ana awiyak ká ayát anima ákosiwin COVID-19 awasimé ati isi macamaciho wéká ati ánímitáw kita pakitatámot, óté isi ayami:

Health Links -- Info Santé (204-788-8200 wéká 1-888-315-9257). Maskikíwiskwéw kika wícihik máti ké natawénitákosit kita wápamikot maskikíwininiwa wéká mwác tátékác kita itotét maskikíwikamikok.

• • 911 isi ayami, kisáspin óma ánimipaniwin ká ispanihikot awina.

Éko kisténitákon óma sémák kita natawápamikot maskikíwininiwa sémák kisáspin nántaw isi ayáw ana ininiw.

Óma ká nákcíyak awiyak é ayát anima ákosiwin COVID-19, tánisi kéki itótamán éká kita osci kácitinamán ékwéniw?

Ana ká nákcíyat kitakí kaskitát kita itótamásot wésám piko kakinaw kékwána óma ta pamihisot (itápi Wítamáwi masinahikan-(Ká péyako ayát ana awiyak ká ati mino ayát anté wíki([*Isolation for Symptomatic Individuals Recovering at Home*](#))); máka wina, ana ká ákosit épéyako ayát kita natawénitam kita wícihit áskaw. Óma ká paminat awiyak, óma kikakí isi nákcíhison éká táti pisci kácitinaman ákosiwin:

- Kisípékicicé wá wípac. Ápaci kisípékinikan éko nipiy nántaw 15 kita iskwakitásoyan éko mitoni kawisk pákocicého. Éko mína kikakí ápacitán anihi maskikíwápoya kita kisípékicicéyan.
- Maná tákina kékwána ká ocímakaki ana ká ákosit, wáwís anihi ká otakotéki otónik éko okotik tápiskóc sikowin, ispík ká ostostotak éko ká cécámot.

- Kikiskamani anihí mino nákcíhíswín ápacítáwina.
 - Éko piko kispín cíkc ta nátitowék (níso mispítóna), piko ésinísiya kita kikiskamék ákwacápahon. Opaminikéwak mína kitakí kikiskakik kékwán kita kipowékayakik oskísikowáw (anihi wina miskísikokána mwác ékwánikok ispícíténítákonwa kita nakáskakik anima ákosíwn). Kisípékicicé tápwé piko sémák ispík kí kisi pamiyaciy ana ká ákosít.
 - Kikiskawik ká wépinikániwaki itowa astisak, maskikíwi kipwacápahon, éko mískisiko akwanákakon ispík mána ká pamiyat ana ká ákosít éko ká nócitáwat opamihíswína (tápiskóc síkowín, mitakíkon, pákomowín, síkiwín wéká méyi).
- Kawisk ápacita anihí nákcíhíswín ápacítáwina.
 - Anihí akwacápahona éká kitakí poscikamónikawít oski awásis éká céskwa níso é tatwáskínét, ana awína é ánímitát kita péyako pakítátámot, wéká piko ana éká ká kaskítát kita péyak kécikónamásot anima akwacápahon.
 - **Ispík ká poscikaman anihí nákcíhíswín ápacítáwina**, pitamá piko kita kispékicicéyan wéká kikakí ápacítán maskikíwapoy (nántaw 60% é isi maskikíwákamik).
 - Posciska anima akwacápahon kita kikamotáyan ta otamok otánák kitawákak wéká otánák kistikwánik kikakí itapítén: éko anté takóc kikotik kika itiskén éko anté atamik kitámiskanik kita iskwamok ta kipoténéhokoyan éko kita kipokotéhokoyan. Éko kikakí posciskén kita oci nákcítáyan kiskísikwa éko astisak itowa ká wépinikániwaki.
 - **Ispík ká kécikoskaman anihí nákcíhíswín ápacítáwina**, kétastisé níkán, kispékicicéy éko kikakí kécikoskén anihí kákí kikiskaman ta nákcítáyan kiskísikwa éko iskawác, anima akwacápahon. Mína kítwán kispékicicéy.
 - Kisípékicicéy kawisk tápitaw ká iskwá tákinat awiyak wéká kékwána.
- Ká iskwá wícíyat é pamihíswín ana ká ayát anima ákosíwín COVID-19.
 - Wépiníkana (tápiskóc anihí síniskókinékana, kákí kisi ápataki ákwacápahona éko mína kotaka kékwána) kitakí asowátániwana wépiniké makakok kí asowátániwaki ispík wépinikéwatíkok.
 - Ispík káwí wanawí pakítinamani anihí wépiníkana, kawisk takopita anima wépinikéwíwat éko kakinaw kékwána kikakí mámawí wépinén. Maná tákina kikwákan wéká anihí wépiníkana.
 - Kisípékicicéy wéká ápacítá anihí maskikíwápoya ispík kákí iskwá nócitáyani anihí wépiníkana.
- Kawisk papéyatak kispékinam okikiskíkana ana ká ayát anima ákosíwín COVID-19.

- Kikiskawik anihí ká wépinikániwak astisak éko akwacápahon ispík ká nócitawaciy ana ká ayát anima ákosiwin COVID-19 anihí okisipékinikana ta kikiskak kítwám.
- Asowata anihí kisipékinikéwin kisipékinikéwatik wéká asowacikánik. Káwina mamikowépina.
- Kikiskikana éko akopa ana ká ápacitát ká ayát anima ákosiwin kitakí mámawi kisipékinikátéwa mína ékota anihí péyakwan kotaka kékwána.
- Péyakwan ana itowa kisipékinikákan kapé kákí ápaciyat kikakí ápaciyáw éko anima anta ká kisipékiniképanik kikakí itastán tá otéwákamik wéká piko ta moci kísowakámik. Éko mitoni kawisk kita pásikátéki.
- Kétastisé, kisipékicicéy, éko kécikona anima ákwacápahon éko mína kítwám kisipékicicéy.
- Kisáspin anima anta ká asowatáyan ki kisipékinikéwina mostasiwatékwáki, ékwani piko kawisk kita pákoyaman ta ápacitáyan maskikíwápoy.

Tánisi máka kékí isi nakáskamán anima ákosiwin COVID-19 éká kita pisci ásowitonániwak anta níkinák?

- Pékitá éko maskikíwápáwatá anihí ité tápitaw ká tasi nócicikéyék éko anihí kékwána ká tákinamék kanakwé mísuá péyak kísikáw, wéká awasimé ké isko natawénitániwak ékosi ta itócikáték (tápisokó anihí: pamihisowikamikos nipiy ká oci kitakoték, kásíkwákana, atóspowino, kocikana, wáskoténikani mákonikana, iskwátéma, pinésiwískotéw ká natawénitákók kita pimipanitáyan kékwána éko mína kakinaw kotaka kékwána ká ayáyék anta kíkik ápacitáwina.
- Ispík ká pékicikéyan éko ká maskikíwápáwacikéyan, kécinác óma:
 - Kita kikiskawacik anihí ká wépinikéyan ká iskwá ápaciyacik astisak.
 - Pékitá anima anta ká wínipák wéká anihí kékwána ká wínaki kita ápaciyat **pékicikákan éko nipiy** kisáspin ótina wínipáwa. **Éko ékota, kikakí ápacitán anima tápitaw ká ápacitáyan kíkik maskikíwápoy.**
- Ntawác piko itóta anima ká itasinahikáték tánisi ta itótaman éko ta itápacitáyan éyako mitoni kawisk kita atosképanik ká iténitaman ta itápacitáyan. Miscét anihí pékicikéhi maskikíwápoya wítamwak óma kita sápopatáyan anihí kékwána ká pékitayan nómakés wéká ita ká tasi pékicikéyan inikok kita nipatáyan anihí ásóskátowina. Miscét mína anikik wítamwak óma kita kikastiséyan mékwác ká nócicikéyan, ta kécináhoyan é pítokénowék ita ká ayáyan, éko épákoyaman wéká kita pékápáwatáyan anihí kékwána kákí ápacitáyan éko ita kákí tasi nócicikéyan.

- Anihi ká ápacitáyan kita pékápáwacikéyan piko nántaw 70% kita isi maskikiwákami maskawák, wéká kita iténicikáték é nisitawinakik anikik EPA-óma ékosi ékotowa kisípékinikéwi maskikiwapoy. Kikakí mosci ositamáson anima kisípékinikéwi maskikiwápoy ispík síkinamani anima wápiskápawápoy (néyo émikwan inikok) anta isi askikosik nipiý ká asowaték. Ana kisípékinimaskikiwápoy piko acinaw ita ta asték inikok kawisk kita itápatak éko kita atosképanik ká isi natawénitákok.
- Kisípékicicéy kisípékinikan éko nipiý ta ápacitáyan inikok 15 ká iskwákításoyan ispík ká iskwá pékicikéyan wéká oci kásícicéy ta ápacitáya anihi maskikiwápoya
- Kipona émwés mákonaman kita sipwéyápocikéyan ká iskwá ápacitáyan pamihisowikamikos.
- Káwina mámawi ápaciták anihi kékwána piko kitakí ápacitayan kina (tápiskóc ohi kiscistápitéhona, pákwacápahona, kásíkwákana, akopa, cistémáwak, ká wínipáki é ápacitáyan ta mícisoyan, mini-kwéwina, ká oci sipwé ayamiyan, éko anihi pinésiwiwkotéw ká natawénitákok kita pimipanitáyan).
- Maná nísókamok péyak wanákan mícim wéká péyak minikwákan kítwám.
- Paskitékotá wasénamowin, kisáspin otína mino kísikáki.

Kéko ápacitáwina natawénitamán óma mékwác ká nákcacyak óta níkc awiyak ana ká ákosit?

- ká maskikiwáki/itápataki ákwacápahona
- ká wépinikéyan astisak
- kiskísikwa kita oci nákcacitáyan
- tipahikisinwán
- ká kisisowipaniyan maskikiya
- nipiý
- kisípékinikakan
- ká maskikiwákamik ta oci kisípékicicéyan nántaw 60% é isi maskawákamik
- kicisténikoméhona
- wépinikéwaskik ká pítamok míwacis
- anihi tápitaw ká ápacitáyan ká pékitayan mána kíkí
- atáwéwikamikok ká otinaman anihi pékicikéyápoya, éko éká kisáspin takokwáki, wápiskitáwépoy éko kotak askikos ita ta mámawi itéyaman kékwána kita ositamásoyan pékicikéwápoy
- pákawikanékosa (70%) é ispíci maskawáki
- tápitaw ana ká ápaciyat kisípékinikákan
- wanákana ká kisípékinikákéyan
- ká mosci wépinikéyan ká iskwá ápacitáyan pákohikékona

Tánisi kéki itótamán kita nakáskamak éka kita pisci asowihitocik ókik ininiwak anima ákosiwin COVID-19 óté wánaw wéká anta wanawítimik oci níkik?

Kisáspin ki nákcáyáw ana péyak kícisán wéká ki wícéyámakan, kawina kotakak ininiwak násik kita wápamacik cíkic. Péyako-ayá nántaw ité (éká apók awiyak kitapé nátisk) (éko oci nákcáhisow máti ké nókok nántaw táti isi ákosiwáspinéyan/kawacipaniyan, ká ostostotaman, ká kákíciokwataskéyan/ká maci-tákosiyán, ká nótétamoyan, éká kákí koscispicikéyan/pasoyan, wéká ká pá pákamocépaniyan, wéká ká sá sáposoyan awasimé péyak kísikáw (24 hrs), wéká kotaka pisiskápataméka nókopaniwa anta ka masinahikátéki anihi COVID-19 wápatamowi ápacitawin) nántaw níso ki sipaniki (14 days) aspin iskawánik kákí nakiskawat ana ká ákosit.

Ká pimáwatásocik wéká ká papá mósakinakik kékwána ápacihik, wéká kakwécimik kitótémak éko kícisának éko anikik ká wícéyámáci kita pétamáskik mícim éko anihi kékwána ké natawénitaman anta isko ki tiskwátémik éká tátékác kita wápamat kotak awiyak ékospík óma. Káwina pítokayik okíhikéwak kisáspin ótina ki nákcáyáw awiyak anta kíkik é ayát anima ákosiwin COVID-19. Káwina tapé itotéwak wéká wítamawik anikik mána kápé nátiskik nántaw kita isi paminiskik wéká ta wícihiskik óma é ákosit awiyak anta kíkik, é ayát anima ákosiwin COVID-19, wéká mékwác óma é pétát ta wítamát kékwán ká miskikáténik wéká mwác óma aspin ispík kákí wápamit ékwéniw osci. Ékwanik óhi ká iticik, opékicikéwak, nanátok ká isi nakacitácik maskikíwininiwak otatoskéstamákéwak, éko anihi nahi paminikéwina ká nócitácik, mína kotakak otowa ininiwak. Anikik nanátok kákí isi wá wícihiskik kita átotamwak óma tánisi máwaci kéki isi minwásik óma kita tápitawi wícihikawiyán ékosipík óma ká pimipanik anima ákosiwin.

Awasimé kiskénitamowina anima oci ákosiwin COVID-19:

- Kakitos ana ká paminak mino ayáwin maskikíwiskwéw.
- Ayamihik Health Links-- Info Santé óté Winnipeg isi 204-788-8200; éko éká kékwán kita tipahikéyan Manitoba 1-888-315-9257.

Itápi:

- Manitoba Kici Okimawin COVID-19 ká nókopaniki masinahikéwina – www.manitoba.ca/covid19/
- Canada Kici Okimáwiwin COVID-19 ká nókopaniki mashinahikéwina– www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html