

COVID-19

Mámawi Mino Ayáwin Ácimowi Masinahika

Nipiwi Ákosiwáspinéwin

Manitoba 

Ká péyko ayácik nántaw ité anikik ká nókoninik pisiskápataméka éko ká ati mino ayácik mékwác wíkiwak ká tasi péyakocik

COVID-19 óma oski asohoskamátowin, éko móna kékwán takon maskikiy wéká natawiwéwin ékwániw oci mékwác anohc. Wésám piko kakinaw awiyak ká kácitinak anima ákosiwín COVID-19 kita ati ná nókonwa anihí pisiskápataméka, máka áskaw anima asohostamátowim kikakí ati ákosískákon wéká apók kikaki nipahikon. Wésám piko kakinaw awiyak ká kácitinak anima ákosiwín COVID-19 kitakí ayáw wíkiwak inikok kita ati mino ayát máka piko mitoni kita péyako-ayát nántaw anta wíkiw éko papéyatak kita nákcitát máti ké ati isi ayámakaninik anihí pisiskápataméka. Kíkik ká tasi nákcihikawiyán kita wícicékamakan ékwéniw éká kotak awiyak kita pisci ásowiat anima oci ákosiwín COVID-19 éko kita kécináhonániwak óma ta nákcihiskik maskikiwiniwak kisáspin awasimé kita itamacihon anima oci ákosiwín COVID-19 éko kisáspin ki natawénitén ta itotahikawiyán ákosiwikamikok ité tá tasi nákcihikawiyán kawisk tápitaw. Kakitos ana ká paminak mino ayáwin maskikiwiskwéw kisáspin mwác nántaw kikaki péyako ayán anté kíkiwak. Éká kotak awiyak cíkic kita nátat máwaci é isi kécináhonániwak kawisk ta nákcihisoyan, anikik ká sákiyacik éko anikik kotakak ká ayácik ininiwak ki titáwinik.

Ninatawénitén ná kita péyako-ayáyan nántaw ité éko tánikok isko éyako kita itótamán?

Kisáspin ki:

- **miskikátew óma é ayáyan anima ákosiwín COVID-19 máka ékwánikok inikok ki mino ayán kíkiwak ta tasi natawihoyan.** Péyako ayá nántaw ité kanaké mitátat kíkikáwa aspin anima nistom kákí máci nókapaniki anihí pisiskápataméka. Ékospik óma, awiyak ká paminak mino ayáwin kikapé kakitotik péyakwa tanto kisikaw kita kakwécimis máti ké kisisowipaniyan éko máti awasimé ké moskipaniki anihí pisiskápataméka. Áwiyak ká paminak mino ayáwin kikapé wítamák tánispík óma kékí póni péyako ayáyan nántaw ité.

- **tayán anihi COVID-19 pisiskápatamék, kikí wápanikok maskikiwininiwak éko ki péhon óma máti kékwána ká miskikátéki anima oci ákosiwin.** Péyako ayá nántaw anta kíkik éskwá péhoyan máti kékwána ká miskikátéki anima oci ákosiwin kita pé wítamás ana ká nákcihis mino ayáwin ká paminak. Kisáspin móna kékwána oci miskikátéwa anima oci ákosiwin COVID-19, máka nókonwa anihi pisiskápataméka, wéká nántaw ité kikí isi papámotéhon wéká kikí pisci nakiskawáw awiyak ékí ayát anima ákosiwin ékwáni piko ocitaw kita péyako ayáyan (éká apók awiyak kitapé nátisk) nantáw níso ispaniki (14 days) éko mina pátimá mitoni kí mino ayáyani éko mwác nókonwa anihi pisiskápatamék kanaké péyak kísikáw. Kisáspin tápwé kikí kácitinén anima ákosiwin COVID-19, ana ká paminak mino ayáwin kikapé nátik tapé wítamásk ékwéniw
- **tayán ékí kawatimoyan wéká kiwi ká kisisowipanin máka móna kitóci kácitinén anima ákosiwin COVID-19 éki papámotéhoyan oci wéká ékí pisci nakiskawat awiyak ékwéniw ákosiwin éká ayát.** Anikik ininiwak kítwám ká ná nókopaniki nanátok anihi itowa pisisikápataméka ká ati nípité masinahikátéki anta A wéká níso éko awasimé anihi pisiskápataméka ká ati masinahikátéki B (níci anta itápi) piko ta itotéta kita natawi wápanikawiyán anima oci ákosiwin COVID-19. Kisáspin mwác kiwi itótán kita natawi wápanikawiyán, ékwáni piko ta tápitawi péyako ayáyan nántaw ité anta kíkik kanaké nántaw mitáta kísikáwa. Éko kikakí póni péyakwapin kí kísitáyani éyako mitátat kísikáwa, kisáspin otína mwác awasimé nókopaninwa éko ki mósitán anihi pisiskápataméka kanaké nántaw péyak kísikáw. Éko kisáspin kikí wápanikawin éko mwác oci miskikátéwa anima ákosiwin COVID-19 oci, kinatwénitén kita péyako-ayáyan nántawité kanaké péyak kísikáw (24 hrs). Kisáspin tápwé kikí kácitinén anima ákosiwin COVID-19, awiyak anima ká paminak mino ayáwin kikapé nátik kitapé wítamásk ékwéniw.

A	B
Kisisowipaniwin/takipaniwin	Otakikomiwin
Ostostatamowin	Téwisi micéstatéyápiy
Kákíciotaskwéwi/macitákosiwín	Ayéskosiwin
Ánimi pakitatámowin	É omikiskísokanépaniyan (mascikísikpaniwin)
Éká ká koscispickikéyan/éká ká pasoyan kékwán	Ká téwistikwanéyan
Ká pákamoyan wéká ká sá sáposoyan awasimé péyak kísikáw	Ká kinakastéyan
	Éká kákí nónáwasoyan
	Pákomomacihon wéká káwí nóté mícisoyan

Tánté kékí isi nátaman máti kékwána ká miskikátéki óma ákosiwin oci kákí natawi wápamikawiyán?

Anikik ká paminakik mino ayáwik kika natawi wítamákók kína kisáspin tápwé kí miskikátéw anima itowa ákosiwin COVID-19 éki kácitinaman. Kisáspin móna kékwána oci miskikátéwa anima oci ákosiwin COVID-19 óté kikakí itápin ta kiskénitaman ékwéniw <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/>. Máti kékwána ká miskikátéki wéká mwác wésám piko péyak wéká níso kísikáwa kita nócitámakanwa émwés mácitácik kita kinawápatatik anima ispík oci kákí itotéyan ta wápamikawiyán anima oci ákosiwin COVID-19.

Kisáspin mwác kitayán anima Manitoba Health Family Registration Card, wéká mwác ki kaskitán tánté kékí otinaman máti kékwána ká miskikátéki, óté kikakí isi ayamin COVID Health Links--Info Santé óté **204-788-8200** wéká éká kékwán kita tipahikéyan **1-888-315-9257**.

Kékwán anima ká itwániwak kita péyako-ayát nántaw awiyak?

Kita tápitawi péyako ayáyan kíkik éko éká tátékác kotak awiyak cíkic kita nátis ta wápamisk (apók anikik ká wícéyámáccik) éká kita pisci ásowihitiwék wéká anikik kotaka iniwak kikitáwinik ká ayácik. Ayíw óma ká itwániwak ékoté piko kíkí tasi nóccikán anté kíkik wéká anta wanawítmik ká ayáyan. Ayíw óma ká itwániwak wésám piko anté kíkik wéká ékota wanawítimik piko kikakí tasi nóccikán. Kisáspin ki wíkin pisciwikamikosik wéká anihi mámwihikamikwa, ékwani piko ékota tápitaw kita ayáyan. Kikakí oci wá wanawíkápawin anima iskwátémis ká takok kita oci wanawihitápiyan tépinák nántaw níso tipahikana (nisó mispítóna) tá takokwáki ité ká wá wíkiyék. Pátima mitoni piko kí kísitáyani anima kákí itikawiyán kita péyako ayáyan nántaw ité (éká tátékác kotak awina kitapé nátisk), káwina nakata anima kiki kita natawi atoskéyan, kiskinawátowikamikok kita itotéyan, wéká ité ká nitá mámwáccik ininiwak (tápisókócc anihi ité, ká natawi pósotámakawiya kítatáwawina mícisowikamikok, atáwéwikamikok, wéká ayamiwéwikamikok oci), wéká kisáspin natawénitamani anihi paspipawi maskikíya wéká ki natawénitén sémák kita wápamikawiyán ta itotahikawiyán ákosiwikamikok.

Iskwá ayáyan anta kíkik, ékota péyako ayán ki píscikamikosik wéká nántaw ita kékí kaskitáyan kita tasi péyakoyan éká tátékác cíkic kita wítapimáccik anikik ki wícéyámáccik. Kisáspin ékosi, péyako ápacitá kotak pamihisowikamikos. Kisáspin ki mámwá ápacitánáwów pamihikamikos, piko tápitaw kita pákawikáték wéká maskikíwápow tá ápatak é pékitániwak. Éko kisáspin piko nántaw ité kita itotéyan ta nakataman ité ká ayáyan, kikiska anima ákwacápahon éko mína wá wánaw ocikápawistawik kotakak ininiwak (nántaw níso mispítón) wáwís anikik ki wícéyámáccik. Éko mína éká takí tákináccik anikik awáccik anta ká kinawénimáccik kíkik. Kiskénitamowina anima oci ká

wícéyámat wéká ká nákcaciyat ana awiyak anta kíkik wéká ki wícisán é ayát anima ákosiwin COVID-19, óma mákona.

Ékwáni mwác awina tátékác kikakípe nátik anté kíkik óma kitapé kíhokásk. Kisáspin ki péyakokán, isícké kita pétamákwian mícima éko anihí kékwána ká natawénitaman kita pamihistamásoyan anté kitiskwátémik isko wina éká tátékác kita tákinat wéká nakiskawat kotak ininiw.

Ékwáni mwác awiyak kikakípe kíhokak ékospík óma. Kisáspin ki péyakokan, isiciké kita pétamákwian ki míciwina kákí natotamáyan anté ki tiskwátémik wina inikok éká awina kita takinat óma ká isicikéyan. Wíta wéká wítamawik anikik mána kápé pamihiskik nántaw isi kíkik éká éko tapé itotécik inikok óma kákí itikawian kita péyako ayáyan. Ékwanik ókik (Home Care), Kíkik Pamitásowin, atoskéwini ápatisiwin maskikiwininiw, minoskawiwininiw, otatoskéstamákéwak, mína kotakak). Ékwanik kika wítamákok tánisi óma máwaci kékí isi nákcacihisoyan ékospík óma.

Tánisi máka kékí isi nákcacihisoyan máti ké ati nókopaniki anihí pisiskápataméka?

Piko ana awiyak ká péyako ayát nántaw ité piko kita nákcacitát ké ati itamacihot éko máti ké nókopaniki kotaka pisiskápataméka wéká awasimé kita ati isinákonwa. Ayíw óma ká itwániwak:

- Ta nisitawinaman anihí oski pisiskápataméka, ékota óhi ká kisisowipaniyan, ká ostostotaman, ká téwistiwánéyan, ká otakikomiyán, kikákíckotwaskwán, kinótétámon wéká ki tánimitán kita pakitatámoywan.
- Kika wápatén máti ké kisisowipaniyan nísáwá péyak kísikáw (éwápak éko ká ati tipiskák), kita ápacitáyan anima tipahikisinwan (kitónik). Natawénitákon óma mitoni mwéci ta nókopanik anta tipahikisinwan tánikok éskopanik anima kisisowipaniyani. Káwina kékwán míci, minikwé, pítwáta, wéká ta mámákwamat pikiy nántaw ápitaw péyak tipahikan ispanici písimokán (30 minutes) émwés otinaman máti ké kisisowipaniyan. Péko nántaw néyo tipahikana kisáspin kákí otinaman anihí téwistikwánéhi maskikiya (Tylenol*) wéká Ibuprofen (Advil*)
- Kita ápacitáyan anima [Temperature Self-Monitoring Form](#) ta masinayaman tánikok éspanik anima ki kisisowipaniwin,

Tánisi máka kékí itótaman kisáspin awasimé ati isinákonwa aihí pisiskápataméka?

Kisáspin awasimé ati isi ayámananwa anihí kákí nókopaniki pisiskápataméka óma ispík mékwác ká péyako ayáyan nántaw ité (tápiskóc: kita animitáyan kita pakitatámoyan, kita nótetámoyan), óté isi ayami:

- Health Links -- Info Santé (204-788-8200 wéká 1-888-315-9257).

Maskikiwiskwéw kika wícihik kita kiskénitamék máti ké natawénitákok wéká namwác óma táki wápamikawiyán anima oci ákosiwin.

· **911 kisáspin sémák ki natawéwimáw maskikiwininiw**

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

Tánisi kéki itótaman kita nákcacihisoyán ta pamihisoyán iskwá péyako ayáyan anta níki?

- Anwépiy, ká minoskákoyan mícim míci, éko mistahi minikwéw kékwána ká pékákamiki (tápiskóc, nipi).
- Otina téwistikwáni éhi maskikiya (Tylenol) wéká ibuprofen (Advil) anihí oci ká kisisowipaniyan éko ká tatéwisiyan.
- Natawápénikás ana ká paminak mino ayáwin kita kiskénitaman máti ké natawénitaman ta otinaman maskawiskákowi maskikiya wéká kotaka itowa nanátawiwéwina isi.
- Anima ká péyakwapinániwak náspic kitakí ánimipaniwénitákon éko mina ékaskénitákok. Wí kakwé tápitawi kakitosik kícisának wéká kitótémak kita ápacitáyan anihí sipwé ayaminwin ká sipwétisayaman ki masinahikéwina éko táti nókopaniki kita ayamítáyan wéká ékotowa nanátok itowa ápacitawina anohc ká kísikák ká ápataki.

Tánisi máka kéki itótamán kita nakáskamán éká kita pisci ásowiyak kotak awiyak anima ákosiwin COVID-19 anté níki?

Kisáspin óma ká ákosiyan, nanátok anihí isi nákatawénitamowina kikakí itótén kita nákcaciyacik anikik kotakiyak ininiwak éká kita pisci kácitinakik anima ákosiwin. Kikakí:

Kisípekicican wá wípac

Kisípekicicéwáké kisípekinikan éko nipi nántaw 15 kita iskwakitásoyan wéká ápicitá anihí maskikiwápoya nántaw 60% é isi maskawákamiki:

- Émwés éko ká iskwá nócitáyan mícim (káwina kotak awiyak piminawas)
- Émwés máci mícisoyan
- Ká iskwá ápacitáyan pamihisowikamikos
- Ká iskwá tákinaman anihí kékwána kakinaw awiyak ká ápacitát kíkik (tápiskóc: wanákana, kásicápahona, mína kotaka kékwána)
- Ká iskwá wépinaman kékwána (tápiskóc síniskókiminéwékin) wéká ká nócitáyan é manakotáwaki kisípekinik- ana éko piko ispík ká

wínipicicénákosiyan

Kipotóného ká ostostotaman wéká ká cécámoyan

- Anta isi ostostota wéká cécómo ki nakwák wéká síniskokiminéwékinok.
- Sémák wépina anihí síniskokiminéwékina éko mína sémák kisípékicicéy, wéká ápacitá anihí maskikíwápoya.

Maná mámawi ápaciták kékwána anta kíkik éko anihí kína piko mána ká ápacitáyan

- Káwina kítwámi mámawi ápaciták wanákana, minikwákan, émikwákan éko cístásépona, kásicápahona, akopa éko mína kotaka kékwána anta kíkik ká ayáyék. Káwina niso pítwásik péyak cistémáw wéká anihí kékwána takí pítayaman ki tónik.

Tápitawi pékitá kítitátsiwínik

- Pékitá éko maskikíwatay anihí éko ita ká tákinaman (pamihisowikamikos, nipiy ká ocipanik mákonikan, wáskoténikana, iskwátéma, cikástépicikana, sipwé ayamiwina, pinésiwi iskotéw ká natawénitákok kita atosképaniki) kanakwé nísáw péyak kísikáw, wéká ispík ké isi natawénitákok ékosi ta itótaman.
- Anihí ápacitá ká otatáwéyan atáwéwikamikok maskikíwápoya. Kisáspin mwác takonwa ékotowa, ápacitá ékí ositamásoyan pékicikéwápoy (20 ml [néyo émikwánisak] wápisikitáwapoy ta síkinaman péyakwéskik nípiy) éko ta sápopatáyan nómakes anima ká pékitáyan émwés máci císáskoyaman.
- Kíswakamotéwápoy ápacitá ispík ká kásínákanéyan wéká ká kisípékinikéyan.

Kécínáho kita mino pítokénowék anta kíkik

- Páskitékotá wásenamawin, kisáspin otína mino kísikáki.

Tánisi máka kisáspin wícéyámaki ana awiyak óma é nanísánihot óma kita kácitinak anima ákosiwin wéká anihí ká sitawénitákoki COVID-19 pisiskápataméka?

Átit ókik ininiwak nawac nawísánihowak kita kácitinak anihí ákosiwaspinéwi pisiskápataméka inikok ta natawi kinawénimicik ákosiwikamikok wéká apók kita nipahikowak. Ékota ókik kayitéyátisak 60 wéká awasimé ásay ká tatwáskínécik, anikik ka tápitawi nántaw isi ákosiwáspinécik wéká éká ká ati mino macihocik kiyám maskikíya éminicik (tápiskóc: anikik ká mancósiwáspinécik).

Kakitosik anikik ká paminakik mino ayáwin wéká anikik Health Links-Info Santé kisáspin ki wícéyámáw awiyak énanísánihot óma ta kácitinak anihí COVID-19 pisiskápataméka, wéká móna kí ispaniniw ita nántaw kíkiwák kita tasi péyako-ayát. Anikik ká paminakik mino ayáwiw kika wícihikak kita miskaman ité kékí natawi ayáyan pitamá, wéká anikik ká nanísánihocik kita kácitinakik anima ákosiwin, éko mína kita nakáskikáték éká kita pisci ásowiyat anikik kotakak

kícisának wéká anikik ita ká wícéyamacik.

Awasimé kiskénitamowina anima oci COVID-19:

Ayamiyak:

- Health Links -- Info Santé óté **204-788-8200** wéká **1-888-315-9257**

Wéká óté itápi:

- Ká nákcíyat awiyak é ayát anima ákosiwin COVID-19 anté kikík - www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets
- Manitoba Kici Okimawin COVID-19 ká nókopaniki masinahikéwina - www.manitoba.ca/covid19/
- Canada Kici Okimáwin COVID-19 ká nókopaniki mashinahikéwina- www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html