

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



Wésám piko kakinaw anikik kákí kácitinakik anima ákosiwin COVID-19 ta nókonwa anihí pisiskápataméka éko máka takí ati mino ayáw kisáspin wíkkik ayáci. Kíkik ká tasi nákcíhikawíyan kita wícikémakan anima ta nakáskikáték éká kita pisci asowíyat kotak awiyak anima oci ákosiwin COVID-19. Kisáspin ki nákcíyáw awiyak wéká ki wícéyámáw ana awiyak óma ékí miskát é ayát anima ákosiwin COVID-19 éko é mino ayát anima iníkok ta ayát wíkkik, máka piko ta itótaman ohi isíckéwín wina iníkok kita nákcíhisoyan éká kita pisci ásoiwíhis, wéká anikik kotakak iníniwak anté ki titáwinik.

Anima ká nákcíyat awiyak é ayát anima ákosiwin COVID-19 anté tasi kíkik ékwáni kika natawénitén piko nántaw ta péyako ayáyan/péyako nákcísoyan nántaw péyak písím ispaniki. Kisáspin mwác ékosi kíkákí itótén, ana ká ákosít COVID-19 ta kakítótát anihí maskíkíwískwéwa ká pamítánit mino ayáwin máti nántaw pakánta ité tékok ta natawi péyako ayát ékospík óma.

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

Ana ká ayát anima ákosiwin 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 maskíkíwíniniw sémák. Mitoni piko kita tápitawi péyako ayát nántaw ita wíkkik éká awiyaka ta nátkok, apók aniki awákanak. Kisáspin kí itócíkáníwak, kita péyako ayát nántaw píscikamikosik wéká wáskahikanisik éko mina kotak pamíhisowíkamikos kita péyako ápacítát. Éko kisáspin kita mámawi ápacítáníwak anima pamíhisowíkamikos, tápitaw pákoya maskíkíwákamápoy kita ápacítáyan anihí kékwána ká tápitawi tákinikátéki (tápískóc ohi: pamíhisowáskik, nípiy ká oci kitakoték mákonikan, iskwátéma, waskoténikani mákonikana, éko kotaka kékwána).

Éko péyak piko awiyak kitaki tápitawi nákcíyát ta pamíyát aniki ká ákosít anima oci COVID-19. Anikik iníniwak ká nanísánihocit kita pisci kácitinakik anima ákosiwin kíyám éká ta pamíyáck wéká cíckik kita nátacik aniki ká ákosínit iníniwa. Ayaháwak wáwís kayítéyátísak 60 ásay kákí tatwáskínécik, éko mina anikik ásay nántaw ká itáspinécik wéká ásay kotak ákosiwin ayáwak. Éká kita ásowítonáníwak anima ákosiwin COVID-19 anta kíkíwák, anikik ká pamínakik mino ayáwin kika wícíhikowáwak kita miskakik kotak ité ta natawi ayát ta tasi nákcíyít ana ká ákosít, wéká anikik ká mámawi nanísánihocik anta kíkíwák kita pisci kácitinakít anima ákosiwin COVID-19. Awasímé oci kiskénitamowina, ana ká ayát anima ákosiwin COVID-19 kitakí kakítótát anikik ká pamínakik mino ayáwin, wéká kíkákí kakítótáwak Health Links -- Info Santé (204-788-8200 wéká 1-888-315-9257).

Anikik ká atoskátakik anima mino ayáwin kita natawápaméwak aniki ká ayánit anima ákosiwin COVID-19 wá wípac ta natawápénikécik tánisi éspítáképaninik okísisowípaniwin, ésí ayámakaninik anihí ká nócihíkot písiskápataméka, tánisi óma étamacíhot omamítonéicikanik éko kita naskwásíhistakik kékwána ké ayát kakwécíkémóna wéká anihí kékwána ké kinomácískákot. Ana ká ayát anima ákosiwin COVID-19 piko nántaw ta péyako ayát kanakwé nántaw mitátat kíssikáwa aspin kákí máci móskipaniki anihí ká nócohíkot písiskápataméka

éko inikok kita ati mino ayát kanakwé nántaw péyak kísikáw. Anikik ká atoskátakik anima mino ayáwin kita natawi wítamawéw ékwani tánispík óma kéki póni péyako-ayácik nántaw ité. Péyatako nákatawénimona kitakí tápitawi pimitisahikátéki óma éskwá nákcihikawiyán ká péyakwapiyan éko inikok ispík ké pónitáyan ékwéniw.

Ana ká paminak mino ayáwin wína kita natawi wítamawéw tánispík kéki póni péyako ayácik nántaw ité. Péyatako nákatawénimona piko tápitaw ta pimitisayikátéki ékospík óma éskwá pimakoték anima ákosiwin inikok ispík kitapé wítamákawiyék óma kákípe póni péyako ayánawéw nántaw ité. Kiskénita kikapé nátik awiyak anté é atoskét kititáwinik ká paminak anima mino ayáwin, anikik Public Health COVID-19 Contact Center, Canadian Red Cross, Statistic Canada, 24/7 InTouch ká iticik wéká anikik kotaka ká wícéwákanimácik ékosi ómá é itatoskécik. Ékwani anikik ininiwak apók étoké takí nóté mosci kakitotáwak kita ápataki anihi sipwé ayamiwin ápacitáwin wéká ité ká nókopaniki ki masinahikéwina SMS ká itakik é ápacitácik. Anihi ká isitisayamákawiyán ayamiwina anté kákí isi pakitinaman ité ta kakitotikawiyán kita ápatan ékwéniw éskwá nákcihikawiyán éko ékospík óma kita itócikátéw ékwéniw 9am isko 8pm é ispanit písimokán éko tanto kísikáw inikok ta mino ayáyan. Ta wápataman ékwani piko ta kétastáyan anihi ékosi ká isi nakáskikémakaki éká ta nókopaniki anta anima ká ayáyan sipwé ayamiwin. Ékwani anikik ininiwak ká kítwám tapé ayamiyáwak inikok kita póni ayatwáki anihi pisiskápataméka éko inikok mitoni ta kiskénimicik é mino ayácik. Awasimé kiskénitamowina anihi oci ká nócitániwaki éko ká isi paminikátéki nákcitáwina, sipwé isitisayamákana ayamiwina, éko anihi SMS ká nókopaniki ki masinahikéwina wéká kotaka kéwána ká kinomáciskákoyan óméniw oci óté kikakí itápin ta miskaman ékwéniw [manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html](https://manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html).

Kisáspin ana óma ákosiwin COVID-19 ká ayát éko awasimé ati isi ayáciy, óté sémák pé isi ayamik Health Links – Info Santé (204-788-8200 or 1-888-315-9257). Maskikiwiskwéw kika wícihik ta wápamis máti étamacihoyan inikok ta pítokahikawiyán máti ké ayáyan nanátok ákosiwina. Kisáspin ana ká ayát óma ákosiwin COVID-19 éko nokopaninwa óhi pisiskapataméka ká ati masinahikátéki:

- oski wéká tápitaw éwísakáskikanémacihot
- é ánimítát kawisk ta pakitatámot
- ékaskitéwitónépaniyan wéká kicápi
- é sasci wanéniténitamipaniyan
- éwi ocipitikoyan kitéhi, éko kiskáta wéká kispitona éwísakímakak, éká é mósitáyan kékwán, éká kawisk é ititákosiyan ká ayamiyani wéká é panakwacápipaniyan
- sémák isi ayami 911.

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

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

Ká cístahokawiyán éká ta sawiskákoyan anima ákosiwin COVID-19 mistahi kika wícihikon éyako éka ta pisci kácitinaman éka ta ákosiyán. Éko anikik ká nákciyácik aniki otákosiwa piko wístawáw ásay takí cástahocik éká ta pisci kácitinakik éko éká ta sawiskakocik anima ákosiwin.

Ana ká nákciyat 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 Individuals with Symptoms and/or Waiting for COVID-19 Test Results](#))); máka wina, ana ká ákosit épéyako ayát kita natawénitam kita wícihit áskaw. Óma ká paminat

awiyak, óma kikakí isi nákcáhison éká táti pisci kácitinaman ákosiwín:

- Kisípékicicé wá wípac. Ápaci kisípékinikan éko nipiý 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 anihi mino nákcáhisonwín ápacitáwina.
  - Éko piko kisáspin cíkic ta nátitowék (níso mispitona), piko ésinísiya kita kikiskamék ákwacápahon. Opaminikéwak mína kitakí kikiskakik kékwán kita kipowékayakik oskísikowáw (anihi wina miskísikokána mwác ékwanikok ispíciténitákonwa kita nakáskakik anima ákosiwín). Kisípékicicé tápwé piko sémák ispík kí kísi pamiyaciy ana ká ákosit.
  - Kikiskawik ká wépinikániwaki itowa astisak, maskikíwi kipwacápahon, éko mískisiko akwanákakon ispík mána ká pamiyat ana ká ákosit éko ká nócitáwat opamihisowina (tápiskóc sikowin, mitakikon, pákomowin, sikiwín wéká méyi).
- Kawisk ápacita anihi nákcáhisonwín ápacitáwina.
  - Anihi akwacápahona éká kitaki poscikamónikawit oski awásis éká céskwa níso é tatwáskínét, ana awina é ánimítát kita péyako pakitatámot, wéká piko ana éká ká kaskitát kita péyak kécikonamásot anima akwacápahon.
  - **Ispík ká posciskaman anihi nákcáhisonwín ápacitáwina**, pitamá piko kita kisípékicicéyan wéká kikakí ápacitán maskikíwápoy (nántaw 60% é isi maskikíwákamik).
  - **Posciska** anima akwacápahon kita kikamotáyan ta otamok otánák kitawákak wéká otánák kistikwánik kikakí itapitén: éko anté takóc kikotik kika itiskén éko anté atamik kitámiskanik kita iskwamok ta kipoténéhokoyan éko kita kipokotéhokoyan. Éko kikakí posciskén kita oci nákcacítáyan kiskísikwa éko astisak itowa ká wépinikániwaki.
  - **Ispík ká kécikoskaman anihi nákcáhisonwín ápacitáwina**, kétastisé níkán, kisípékicicéy éko kikakí kécikoskén anihi kákí kikiskaman ta nákcacítáyan kiskísikwa éko iskawác, anima akwacápahon. Mína kítwán kisípékicicéy.
  - Kisípékicicéy kawisk tápitaw ká iskwá tákinat awiyak wéká kékwána.
- Ká iskwá wíciyat é pamihisot ana ká ayát anima ákosiwín COVID-19.
  - Wépinikana (tápiskóc anihi siniskókinékana, kákí kísi ápataki ákwacápahona éko mína kotaka kékwána) kitakí asowátániwana wépiniké makakok kí asowátániwaki ispík wépinikéwatikok.
  - Ispík káwí wanawi pakitinamani anihi wépinikana, kawisk takopita anima wépinikéwíwat éko kakinaw kékwána kikakí mámawi wépinén. Maná tákina kikwákan wéká anihi wépinikana.
  - Kisípékicicéy wéká ápacitá anihi maskikíwápoya ispík kákí iskwá nócitáyani anihi wépinikana.
- Kawisk papéyatak kisípékinam okikiskikana ana ká ayát anima ákosiwín COVID-19.
  - Kikiskawik anihi ká wépinikániwak astisak éko akwacápahon ispík ká nócitáwaciy ana ká ayát anima ákosiwín COVID-19 anihi okisípékinikana ta kikiskak kítwám.

- Asowata anihi kisipékinikéwin kisipékinikéwatik wéká asowacikánik. Káwina mamikowépina.
- Kikiskikana éko akopa ana ká ápacitát ká ayát anima ákosiwin kitakí mámawi kisipékinikátéwa mína ékota anihi 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 áswitonániwak anta níkinák?

- Pékitá éko maskikíwápawatá anihi ité tápitaw ká tasi nóciikéyék éko anihi kékwána ká tákinamék kanakwé mísaw péyak kísikáw, wéká awasimé ké isko natawénitániwak ékosi ta itócikáték (tápisikóc anihi: pamihisowikamikos nipiy ká oci kitakoték, kásíkwákana, atóspowino, kocikana, wáskoténikani mákonikana, iskwátéma, pinésiwiwiskotéw ká natawénitákók kita pimipanitáyan kékwána éko mína kakinaw kotaka kékwána ká ayáyék anta kíkik ápacitáwina.
- Ispík ká pékicikéyan éko ká maskikíwápawacikéyan, kécinác óma:
  - Kita kikiskawacik anihi ká wépinikéyan ká iskwá ápaciyacik astisak.
  - Pékitá anima anta ká wíniipák wéká anihi kékwána ká wínaki kita ápaciyat **pékicikákan éko nipiy** kisáspin ótina wíniipáwa. **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 anihi pékicikéhi maskikíwápoya wítamwak óma kita sápopatáyan anihi kékwána ká pékitayan nómakés wéká ita ká tasi pékicikéyan inikok kita nipatáyan anihi ásóskátowina. Miscét mína anikik wítamwak óma kita kikastiséyan mékwác ká nóciikéyan, ta kécináhoyan é pítokénowék ita ká ayáyan, éko épákoyaman wéká kita pékápawatáyan anihi kékwána kákí ápacitáyan éko ita kákí tasi nóciikéyan.
  - Anihi ká ápacitáyan kita pékápawacikéyan piko nántaw 70% kita isi maskikíwákami maskawák, wéká kita iténicikáték é nisitawinakik anikik EPA-óma ékosi ékotowa kisipékinikéwi maskikiwapoy. Kikakí mosci ositamáson anima kisipékinikéwi maskikíwápoy ispík síkinamani anima wápisikápawápoy (néyo émikwan inikok) anta isi askikosik nipiy ká asowaté. Ana kisipékinimaskikíwápoy piko acinaw ita ta asték inikok kawisk kita itápatak éko kita atosképanik ká isi natawénitákók.
  - Kisipékicicéy kisipékinikan éko nipiy ta ápacitáyan inikok 15 ká iskwakitásoyan ispík ká iskwá pékicikéyan wéká oci kásícicéy ta ápacitáya anihi maskikíwápoya
    - Kipona émwés mákonaman kita sipwéyápocikéyan ká iskwá ápacitáyan pamihisowikamikos.
    - Káwina mámawi ápaciták anihi kékwána piko kitakí ápacitayan kina (tápisikóc ohi kiscistápitéhona, pákwacápahona, kásíkwákana, akopa, cistémáwak, ká wíniipáki é

ápacitáyan ta mícisoyan, mini-kwéwina, ká oci sipwé ayamiyan, éko anihí pinésiwiškotéw ká natawénitakok kita pimipanitáyan).

- Maná nísókamok péyak wanákan mícim wéká péyak minikwákan kítwám.
- Paskitékotá wasénamowin, kisáspin otína mino kísikáki.

## **Kéko ápacitáwina natawénitamán óma mékwác ká nákcíyak óta níkcí awíyak ana ká ákosít?**

- ká maskikíwaki/itápataki ákwacápahona
- ká wépinikéyan astisak
- kiskísikwa kita oci nákcítáyan
- tipahikisinwán
- ká kisisowipaniyan maskikíya
- nipi
- kisípekinikakan
- ká maskikíwákamik ta oci kisípekicicéyan nántaw 60% é isi maskawákamik
- kicisténikoméhona
- wépinikéwaskik ká pítamok míwacis
- anihí tápitaw ká ápacitáyan ká pékitayan mána kíkí
- atáwéwikamikok ká otinaman anihí pékicikéyápoya, éko éká kisáspin takokwáki, wápisakitáwépoy éko kotak askikos ita ta mámawi itéyaman kékwána kita ositamásoyan pékicikéwápoy
- pákawikanékosa (70%) é ispíci maskawáki
- tápitaw ana ká ápaciyat kisípekinikákan
- wanákana ká kisípekinikákéyan
- ká mosci wépinikéyan ká iskwá ápacitáyan pákohikékona

## **Tánisi kékí itótamán kita nakáskamak éka kita pisci asowíhitocik ókik ininiwak anima ákosíwin COVID-19 óté wánaw wéká anta wanawítimik oci níkcí?**

Kisáspin ki nákcíyáw ana péyak kícisán wéká ki wícéyámakan, kawina kotakak ininiwak násik kita wápacicik cíkcí. Péyako-ayá nántaw ité (éká apók awíyak kitapé nátisk) (éko oci nákcíhisow máti ké nókok nántaw táti isi ákosíwáspinéyan/kawacipaniyan, ká ostostotaman, ká kákíckokwataskéyan/ká maci-tákosíyan, ká nótétamoyan, éká kákí koscispicikéyan/pasoyan, wéká ká pá pákamocépaniyan, wéká ká sá sáposoyan awasimé péyak kísikáw (24 hrs), wéká kotaka pisiskápataméka nókopaninwa anta ka masinahikátéki anihí COVID-19 wápatamowi ápacitawin) nántaw níso ki sipaniki (14 days) aspin iskawánik kákí nakiskawat ana ká ákosít. Anima ká paminat ana ká akosít piko éko kína ta péyakoyan/ta péyako-ayáyan nántaw ité iniok péyak písím ta ispanit. Kisáspin mwác ékosi kikakí kaskitániwan ta itócikániwak, ana ká ákosít COVID-19 ta kakitótát anihí maskikíwiskwéwa ká pamitánit mino ayáwin máti nántaw pakánta ité tékok ta natawi péyako ayát ékospík óma. Kisáspin ásay kíkí cístahokawin, apók étoké mwác kika natawénitaman nántaw ta tasi péyako-ayáyan, máka ocitaw piko ta tápitaw nákcísoyan máti ké nókopaniki anihí pisiskápataméka nántaw níso ispaniki aspin kákí nakiskawat ana awíyak kákí ayát amina ákosíwin.

Ká pimáwatásocik wéká ká papá mósakinakik kékwána ápacihik, wéká kakwécimik kitótémak

éko kicísának éko anikik ká wícéyámacik 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. Ékwani óhi ká iticik, opékicikéwak, nanátok ká isi nakacitácik maskikiwininiwak otatoskéstamákéwak, éko anihi nahi paminikéwina ká nócitácik, mína kotakak otowa ininiwak. Anikik nanátok kákí isi wá wícihiskik kita átotamwak óma tánisi máwaci kékí isi minwásik óma kita tápitawi wícihikawiyán ékosipík óma ká pimipanik anima ákosiwin.

### **Awasi mé kiskénitamowina anima oci ákosiwin COVID-19:**

- Kakitos ana ká paminak mino ayáwin maskikiwiskwéw.
- 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.gov.manitoba.ca/covid19/](http://www.gov.manitoba.ca/covid19/)
- Canada Kici Okimáwiwin COVID-19 ká nókopaniki mashinahikéwina- [www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html)