

Deda COVID-19

Detthiye dene benakanelni gha
begha editlis gholi

Didi deda godhe CORONAVIRUS

Manitoba 

Dene deda bek'e de theni bekuwe budehla gha senindtthi ghodtzen

COVID-19 eyi deda godhe ah es, beni nedi ghulih ghileh dte. Dene dta deda COVID-19 bek'e ghedja desi yededi ghone the ghile tlis, ku nani ba ghuku ghundtedhe yedta eya ghadthi ghudtthi, nani yedta thaghandehs. Detthiye negai dta deda bek'e ghadthi bekuwe budela gh u senindtthi tlis, kulu bughedi ghehl tthi theni bek'eghonihs. Bekuwe bughedi dta COVID-19 dene yedta eya danei tdcha, COVID-19 bedta ghundtedhe dene eya ghadja de nedi kolyai kuwe dene nihtih. Dene ghadeh kuluni la nekuwe theni nudehl ah gha duwe de. Theni nek'e ghoni deza gh bedta nelodtineh chu neyazeh chu nedtzi gh kuweh chu beghuini dtcha.

Theni sekuwe sudehl ah ghadeh, edtlaniltha gha la?

Dunedteh de:

- **Ninedtthi gh u COVID -19 nek'e nedtzedi de, kulu nekuwe sinenindtthi gha suwa nunildhen de.** Theni ghone na dtzine nudehl ah gha dtau dtadtthe bedidi ghedja nisi ghodtzi. Eyed ghoyagha nekuwe ghodtzen nayadtthi ghas dtziduneldtu, dtanedteh ghudtthi dtandtu bedidi si gh a nuzelked ghas. Nedikolyai kuwe dtau tinidai gha asundtileh si nehl kudadi ghas.
- **COVID -19 neke nedi nidhen de, ninedtthi ghodtzi nudihl ih de.** Nekuwe naudhed nudihli gh dtanedteh si nehlkughedi ghodtzen. COVID -19 ka ninedtthi gh u nek'e ghileh nedtzedi kulu nidhai dtzighighai tai dene eyi deda bekei bedzenihldui nudighila gh de, theni nekuwe 14 dtzine naidhed deza gh 24 satlis datagha nilthai. Ku eyi deda nek'e ghundteh ghik'e la de, nedtzen yadtthi gh u nehl kughodi gha si gh.
- **Dekoth nek'e landteh ghudtthi bedta eya lanedteh de kulu COVID -19 dtzenildui ghuthiya ghileh ghudtthi naidhed hileh de.** Dene eyi bedta dene gha dtaghundteh ghudtzi A kesih ghudtzi tai eyi ghehl tthi naghi B k'e dtaghani (nuuhli'h dtaghodti yaya dtzen) eyi COVID -19 ka danedtthi deza gh. Senodtileh nidhen de 10 dtzineh nilthagha nekuwe theni nekuwe nudighila gh deza gh. Eyed ghokezih 24 sa tlis datagha nilthagha ahtlo gh nek'e bedidih ghileh de, deku tinighai gha asundteh ghilehs. Ninedtthi ghudtthi nek'e ghileh nedtzedi dekulu 24 sa tlis datagha bedidi ghileh ghundteh deza gh. Ku ninedtthi si, nek'e budedtthi de, nedtzen yadtthi ghas.

A	B
Nedtthi nedhel nadtih ghudtthi nek'adh nadtih ghedidi de	Neniyeh tu tlah de
Dihlkoth deh	Nedtchedeh ghehldtzai de
Nek'asih eya tai/ dathildhihl ghedja tai de	Nenenidtzah nalaghundtei de
Neyigheh dihnchile ghedja de	Nenagha dihlkuz de
Asi nelih ghileh tai ihldtzen ghile ghadja tai de	Nedtthi eya de
Nanekui tai nebed eyai kezih ehlgane bedtazih nanedai ghaneh ghedja deh 24 sa tlis datagha nilthagha azi nilthagha de	Nedtthi ghegheth de asi dtaili kulu
	Shedti ghileinde sukuwazeh de
	Nadtzekui ghanalaghundtei de asi banighintahl ghilei tthi ghehl

Edtlini ghodtzih ghughesei gha ah senighedtih nesi ghaq?

COVID -19 nekei kudehja de nedtzen yadti tai nehl kughodi ghas. Ku nek'e ghileh deh begah ghughilai gha suwas didi bekih ni de <https://sharehealthmb.ca/covid19/test-results/>. Eyi dene nedtih ghokezih 24-48 sa tlis da tagha ghudhed de bek'e nilyei eyeds kudehja ghok'ezi de.

Manitoba Health Family Registration Card kenelni ghileh de, Manitoba ghdtzih nedtih ghileh tai de eyi gha ghodzen yadtih ghadtthi ghoahs, COVID Line bedzen yaghulti Health Links-Info Sante ghodtzen **204-788-8200** tai dta naghani ghilei dtzen tai **1-888-315-9257**.

Isolation sni edlaghodi ah ghodi ah?

Isolation sni eyi theni dene kuwe nadtzedi adtzedi sih, dene ghedtzenildui ghilei dedah dene ghuinih dtcha, dene kuwe tai dene dtzih kuwe ghoyagha tai, Dene kuwe ghuyini. Nekuwe ghonade ghuyini, kuwe ghonizi nanedhed de etledtchazi dene ghudehlah gha sni eni k'esi dene dtzenildui nenughulthi gha duwe sih. Bidtasi daghoai ghauthilah de eyed dekulu tthi elketai dene k'e nilthai gha ghughilni dezaqs, theni edekenelni ghuilnih ghudhen ghodtzen. Nekuwe ghodtchazih ghughuya sana, eghaladai dtzen tai sekuwi ghaunelteghni kuwe dtzen tai, dtchikailede kuwe dten tai yalti kuwe dtzen tai eyi detthiyeh ghuhdtzi naghuya sana. Suh duwe le desih nedi ghanai kuwe ghodtzen yaulti ghu nenedtih gha kudughuni la.

Dtau nekuwe nanedhed desi de, dta nanetih si eyed ghuyini naudhed la, theni dedchen tehl ke nanedhed de eyed naudhed. Theni bindtazi nadtzedihl ghoah de, eyi theni bedtaundtih la. Ku ahtla bedtaudtih bindtazi nadtzedihl eyi de, elghani yisih sodidhen dezas. Etladune yisi nanegha ghaghudja de, dene ne

k'ethehlchudhe dek'e ninilchudh dezaḥs, elketai dene k'e tthi gha ghughilni dta dene bedtzenildui nenughulthi sana. Nekuwe asi yisi nade de eyi tthi bedtzenildui nenughulthi sana. Dtantu dene ghughedi dene ghekeghoni de gha dtanttu asi ghughedi kudushai nidhen de COVID-19 gha , [nedja bekulni la](#).

Nekuwe kuntah nadtchani gha duwe si eyi ghoyagha. Theni nanedhedi eyed de, neba naghani ghudtthi dta asi ghedi nanelti si na naghani gha senughuḥ la nekuwe bindataziḥ thinda neba nilye gha, dene dtzenildui dtcha.

Dta nekuwe nandihl ghu nedtzeni nadtih nisi kulughuni la, ihtlaghai eya ah COVID -19 dta dughuni tai, nedtih dtandteh sih kudelyai ba nudehliḥ ah ghelughuni la. Didi dta adtzedi, dene kuwe yisi ghosedihltheni dene chu, dene dtthi ghenakanelni dene tai dene dtanttu edeghelni ghughelni dene kundti ghadalaghenai adtzedis. Eyi dene dtanttu seghulya li kudadelyaḥ ghai si.

Edlandtu theni ededughusni gha ah?

Dta dene theni edughelni gha si eyi tthi eyai dtanttu edededi sih tthi ghughelni ghu ghoḥsi duwe ghaneh nedi de tthi gha edudeghelni dezaḥs. Didi adtzedis:

- Ghughelni ghade asi dekodhi dta eya ghudja tai ghoḥsi duwe dtzen dedhel nedi de, dene dtthi nanidttih tai dene gha edtza ladenegha ghundteh de, tzelkoth ghel tai, dene tthi eya tai, dene nighe tu tlaḥ tai, dene k'asi eya tai, dene yighe dintchile tai dtzedji suwa landteh ghile de gha ghughulni la.
- Dene tthi nedhel gha nedtiḥ dezaḥs nah ihtlaghi dtzine k'e, kambi nedti ghudtthi ghedtleghe de tthi nughulih la, eyi ghoteghe bughulni la. Shughuntih sana, dtzeghuldtuh ghileh ghudtthi dtzeh dtthi ghughulni sana 30 minutes nilthagha neghodhele nedtih ghodtzen ghidtu. Dene tthi eyai dtziḥ nedi ghindtthe de, dighi satlis datagha niltha ghodtzen nudughulih ghuldu neghodheleh neghodtih ghughule la,
- Dene ghodhele ghughedi theni bughedi gha de eyi gha ditlis gholiḥ ke, dtau ghilchu si beke nadughuntlis la, eyi ghehl tthi dtanttu ededindi si tthi gha edughuntlis ghu dtaghu theni edughulni lesi ekughu.

Edlasne gha ah, ghoḥsi duwe ghasne nedi de?

Dtanttu deda ghediḥndi ni azi na duwe lanaghundte de theni nudelai yagha (nedji dta ghudilti de, neyighe dintchile) de, ja ghodtzen yaghulti:

- Health Links-Info Sante (204 788-8200 tai naghanili dtzen tai 1-888-315-9257). Eyed ghodtzi dene ghade nedtzenni gha si, eyi ghade ninedti tai nedtzendi tai gha si.
- 911 tthi bekilni gha gho ḥ si, su duwe nedi de.

Iḥghai dtu nedi ghanai kuwe ghodtzen yadti ghu dta iḥgha dene bedtzendis.

Edtlasjai dta theni edetchesdi ghili ah, sekuwe theni sudelaḡ ghu?

- Thintih ghu nedtthi ghodelti nelthen ghile ghu, asi suwai gha shenedtih ghu, tu tthi tlai nedah ghu
- Nedtthi nedhel lanaghundteh de(Advil) ghundtthi, dene tthi eyai tzi nedi(Tylenol) naghuntthi eyi gheni.
- Dta dene ghenakanelni ghudughulked la, eyi ghili tthi nedi wusdtthi nidhen tai bed landti nedi tthi tai woslei nidhih tai de.
- Theni nadtzedhedi ghudelyaile nani dene ba, bedta ahnugheah tllis. Dene ghelodtine ghulih de bedtzen nayadtih dta etlaniyeh tllis, beyaghati tai, tzaṭzaṇe binih ghulih dta tai.

Edtlasjai dta sekuwe deda COVID-19 tzighodhi ghileh ghosla ghili ah?

Eyai neke de ghoteghe edudighilni dezaḡs nedtzi aḡne dene nedta daeya nelel dtcha. Dunedja dezaḡs:

Elghaneh nela kenaltzil la

15 seconds nilthagha nela kenaltzil la, kutuwe ghehl ghohin kundti gha asi ghohin dta nela kenaulde tai 60 percent neldtei beyeh ghohin de nezuḡs:

- Asi kaghuh ghodtthe ghudtthi ghokezl kughulih la.
- Shenedtih ghodtthe
- Bindtazih nathiyai ghokezih chu
- Asi aḡtla bedtaudtih ghedethindi ghokezih chu (dtthai dalih, ladtzil chu kundti asi adtzedis)
- Dene neh k'ethelchudhi dtanedtih ghodtthei chu bedtaindtih ghokesih chu.
- Asi jede aunini ghokezih chu (dene niyeh dtzi tlistheth dalih tthi adtzedis) eyi de tthi yu nezuleh wonih tai dene la delzen tai de tthi ghudtzedis.

Dijlkuith tai yilais tai gha de benadughulchuth

- Dihkoth gha tai yilais tai gha de nebadeh tai tlistheth tai dta benadughulchuth la.
- Tlistheth dta bedtaindtih si ahghuad la eghai dtu nela kenaultzihl la, kuntuwe ghehl beni asi ghohin dta nela ghultzel tai.

Asi ahtla dtaudtîh sana

Ahtla dtthai dtaudtîh sana, glas dtthai dtthidtaudtîh sana ahtla, dtthai chu bedta shidtzelyi chu, ladtzihl dali chu dtzedede chu kundti asi ahtla bedtaudtîh Nani dene ghoazi yedta eya ghadtîh nedi kolyai kuwe bek'eghoni ghal îh nani tthi yedta thaghandehs. Dtzeldtui chu kundti asi tthi ahtla bedtaudtîh sana.

Nubaneh sedughulthîh la

- Asi dta benadtzidi si bekenauldeh la(bindtazîh nadtzedihli kuwe chu, bedta tu dehdethi dali chu, bedta kakani dilhkai dali chu bedta yodaghadetîh dali chu, tliSnadekih gheni bekelni dali chu) nah tai beke nadauldeh la dtziîh duneldtu, dtau bedinaneltih chu ekughu de.
- Nanikuwe ghodtzi bedta yisi sodîdheni nadtzedi naulni dta kughuthîh la. Kunele gha duwe de, bleach tu ghehl eltaghnineli dihi tlus cho neldtei îhtlaghi litre neldtei tu yeh dtaghudtîh la, 1 minute nilthagma benauldtzel ghuldu bekenauldeh la.
- Tu nedhehl ghonehe dta dttai kenaulde la beye dttai kenaldei dtaudtîh de, yu kenaildtzihl de tthi kughulthîh la.

Nukuwe tthi danihltzi ghulthîh la.

- Yak'e danadutîh la ahlk'e

Ku dene ghehl nasdhedî ghudeni deda bughuini eyi de COVID-19 dta degdade beba eya woni eyi de?

Nani dene ghoazi yedta eya ghadtîh nedi kolyai kuwe bek'eghoni ghal îh nani tthi yedta thaghandehs. 60 aîziîh beghei deh nani deda beba nadtzeds ghedeldteh ghileh ghudtthi (dene guh bek'e niîle tai bek'e tai de, kundti adtzedis)

Dene ghenakanelnih dene ghehl yaulti la Health Links –Info Sante tai kundti dene ghehl nanedhed de, deda COVID-19 gha ba nedtthadh de, theni nudehl aîh gha suwa landteh ghileh de. Eyi dta dene ghenakanelni dene nedtzeni dta etladuni kuwe na ghuilei ghas, eyi dta deda ghedeldteh ghile si bughedi dta dene ghelodtine chu dta ghel naudeh si tthi buinîh dtcha chu.

Eyi COVID-19 gha ghoahzi kudushai nudhen de:

Nedja ghodtzen yaulti la:

- Health Links-Info Sante ja ghodtzen **204-788-8200** tai **1-888-315-9257**

Neja ghodtzen kunta nauya tai:

- COVID-19 denek'e ghehl dene ghesedeîni dene kuwe-
www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets
- Manitoba government bedtzih COVID-19 gha ghenih k'e eyed-
www.manitoba.ca/covid19/
- Government of Canada bedtzih COVID-19 ghenih k'e eyi de-
www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html