

COVID-19

Mámawi Mino Ayáwin Ácimowi Masinahika

Nipiwi Ákosiwáspinéwin

Manitoba 

Kita-péyakwapanániwak (éká awiyak kita nátiš) anikik oci ká nókotácik ákosiwáspinéwin óma kákí pé kítwám takosikik óta kákí kiskwá papámotéhocik wéká kákí pisci nakiskawácik awiniw ásay anima énoótánit ákosiwáspinéwin.

Óma COVID-19 oski asóskamátowin anima, éko móna céskwa takon cístahowéwin maskikíy wéká nántaw isi natahiywéwin óma COVID-19 mékwác anohc. Wésám piko kakinaw anikik ininiwak ká kácítínakik óma COVID-19 kita máci nókopaninwa anihi pisiskápataméka, máka átit anikik ininiwak óma asóskamátowin kitakí pisci náspici askosískákowak wéká apók kitakí nipahikowak. Kikakí ášowiyáw kotak awina anima COVID-19 kiyám apók éká é nókopaniki anihi pisiskápataméka, éko péyak piko awiyak ékosi ta itáspinét ékwáni ékota oci ta sipwépímake anima ákosiwín. Ékwéniw osci, anikik ininiwak kákí papámotéhocik wéká kákí pisci nakiskawácik awina anima ékotowa é ayánit ákosiwín piko pitamá ta péyako ayát nántaw ité (anima ká itwániwak éká awina apók kitapé nátikot) anta wíki. Kita péyakonániwak nántaw ité máwaci isi minwásin kita itótaman kawisk kita nákacihisowék, éká kita pisci asowihitowék anikik ká sákiyacik éko anikik ininiwak kítítáwinak ká ayácik. s a new virus, and there is no vaccine or treatment for COVID-19 at this time. Most people who get COVID-19 will have mild symptoms, but for some this virus can cause serious illness and even death. COVID-19 can spread without individuals having any symptoms, and it only takes one person to infect many. For this reason, people who have travelled or have been in close contact with cases need to self-isolate (also referred to as quarantine) at home. Self-isolating is the best thing you can do to protect yourself, your loved ones and people in the community.

Awina awa ká natawénitak pitamá kita péyako ayát nántaw ité (éká apók kotaka ininiwa kita nátikot) éko tánikok isko ékosi anima kita itótak?

- **Opapámotéhowak** – kisáspin óma kipé takosinin kákí papámotéhoyan, ápok étoké kikí pisci kácikinén nántaw ité anima

COVID-19 – Kita-péyakwapanániwak (éká awiyak kita nátiš) anikik oci ká nókotácik ákosiwáspinéwin óma kákí pé kítwám takosikik óta kákí kiskwá papámotéhocik wéká kákí pisci nakiskawácik awiniw ásay anima énoótánit ákosiwáspinéwin.

August 2020

COVID-19. Misiwé ité oci éko óta kitaskínák kákí isi papámotéhocik éko épé takosikik óta Manitoba nété oci Ontario (wápanok itéké oci Terrace Bay), Quebec éko anihi Atlantic pisci tipáskanik askíya piko pitamá éká kotaka ininiwa kitaki nátikot (kita péyako ayat nántaw ité nántaw 14 kísikáwa ispík kákí takosik óta Manitoba (inikok isa ká itasowániwak anta kici wanasowéwi masinahikan Federal Quarantine Act éko mína anihi pisci tipáskánik ká nákcitácik mino ayáwin ká itasowécik.) Ayamitá: Kici Okimáwiwin éko písci tipáskána papámotéhi tawinamákéwina itastéwa tápitaw kita méskwatasowániwaki; éko-anihi-káti-isi-wítamákáwiwaki kiskénitamowina (apók anihi ká itakisocik kitakí itótakik ékwéniw)kikakí wápatén kita ayamitáyan óta: www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html éko www.manitoba.ca/covid19/soe.html, mámaw.

- **Ká pisci nakiskawat awiyak é ayat anima ákosiwin COVID-19**-kisáspin kíkí pisci kácitinén anima ákosiwin COVID-19 cíkic ékí wíckápawistawat (nántaw níso mispitona inikok éko nántaw 15 minutes ká ispanit písimókan) ékí wíckápawistátowék, éko ki wítamákawin óma kita péyako ayáyan (éká tátékác kotak awiyak kitapé nátisk) nántaw ité kíkik 14 kíkikawa inikok ta ispaniki inikok iskawác kákí oci nakiskawat ana kákí ayat anima ákosiwin éko kákí ásoyiyis. Anikik mino ayáwin ká paminakik kikapé ayamihikok kitapé wápaniskik.
- **Ká witapimat ana péyak kiwíciyámákan óma kákí itit kita péyako ayat nántaw ité wíckí aspín kákí takosik óma kákí papámotéhot-** éko kisáspin mwác tawinamawáw piko kita itótak éko cíkic kiki ayátonáwáw inikok óma 14 kíkikáwa kákípé ispanik inikok kítwám óta kákípé takosik, ki wítamákawin óma kista kita péyako ayáyan nántaw ité anta kíkik (éká tátékác awina tapé nátisk) inikok ana ká ákosit anta ká ayat kita pónipaninik éko mitoni kita mino ayat (kita tápitaw péyakot).

Kékwán anima ká itwániwak kita péyako ayániwak nántaw (éká tátékác awiyak kitapé nátisk)?

WWína awina awa awiyak ká mino macihot, máka apók étoké kí nakiskawéw awina óma ásay ékí ayánit anima ákosiwin COVID-19, ékwaniw anikik ká paminakik mino ayáwin ápacitáwak itwéwin “éká tátékác awiyak kitapé nátisk” é itakik anima kita péyakwapiyan kíkik. Anima péyako ayáwin (éká tátékác kotak awiyak kitapé nátisk) ékota anima ká natawénimikawiyán kita tápitawí ayáyan kíkik éko éká tátékác kotak awiyak ininiw cíkic kita nátisk (apók anikik ki wíciyámákanak anima ákosiwin COVID-19) éká táti pisci asowiyácik kotaka ininiwa anté kíkik éko ki titáwininiwák. Ayíw óma ká itwániwak wésám piko anté kíkik wéká ékota wanawítimik piko kikakí tasi nóccikán. Kisáspin ki wíkin pisciwikamikosik wéká anihi mámawihikamikwa, ékwaniw piko ékota tápitaw kita ayáyan. Kikakí oci wá wanawíkápawin anima iskwátémis ká takok kita oci wanawihitápiyan tépinák nántaw níso

tipahikana (nisó mispitona) tá takokwáki ité ká wá wíkiyék. Pátima mitoni piko kí kítáyani 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 mámawícik ininiwak (tápiskóc anihi ité, ká natawi pósitámakawiyán kitatáwéwina mícisowikamikok, atáwéwikamikok, wéká ayamiwéwikamikok oci), wéká kisáspin natawénitamani anihi paspipawi maskikiya wéká ki natawénitén sémák kita wápamikawiyán ta itotahikawiyán áskosiwikamikok.

Kisáspin kíkí mámawi papámátisináwáwáw, wéká kíkí kakinaw anikik ki wícéyámákanak ékí nakiskawáyék awiyak ásay anima ékí **ayát ákosiwin COVID-19, kikakí mámawi péyako ayanáwáw kíkiwák éko kakinaw pá péyakwan kákí itótamék kikakí itóténáwáw ékoté kiyápic. Éko kisáspin piko kína anta oci anikik ká wícéyámácanak kákí papámotéhoyan, wéká kína piko kákí nakiskawat ana awiyak ékí ayát anima ákosiwin COVID-19, ékwáni piko ta péyako ayáyan nántaw ita kíkik (éká tapé nátisk kotak awiyak) inikok anikik ké ayácik anta kíkik mékwác ká ayáyan óma é akosiyan.** Ayíw óma ká itwániwak kita tápitawi péyako ayáyan nántaw anta kíkik, éko éká cícic kita nátaçik anikok kiwícéyámákanak inikok kita mino ayáyan. Kisáspin ékosi, péyako ápacitá kotak pamihisowikamikos. Kisáspin ki mámawi ápacitánáwaw pamihisowikamikos, 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 mispiton) wáwís anikik ki wícéyámákanak. Éko mína éká takí tákinacik anikik awákanak anta ká kinawénimacik kíkik.

Ékwáni mwác awiyak kikakípe kíhokak ékospík óma. Kisáspin ki péyakokan, isiciké kita pétamákawiyán 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 itikawiyán kita péyako ayáyan. Ékwanik ókik (Home Care), Kíkik Pamitásowin, atoskéwini ápatisiwin maskikiwininiw, minoskawiwininiw, otatoskéstamákéwak, mína kotakak). Ékwanik kika wítamákok tánisi óma máwaci kékí isi nákcihisoyan ékospík óma.

Tánisi máka kékí isi nákcihisoyan máti ké ati nókopaniki anihi pisiskápataméka?

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

- Ta nisitawinaman anihi oski pisiskápataméka, ékota óhi ká kisisowipaniyan, ká ostostotaman, ká téwistiwánéyan, ká otakikomiyán, kikákíciotwaskwán, kinótétámon wéká ki tánimitán kita pakitatámoywan. Kita wápataman tántowa anihi kakinaw pisiskápataméka, óté itápi: www.manitoba.ca/covid19/about/index.html
- Kika wápatén máti ké kisisowipaniyan nísáwá péyak kísikáw (éwápak éko ká ati

COVID-19 - Kita-péyakwapanániwak (éká awiyak kita nátis) anikik oci ká nókotácik ákosiwáspinéwin óma kákípe kítwám takosikik óta kákí kiskwá papámotéhocik wéká kákí pisci nakiskawácik awiniw ásay anima énokótánit ákosiwáspinéwin.

August 2020

tipiskák), kita ápacitáyan anima tipahikisinwan (kitónik ká pítayaman). 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 émwés otinaman máti ké kisisowipaniyan. Piko nántaw néyo tipahikana kisáspin kákí otinaman anihi téwistikwánéhi maskikiya (Tylenol*) wéká Ibuprofen (Advil*)

- Kita ápacitáyan anima Ta Masinayaman Tánikok éspanik anima ki Kisisowipaniwin, éko anihi kotaka pisiskápataméka ké mósitáyan óma kákí itikawiyán nántaw níso ispaniki óma kita péyako ayáyan nántaw ité éká kotak awiyak apók kitapé nátisk.

Tánisi máka kékí itótamán kisáspin máci nókopanikwáki anihi nanátok pisiskápataméka?

Kisáspin ki máci mósitán apók péyak anima pisiskápataméka anta ká nípitéwasinahikátéki A wéká níso éko kotaka anta ká masinahikátéki B (itápi anta níci kékwána anihi), kiyám apók é mosci mósitáyan, maci péyako ayá nántaw ité sémák. Éko mína ki síkimikawin óma sémák kita natawápamikawiyán máti ké ayáyan anima ákosiwin COVID-19 tápwé piko kí mósitáyani anihi pisiskápataméka. Kiyám apók ati mino ayáyani éko mwác nókonwa anihi pisiskápataméka, ocitaw piko ki síkimikawin ta itotéyan ité ta wápamikawiyán máti ké ayáyan anima ákosiwin COVID-19. Ókik ayamiyik Health Links-- Info Santé (**204-788-8200** wéká **1-888-315-9257**) awasimé kiskénitamowin oci ité kékí itotéyan ta wápamikawiyán éko/wéká máti ké ayáyan anima ákosiwin.

A	B
Kisisowipaniwin/takipaniwin	Otakikomiwin
Ostostatamowin	Téwisi micéstatéyápiy
Kákíciotaskwéwin/macitákosiwin	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
	Pákamomacihon wéká éká káwí nóté mícisoyan

Kisáspin nántaw ati másci mósitáyani anihi pisiskápataméka (tápiskoc, ánimitáyani kita pakitatámoyan, ká nótétámoyan), sémák isi ayami 911 wéká natawápamik

maskikíwininiwak sémák kita wápamiskik éko ta máci nákcáhiskik éko kita míniskik nanátok maskikíya kita wícihikoyan ispíci.

Ásay kí wápamikawin máti ké ayáyan anima ákosiwin COVID-19. Tánté kéki itotéyan ta kiskénitamán kékwán ká miskakik?

Anikik ká paminakik mino ayáwin sémak kika nátikok kita wítamáskik óma éki kácitinaman anima ákosiwin COVID-19. Kisáspin móna kékwána oci miskikátéwa óté kikakí itápin kína piko ta wápataman <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/>. Máti kékwána ká miskikátéki wéká namwác wésám piko nántaw péyak wéká niso kísikáwa kita nócitániwan ispík kí takotatániwaki nété maskikíy éko ákosiwin natonikéwikamikok. Kisáspin mwác kitayán anima Manitoba Health Family Registration Card, wéká mwác ki kaskitán tánté kéki 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**.

Tánisi mína kéki itótamán éká kita pisci asowitáyan anima ákosiwin COVID-19 anté isi kotakak ininiwak níki?

Kiyám apók éká mékwác é ayáyan anihí pisiskápataméka, apók étoké máka kita ati nókopaninwa ispík nántaw péyako ayáyani (éká apók awiyak kitapé nátisk) éko táti pisci ásowiyacik kotak ininiwak émwés kí kiskénitaman óma é ákosiyán. Ékwánima wésci wítamákawiyán éká kita wápamacik kotakak ininiwak (éko mína anikik ki wíciyámákanak anikik éká ká itapicik kita pisci kácitinakik anima ákosiwin COVID-19) óma mékwác ká péyako ayáyan nántaw ité anta kíkik. Éko mína:

Kisípékicicéy wá wípac

Kisípékicicéwáké kisípékinikan éko nipiy nántaw mitátat niyanahosáp kita iskwakitásoyan wéká ápicitá anihí maskikíwápoya 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 kisípékinik ana éko piko ispík ká wínipicicénákosiyán

Kipotóného ká ostostotaman wéká ká cécámoyan

- Anta isi ostostota wéká cécómo ki nakwák wéká síniskókiminéwékinok.

COVID-19 - Kita-péyakwapanániwak (éká awiyak kita nátis) anikik oci ká nókotácik ákosiwáspinéwin óma kákípe kítwám takosikik óta kákí kiskwá papámotéhocik wéká kákí pisci nakiskawácik awiniw ásay anima énoótánit ákosiwáspinéwin.

August 2020

- Sémák wépina anihí síniskokiminéwékina éko mína sémák kisípekicicéy, wéká ápacitá anihí maskikíwápoya.

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

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

Tápitawi pékitá kítitáisiwinik

- 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 éki ositamásoyan pékikéwápoy (20 ml [néyo émikwánisak] wápsikitáwapoy ta síkinaman péyakwéskik nípiy) éko ta sápopatáyan nómakes anima ká pékitáyan émwés máci císáskoyaman.
- Kíswakamotéwápoy ápacitá ispík ká kásínákanéyan wéká ká kisípekinikéyan.

Kécínáho kita mino pítokénowék anta kíkik

- Páskitékotá wásenamawin, kisáspin otína mino kísikáki.

Awasimé kiskénitamowina anima oci COVID-19:

Ayamiyak:

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

Wéká oté itápi:

- Ká nákcíyat awiyak é ayát anima ákosiwin COVID-19 anté kíkik or Someone with COVID-19 in the home 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

COVID-19 – Kita-péyakwapanániwak (éká awiyak kita nátis) anikik oci ká nókotá cik ákosiwáspinéwin óma kákí pé kítwám takosikik óta kákí kiskwá papámotéhocik wéká kákí pisci nakiskawácik awiniw ásay anima énotánit ákosiwáspinéwin.

August 2020