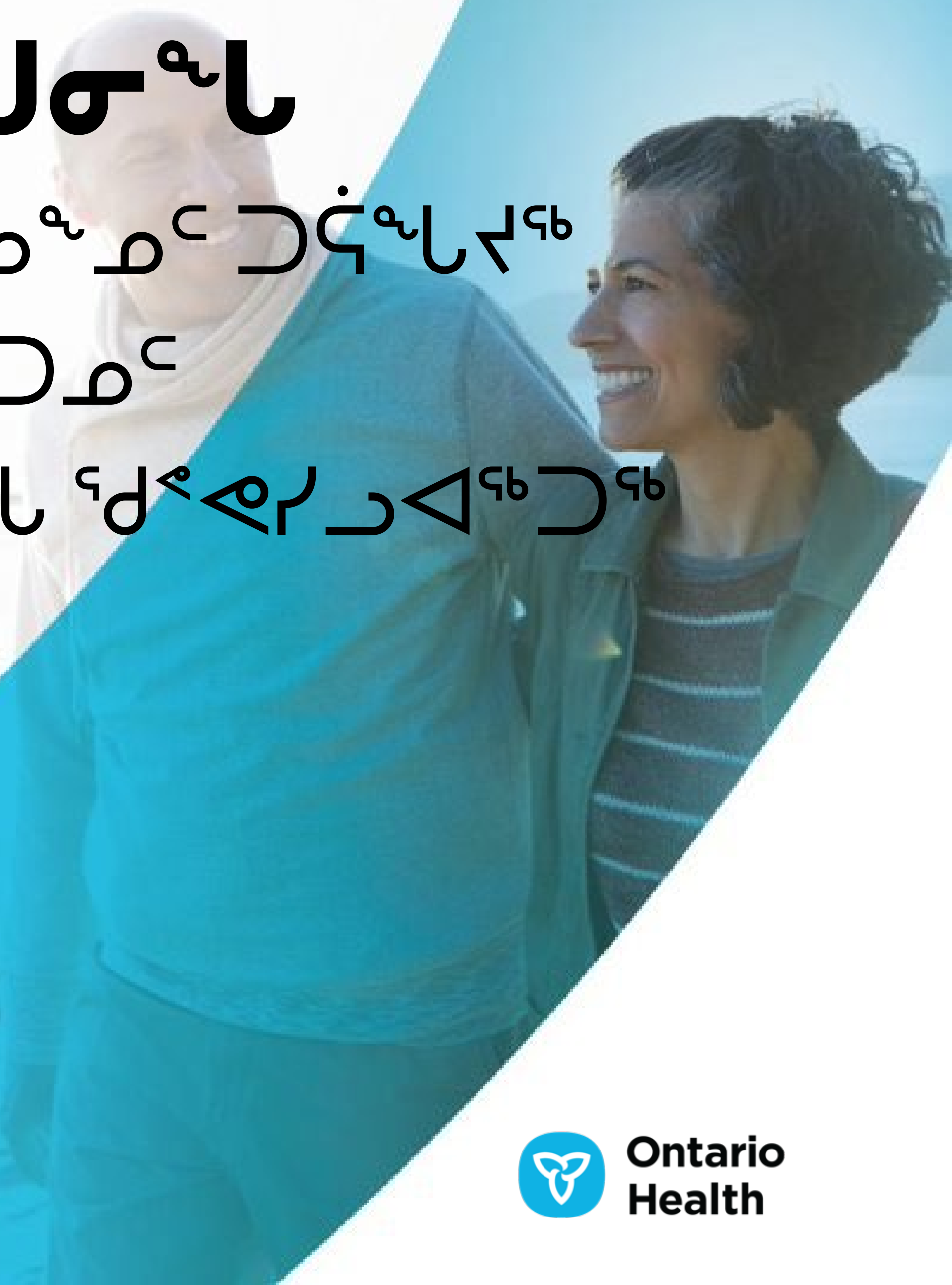
ᐊᐅᓚᑦᓯᑦᓯᐊᕈᑕᐅᓂᐊᖅᑎᓪᓗᒋᑦ ᐊᑐᐊᒐᑦ

ᐊᐅᑉ ᓯᖕᒍᓂᖕᒐ

ᐊᑐᐊᒐᖅ ᐃᓄᖕᓄᑦ ᑐᕌᖕᒐᔪᖅ ᐃᒪᐃᖃᑦᑕᖅᑐᓄᑦ ᐊᐅᑉ ᓯᖕᒎᓂᖕᒐ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᖅᑐᖅ

2024



Ontario Health

ᐋᑎᐅᕆᕝᒥ ᐋᓂᐊᖃᕐᓇᖏᑦᑐᓕᕆᓂᒃᑯᖏᑦ ᐊᖏᖅᓯᓂᖅᖅᑐᑦ ᐱᕚᓪᓕᖅᐸᓪᓕᐊᑐᐃᓐᓇᖅᑎᒍᒪᓪᓗᒍ ᐊᐅᓚᑕᐅᓂᕆᕙᑦᑕᖏᑕ ᐃᓗᓯᓕᕆᓂᒃᑯᑦ ᑲᒪᔾᔭᐅᓂᐅᕙᑦᑐᑦ ᓄᓇᖓᓂ ᑕᒪᒃᑯᐊ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᓗᒋᑦ ᐋᓂᐊᕙᑦᑐᑦ, ᐋᓂᐊᕕᓐᓂ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᐸᑦᑐᑦ, ᐊᓯᖏᓪᓗ ᑎᒥᖁᑕᐅᔪᑦ.

ᑕᐃᒪᐃᓐᓂᐊᕈᒪᓗᓂ, ᐋᑎᐅᕆᕝᒥ ᐋᓂᐊᖃᕐᓇᖏᑦᑐᓕᕆᓂᒃᑯᖏᑦ ᓴᖅᑭᑎᑦᓯᓯᒪᔪᑦ ᐊᑐᐊᒐᕐᓂᖅ ᐊᐅᓚᑦᓯᑦᓯᐊᕈᑕᐅᔫᓇᓂᐊᖅᑐᓂᑦ. ᑕᒪᒃᑯᐊ ᑎᑎᕋᖅᑕᐅᓯᒪᔪᑦ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᓯᒪᓪᓗᑎᒃ ᖃᓄᐃᑦᑑᒻᒪᖔᑕ ᑲᒪᑦᓯᐊᕐᓂᐅᓗᓂ ᐊᑐᐊᒐᐃᑦ ᒪᑯᓄᖓ ᐱᕙᓪᓕᐊᔭᐅᕗᖅᖅᑎᓪᓗᒍ ᑲᒪᔾᔭᐅᔪᒥᒃ ᓇᒥ ᐃᒪᐃᑦᑐᖅᑕᓕᒃ ᐊᒥᓱᑎᒍ ᐊᔾᔨᒋᖏᓐᓂᓖᑦ ᖃᓄᖅ ᑲᒪᔾᔭᐅᓂᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᕙᓐᓂᖓᑕ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓇᒥ ᐃᒪᐃᑦᑐᖅᑕᓕᒃ ᐊᑯᓐᓂᖓᕈᑕᐅᔪᑦ ᐊᐳᖅᑕᐅᑕᐅᕙᑦᑐᑦ ᑖᒃᑯᓇ ᑲᒪᔾᔭᐅᕙᓐᓂᖏᓐᓂ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᑎᑕᐅᔪᓂ ᐋᑎᐅᕆᕝᒥ ᑲᒪᔾᔭᐅᒥᐊᖃᓂᕆᔭᖏᑕᓗ ᐋᓂᐊᔪᑦ. ᑕᒪᒃᑯᐊ ᑲᒪᑦᓯᐊᕆᐊᖃᕐᓂᕐᒧᑦ ᐊᑐᐊᒐᐃᑦ ᐋᖅᑭᑦᑕᐅᓯᒪᔪᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᒥᐊᖃᓪᓕᕆᑦᑐᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᖃᑦᑕᕐᑯᓪᓗᒋᑦ ᐱᕚᓪᓕᑎᓐᓂᐊᕐᓗᒍ ᐋᓂᐊᔪᓂᒃ ᑲᒥᐊᖃᖃᑦᑕᕐᓂᖅ. ᐃᒪᐃᑑᔪᑦ ᑐᙱᕕᓃᑦ ᒫᓇᐅᔪᒥ ᖃᐅᔨᔭᐅᑲᑖᖅᖃᒻᒥᕐᑯᓯᒪᔪᓂ ᑐᓴᖅᑕᐅᓯᒪᔪᓂᓪᓗ ᖃᐅᔨᒪᓕᑕᐅᔪᓂᒃ ᑲᑎᒪᔨᑲᓛᓂᒃ ᐱᖃᑕᐅᑎᑦᓯᕙᑦᑐᓂᒃ ᐋᓂᐊᕕᓕᐊᖅᐸᑦᑐᓂᒃ, ᑲᒪᔨᕆᕙᑦᑕᖏᑦ, ᐋᓂᐊᓯᐅᖅᑎᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᖃᐅᔨᓴᖅᑏᑦ.

ᑖᓐᓇ ᐋᓂᐊᕕᓕᐊᖅᐸᑦᑐᓄᑦ ᐊᑐᐊᒐᖅ ᐱᖃᓯᐅᑎᔪᖅ ᑖᑦᓱᒎᖓ ᐊᑐᐊᒐᕐᒍᑦ ᑲᒪᔾᔭᐅᑦᓯᐊᕆᐊᖃᕐᓂᕐᒍᑦ ᒪᑦᓱᒎᖓ ᐊᐅᐸ ᓯᖖᒍᓂᖓ (ᐊᐅᐸ ᓯᖖᒍᓂᖓ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᖅᑐᖅ). ᓇᓗᓇᐃᖅᓯᓯᒪᔪᖅ ᓯᕗᓪᓕᖅᐹᖑᔪᓂᒃ 7-ᓂᑦ ᓇᒥ ᐋᓂᐊᓯᐅᖅᑎᑦ ᐱᕚᓪᓕᖅᐸᓪᓕᐊᒍᓐᓇᖅᑐᑦ ᑲᒪᔨᐅᖃᑦᑕᓂᐊᕐᓗᑎᒃ ᐃᓐᓇᕐᓂᑦ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᖅᑐᒥᒃ ᓯᖖᒍᓂᖏᑦ ᐊᐅᖃᖅᑐᓂᑦ. ᑖᓐᓇ ᐋᓂᐊᕕᓕᐊᖅᐸᑦᑐᓄᑦ ᐊᑐᐊᒐᖅ ᐅᖃᐅᓯᐅᓯᒪᔪᓂᒃ ᐊᑐᕋᑦᓴᐅᓂᖏᓐᓂᒃ ᐱᖃᓯᐅᔾᔨᔨᒪᒥᔪᖅ ᖃᓄᖅ ᐅᖃᖃᑎᒋᒍᓐᓇᕐᒪᖖᒋᖅᐱᒋᑦ ᐋᓂᐊᓯᐅᖅᑎᑦ, ᐊᒻᒪᓗᑦᑕᐅᖅ ᖃᓇᑕᐅᔭᒃᑯᑦ ᐅᖃᓕᒫᕋᑦᓴᐃᑦ ᐃᑲᔪᖅᓯᒍᓐᓇᖅᑐᑦ ᑐᕌᕈᑎᖏᑦ.

ᓱᓇᐅᒻᒪᑦ ᐊᐅᑉ ᓯᖕᒍᓂᖓ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᖅᑐᖅ?

ᐊᐅᑉ ᓯᖕᒍᓂᖓ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᖅᐸᑦ, ᐆᒻᒪᑏᑦ ᐊᐅᓚᓂᖅᓴᖅ ᐃᖏᕋᑎᑦᓯᒐᓱᐊᖅᓱᓂ ᐊᐅᑉᒥᒃ ᑎᒥᖓᓂ.

ᐃᕝᕕᑦ ᐃᒪᐃᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᖅᑐᑎᑦ ᐃᑉᐱᒍᓱᓐᓂᖓ ᓱᕋᓯᒪᖏᑦᑐᖅ ᓱᖅᑯᐃᕈᑎᑕᖃᖏᑐᕐᒧᓐᓃ ᓇᓚᐊᓐᓂᑦ ᐊᐅᒧᑦ ᓯᖕᒍᓂᕐᒥᒃ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᖅᑐᒥᒃ ᐱᔾᔪᑎᖃᕐᒪᖔᑦ. ᑲᒪᒋᔭᐅᑦᓯᐊᖏᒻᒪᑦ, ᓱᕋᐃᒍᓇᖅᑐᖅ ᐆᒻᒪᑎᕙᑦ ᑕᖅᑲᖏᓐᓂᑦ, ᑕᖅᑑᓐᓂᒃ, ᐊᓯᖏᓐᓂᓘᓐᓃᑦ ᑎᒥᐅᑉ ᐃᓗᐊᓃᑦᑐᓂᑦ. ᑎᒥᒃᑯᓪᓗ ᐃᓱᐃᓪᓕᐅᕈᑕᐅᓕᕈᓐᓇᖅᑐᓂᑦ ᐱᓇᐃᓗᑕᖃᓕᕈᑕᐅᒍᓐᓇᖅᑐᖅ, ᓲᕐᓗ ᐆᒻᒪᓯᓪᓗᓂ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᐅᒻᒥᒃ ᓯᒻᒥᐅᔾᔨᓗᓂ.

ᖃᐅᔨᔭᐅᑏᑲᖅᓚᑕᑦᑐᖅ ᑕᒪᓐᓇ ᐋᓂᐊᓯᐅᖅᑎᓄᑦ. ᐱᕚᓪᓕᐊᓂᐊᓕᕋᕕᑦ ᖃᓄᐃᖏᑦᓯᐊᓂᕐᒧᑦ ᐃᓅᓯᖃᑦᓯᐊᕐᓂᐊᕋᕕᓪᓗ.

ᑐᐊᕕᕐᓇᖅᓯᐸᑦ ᐊᐅᑉ ᓯᖕᒍᓂᖓ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᖅᑎᓪᓗᒍ?

ᐊᒥᓲᓂᖅᓴᐃᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᐅᓖᑦ ᓯᖕᒍᓂᖏᑦ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᖅᑐᒥᑦ ᑕᒪᒃᑯᓂᖓ ᓱᖅᑯᐃᕈᑎᓂᑦ ᐱᑕᖃᖏᑦᑐᑦ. ᐊᐅᑦ ᓯᖕᒍᓂᖓ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᖅᑕᖅᐸᑦ ᐊᓯᖏᓐᓂᓪᓗ ᑕᒪᒃᑯᓄᖓᖕᖓᔪᓂᒃ ᐊᑐᖅᐸᒃᑯᕕᑦ, ᑐᐊᕕᖅᑕᖅᑐᓂᑦ ᑕᑯᕕᐅᕙᑦᑐᒧᑦ ᓄᓇᓕᖕᓂ ᐊᐃᒋᑦ ᐅᖃᓚᓗᑎᓪᓗᓐᓃᑦ ᐅᕙᖓ 9-1-1:

- ᓴᕝᕕᒻᒥᒧᑦ ᐋᓂᐊᔪᖅ
- ᐊᓂᖅᓵᖅᑲᒻᒪᑦᑐᖅ ᐅᖃᕈᓐᓇᖏᑦᓯᐊᖏᑦᑐᓘᓐᓃᑦ
- ᐃᑉᐱᓐᓂᐊᒍᓐᓂᑲᓪᓚᑦᑐᖅ ᑉᓇᕐᒥᒧᑦ, ᑕᓕᕐᒥᒧᑦ, ᓂᐅᒥᒍᓪᓗᓐᓃᑦ
- ᓂᐊᖁᙱᖃᑦᑕᖅᑐᖅ ᑲᐃᔾᔨᐊᕐᓂᖅᓱᓂ
- ᑕᑯᓇᕈᓐᓃᖅᑐᖅ
- ᑎᓕᖅᑖᖓ ᐃᓱᐃᓪᓕᑕᖅᑐᖅ

ᓇᐃᓈᖅᓯᒪᔪᖅ ᓯᕗᓪᓕᖅᐹᑦ 7 ᐱᕚᓪᓕᕆᐊᓕᑦ ᑲᒪᖃᑦᑕᓂᕐᒨᖓᔪᑦ ᐃᓄᖕᓂᑦ ᐊᐅᒥᒧᑦ ᓱᖑᓂᖏᑦ ᖁᕝᕚᓯᓗᐊᓕᖅᐸᑦᑐᒥᑦ ᐊᑐᖅᐸᑦᑐᓄᑦ

ᐊᑑᑎᖃᑦᓯᐊᕐᓂᐊᖅᑐᒥᒃ ᐅᖃᐅᓯᖃᕐᓂᖅ 1: ᑭᓇᐅᒐᓗᐊᖅᐸᑦ ᓇᑭᖕᒫᖅᓯᒪᒐᓗᐊᖅᐸᑦ ᑲᒪᒋᐊᖃᕐᓂᖅ

ᖃᓄᖅ ᐊᑐᐊᒐᖅ ᐅᖃᕐᒪᖕᒫᖅ

ᐃᓄᐃᑦ ᐊᐅᖕᒋᑦ ᓱᖑᓂᖕᒋᑕ ᖁᕝᕚᓯᓗᐊᖅᑐᑦ ᐅᕝᕙᔫᓐᓃᑦ ᖁᕝᕚᓯᓗᐊᓕᖅᑐᒥᒃ ᐊᐅᖕᒋᑦ ᓯᖑᓂᖃᓕᕈᓐᓇᖅᑐᑦ (ᐃᓚᐟᖕᒋᓪᓗ ᐊᒻᒪ ᑲᒪᔨᒋᕙᑦᑕᖕᒋᑦ) ᑲᒪᒋᔭᐅᒋᐊᓖᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᕐᓇᖕᒋᑦᑐᓕᕆᓂᕐᒥ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᓄᑦ ᐱᖅᑯᓯᕐᒥᒃ ᖃᐅᔨᒪᓂᖃᖅᑐᓄᑦ ᐃᒪᐃᖃᑦᑕᖕᒋᑦᓯᐊᕐᕕᐅᔪᒥ ᐃᓕᕋᓱᑦᑎᑕᐅᖕᒋᓐᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᓇᑭᖕᒫᖅᓯᒪᒐᓗᐊᖅᐸᑦ ᑭᓇᐅᓂᒃᑯᑦ ᐃᖅᑲᐅᖅᑕᐅᖕᒋᓐᓂᖅ. ᐋᓐᓂᐊᖃᕐᓇᖕᒋᑦᑐᓕᕆᓂᕐᒥ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖃᑎᒌᑦᑐᑦ ᑕᑎᒌᓕᖅᑎᑦᓯᓂᕐᒥᒃ, ᐅᖃᐅᓯᓗᒋᑦ ᑐᑭᓯᓂᕐᓗᒍᑕᐅᓯᒪᔪᑦ ᒥᑦᓵᓐᓄᑦ, ᐊᐳᖅᑕᕈᑎᑕᖃᕈᓐᓃᕐᓗᓂ ᑲᒪᒋᔭᐅᒍᒪᔪᖃᖅᑎᓪᓗᒍ, ᐊᔾᔨᒌᑎᑕᐅᓂᒃᑯᓪᓗ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᕕᐅᑎᑕᐅᓂᕐᒥᒃ ᑲᒪᒋᔭᐅᓂᒃᑯᑦ.

ᖃᓄᖅ ᑕᒪᓐᓇ ᑐᑭᖃᕐᒪᖕᒫᖅ ᐃᓕᓐᓄᑦ

ᐃᓄᐃᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᕐᓇᖕᒋᑦᑐᓕᕆᓂᕐᒥᒃ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖃᑎᒌᑦᑐᑦ ᐃᖅᑲᒋᓗᑎᑦ ᓂᑲᒋᓗᑎᓪᓗ ᑲᒪᒋᐊᓖᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓈᓚᒋᐊᓖᑦ ᐃᓕᓐᓂᒃ. ᑲᒪᒋᐊᓖᑦ ᐃᓕᓐᓂᑦ ᓇᑭᖕᒫᖅᓯᒪᓃᑦ ᐃᖅᑲᒋᔭᐅᓗᓂ,ᐱᒻᒪᕆᖁᑎᒋᔭᑎᑦ, ᓱᓕᔪᕆᔭᑎᓪᓗ, ᐃᓕᕋᓱᑦᑎᑕᐅᔭᕆᖃᖕᒋᓯᐊᖅᑐᒥᓗ. ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖃᑎᖃᖕᕆᐊᓖᑦ ᐃᓕᓐᓂᒃ ᑐᑭᓯᖃᑎᖃᕐᓗᓂ ᑭᖑᒪᔭᕐᓂᑦ ᐊᓯᖕᒋᓐᓂᓪᓗ ᐊᑦᓱᕈᕈᑎᖃᑐᐊᕈᕕᑦ ᑲᒪᒋᔭᐅᒍᒪᒐᓗᐊᖅᑎᓪᓗᑎᑦ ᐋᓐᓂᐊᓂᕐᓄᑦ.

ᐃᖅᑲᐅᒪᒋᑦ, ᐃᓄᐃᑦ ᐊᔾᔨᒌᖕᒋᑦᑑᑕᐅᒻᒪᑕ.

ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᕐᓃᑦ ᑲᒪᒋᔭᐅᖃᑦᑕᕐᓂᐊᕐᓂᓄᓪᓗ ᐋᓐᓂᐊᖃᕐᓇᖕᒋᑦᑐᓕᕆᓂᕐᒥ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᓪᓗ ᐃᓕᓐᓄᑦ ᓈᒻᒪᓂᐊᖅᑐᖅ. ᑕᑯᓗᒍ ᑎᑎᕋᖅᓯᒪᔪᖅ 5–ᒥ ᑐᑭᓯᒋᐊᕋᑦᓴᖅ ᐸᕐᓇᐅᓯᐅᓂᐊᕐᓗᓂ ᑲᒪᒋᔭᐅᖃᑦᓴᓂᐊᕐᓂᕐᒧᑦ.

ᐊᑑᑎᖃᑦᓯᐊᕐᓂᐊᖅᑐᒥᒃ ᐅᖃᐅᓯᖃᕐᓂᖅ 3: ᓇᓚᐅᑦᑐᖅ ᐆᑦᑑᑦ ᐊᐅᑉ ᓯᖑᓂᖓᓂᒃ

ᖃᓄᖅ ᐊᑐᐊᖢᖅ ᐅᖃᕐᒪᖔᖅ

ᐃᓄᐃᑦ ᐃᒫᖓᐃᓚᔭᐅᓪᓗᑎᒃ ᐊᓪᓚᕕᒻᒥ ᐊᐅᖏᑕ ᓯᖑᓂᖏᑦ ᐆᑦᑐᖅᑕᐅᕙᑦᑐᑦ ᑕᐃᒪᐃᓕᐅᖁᕕᐅᕙᑦᑐᓂ.

ᖃᓄᖅ ᑕᒪᓐᓇ ᑐᑭᖃᕐᒪᖔᖅ ᐃᓕᓐᓄᑦ

ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓯᖑᓂᖓ ᐆᑦᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᓕᒃ ᐆᑦᑑᒻᒧᑦ ᖃᕆᑕᐅᔭᑎᑑᖅᑐᒧᑦ. ᐋᓂᐊᓯᐅᖅᑏᑦ ᓈᒻᒪᑦᑐᒥᒃ ᐊᒻᒐᐅᑎᒧᑦ ᐋᖅᑭᒋᐊᓕᒻᒥᒃ ᐋᖅᑭᔭᕆᐊᓕᒃ, ᐃᑦᓯᕙᑎᑕᐅᓗᑎᑦ ᓂᐱᖃᖏᑦᑐᒥ ᐃᒪᐃᓐᓂᖓᓂ ᐆᑦᑑᑦ ᐊᒥᓱᐊᖅᑎᒐᓪᓗᓂ ᖃᐅᔨᓴᕆᐊᖃᕐᒪᑦ ᓇᓴᐃᓗᓂ.

ᓇᓴᐃᓂᖅ ᐊᐅᑉ ᓯᖑᓂᖓᓂᒃ

ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓯᖑᓂᖓ ᐆᑦᑕᓂᖓ ᒪᕐᕉᓐᓂᒃ ᓇᓴᐅᑎᖃᕐᓗᓂ ᐆᑦᑐᖅᑕᐅᓂᖓ:

- ᓯᕗᓪᓕᖅ ᓇᓴᐅᑦ (ᑕᐃᔭᖅ “ ᐊᐅᑉ ᓯᖑᓂᖓ”) ᐆᑦᑐᐸᑦᑐᖅ ᓯᖑᔭᕐᓂᖏᓐᓂᒃ ᔪᕕᖅᓱᑦ ᑕᕋᕕᑎᑦ ᐆᒪᑎᕕᑦ ᑎᓪᓕᕐᓂᖏᑎᒍᑦ
- ᑐᖏᓕᐊ ᓇᓴᐅᑦ (ᑕᐃᔭᖅ “ ᐆᒪᑎᐅᑉ ᑎᓪᓕᕐᓂᖓ ᑎᓪᓗᓕᐊᕈᓐᓃᑎᓪᓗᒍ ᐊᐅᑉ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓ”) ᐆᑦᑐᐸᑦᑐᖅ ᓯᖑᔭᓂᖓᓂᒃ ᑕᕋᕕᑎᑦ ᐆᒪᑎᕕᑦ ᑎᓪᓕᕐᓂᖓ ᑎᓪᓕᓗᐊᕈᓐᓃᕋᐃᒪᑦ ᐊᑯᓐᓂᖏᓐᓂ ᑎᓪᓕᖅᑖᑦ

ᓘᑦᑖᕕᑦ ᐊᓪᓚᕕᖓᓃᓪᓗᑎᑦ ᖃᓄᑕᐅᔭᒃᑰᖅᑐᒥᒃ ᖃᐅᔨᓴᐅᒻᒥᒃ ᐊᑐᕐᓗᓂ, ᐊᐅᑉ ᓯᖑᓂᖓ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᖅᑐᖅ ᐃᒪᐃᑑᑉᐸᑕ ᓇᓴᐅᑎᑦ 135/85 mm Hg ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖁᕝᕙᓯᓐᓂᖅᓴᐅᑉᐸᑦ.

ᐊᖏᕐᕋᒥ ᐊᐅᒻᒧᑦ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓᓂᒃ ᖃᐅᔨᓴᐅᒻᒥᒃ ᐊᑐᕐᓗᓂ (ᐊᑐᓇᐊᓖᑦ ᐃᑲᕐᕋᓂᒃ 24−ᓂᑦ ᐅᖓᑖᓄᓪᓘᓐᓃᑦ), ᐊᐅᑉ ᓯᖑᓂᖓ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᖅᑐᖅ ᐃᒪᐃᑑᑉᐸᑕ ᓇᓴᐅᑎᑦ **135/85 mm Hg ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖁᕝᕙᓯᓐᓂᖅᓴᐅᑉᐸᑦ ᐃᖅᑯᒪᕋᑖᕐᓗᑎᑦ**, ᐊᒻᒪᓗ ᐃᒪᐃᑦᑐᒦᑉᐸᑦ ᓇᓴᐅᑦ **130/80 mm Hg ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐅᖓᑖᓃᖏᓐᓇᖅᐸᑦ ᐃᑲᕐᕋᑦ ᐅᖓᑖᓄᑦ ᐊᓂᒍᖅᓯᒪᓕᖅᑎᓪᓗᒋᑦ**.

ᐊᖏᕐᕋᒥ ᐊᐅᒻᒧᑦ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓᓂᒃ ᖃᐅᔨᓴᐅᒻᒥᒃ (ᖃᐅᔨᓴᐅᑦ ᐊᑐᕈᓐᓇᖅᑕᐃᑦ ᓇᓴᒃᑕᕐᓂᐊᕋᕕᒋᑦ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓐᓂᖏᑦ ᒪᕐᕈᐊᑎᕐᓗᑎᑦ ᐅᓪᓗᖅ 7 −ᓄᑦ ᐅᓪᓗᓄᑦ ᖃᐅᔨᓴᐅᑎᒋᓗᒍ), ᐊᐅᑉ ᓯᖑᓂᖓ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᖅᑐᖅ ᐃᒪᐃᑑᑉᐸᑕ ᓇᓴᐅᑎᑦ **135/85 mm Hg ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖁᕝᕙᓯᓐᓂᖅᓴᐅᑉᐸᑦ**.

ᖃᐅᔨᒪᕖᑦ?

“ᐋᓂᐊᓯᐅᖅᑏᑦ” ᐋᓂᐊᖃᕐᓇᖏᑦᑐᓕᕆᓂᕐᒥ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᓯᒪᓂᖃᖅᑐᑦ ᐋᓂᐊᕐᕕᓕᕆᔪᓐᓇᓂᕐᒥᒃ, ᐱᖃᑕᐅᓪᓗᑦ ᓘᒃᑖᑦ, ᐋᓂᐊᓯᐅᖅᑏᑦ, ᐋᓂᐊᓯᐅᖅᑎᒃᓴᖅᓱᑦ, ᐄᔭᓚᓕᕆᔩᑦ, ᐃᓯᒪᓕᕆᔩᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᑎᑎᕋᖅᑕᐅᓯᒪᓪᓗᑎᒃ ᓂᖅᑭᑦᓯᐊᕙᓕᕆᔨᐅᓂᕐᒥᒃ ᐃᖅᑲᓇᐃᔩᑦ.

ᐊᑑᑎᖃᑦᓯᐊᕐᓂᐊᖅᑐᒥᒃ ᐅᖃᐅᓯᖃᕐᓂᖅ 3: ᐊᓪᓚᕝᕕᐅᑉ–ᓯᓚᑖᓂ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓂᖅ ᓇᓗᓇᐃᖅᑕᐅᕐᑯᓪᓗᒍ ᖃᐅᔾᔭᐅᓗᓂ

ᖃᓄᖅ ᐊᑐᐊᒐᖅ ᐅᖃᕐᒪᖔᖅ

ᐃᓄᐃᑦ ᐊᓪᓚᕕᒻᒥ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓗᑎᒃ ᕐᑯᕝᕙᓯᓐᓂᖕᒐ ᓯᖕᒍᓂᖕᒐᑕ ᐊᐅᖕᒐᑕ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᑎᓪᓗᒍ ᓇᓗᓇᐃᖅᑕᐅᒐᓱᐊᕐᓗᓂ ᖃᐅᔾᔭᐅᓂᐊᕐᒥ ᐊᐅᖕᒐᑕ ᓯᖕᒍᔭᕐᓂᖕᒐ ᕐᑯᕝᕙᓯᓗᐊᕐᒪᖔᑦ. ᐊᖕᒋᕐᕿ ᐊᐅᑉ ᓯᖕᒍᔭᕐᓂᖕᒐᓂᒃ ᖃᐅᔨᓴᐅᒻᒥᒃ ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᖃᕈᓐᓇᖅᑐᖅ ᖃᐅᔨᓴᐅᑦ ᐊᐅᑉ ᓯᖕᒍᔭᕐᓂᖕᒐᑕ ᕐᑯᕝᕙᓯᓐᓂᖕᒐᓂᒃ ᐊᑲᐅᒋᔭᐅᖕᒋᓗᐊᖅᐸᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᖕᒋᓪᓗᓂᔫᓐᓃᑦ, ᐋᓐᓂᐊᕕᓕᐊᖅᐸᑦᑐᖅ ᐊᖕᒋᕐᕿ ᖃᐅᔨᓴᐅᒻᒥᒃ ᐊᑐᖅᑲᑦᑕᖕᒌᕈᒪᑉᐸᑦ.

ᖃᓄᖅ ᑕᒪᓐᓇ ᑐᑭᖃᕐᒪᖔᖅ ᐃᓕᓐᓄᑦ

ᐊᑦᓱᕉᓐᓂᖕᒪᓂᖅ ᐋᓐᓂᐊᕕᓕᐊᖅᓯᒪᓂᕐᒥ ᐃᒪᐃᑦᔪᑎᒋᔪᓐᓇᖅᑕᐃᑦ ᐊᑦᑐᖅᑕᐅᓂᖅ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓯᖕᒍᔭᕐᓂᖕᒐᑕ ᕐᑯᕝᕙᓯᓐᓂᖕᒐ, ᐆᑦᑐᖃᑦᑕᕐᓗᒍ ᖃᐅᑕᒫᑦ ᓱᓕᕆᕈᓘᔭᓚᐅᕐᓗᑎᑦ ᓈᒻᒪᓂᖅᐹᖅ ᓇᓚᐅᓐᓂᖅᐸᐅᒻᒪᑕ ᓈᓴᐅᑎᑦ.

ᐋᓐᓂᐊᓯᐅᖅᑎ ᐃᓕᓐᓂᒃ ᐃᒪᐃᑦᑑᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖅᑲᖅᑐᕆᑦᓯᔪᖅ ᐊᐅᒃᑯᑦ ᓯᖕᒍᔭᕐᓂᖕᒐ ᕐᑯᕝᕙᓯᓗᐊᖅᑐᒥᑦ,ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᑎᕕᒋᔭᕆᐊᖅᑖᑎᑦ ᖃᐅᔨᓴᐅᒻᒥᑦ ᐆᑦᑐᕈᓐᓇᖅᑐᒥᒃ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓯᖕᒍᔭᕐᓂᖕᒐᑕ ᕐᑯᕝᕙᓯᓐᓂᖕᒐᓂᒃ ᐊᒥᓱᐊᖅᑎᖅᑐᒥᒃ ᖃᐅᔨᓴᕈᓐᓇᖅᑐᒥᒃ ᐃᑲᕐᕿᐅᐃᑦ 24 ᐅᖕᒐᑖᓄᑦ ᐃᒪᐃᒐᓗᐊᖅᑎᓪᓗᑎᑦ ᖃᐅᑕᒫᑦ ᐊᑐᖅᐸᑦᑕᑎᑦ ᓱᕈᔫᓴᕐᓂᕆᕿᑦᑕᑎᑦ. ᑕᒪᓐᓇ ᑕᐃ,ᐃᔪᖅ “ᖃᐅᔨᓴᐅᑦ ᐊᐅᑉ ᓯᖕᒍᔭᕐᓂᖕᒐᑕ ᕐᑯᕝᕙᓯᓐᓂᖕᒐᓂᒃ ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᖅ” ᐃᑲᔪᖅᓯᒍᑎᒋᒻᒪᐅᒃ ᐋᓐᓂᐊᓯᐅᖅᑎᕕᑦ ᓇᓗᓇᐃᕈᑎᒋᒍᓐᓇᕐᒪᐅᒃ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓯᖕᒍᔭᕐᓂᖕᒐᑕ ᕐᑯᕝᕙᓯᓐᓂᖕᒐᓂᒃ. ᐊᑕᐃᓐᓇᑲᐃᓐᓇᓂᐊᕐᓗᒍ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓯᖕᒍᔭᕐᓂᖕᒐᑕ ᕐᑯᕝᕙᓯᓐᓂᖕᒐᓂᒃ ᖃᐅᔨᓴᐅᒻᒥᒃ ᐊᑐᕈᒪᙱᒃᑯᕕᑦ, ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᔪᖕᒋᐸᓪᓗᓃᑦ, ᐊᖕᒋᕐᕿᓂ ᐊᑐᕈᓐᓇᖅᑐᑎᑦ ᐆᑦᑐᕐᒥᒃ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓯᖕᒍᔭᕐᓂᖕᒐᑕ ᕐᑯᕝᕙᓯᓐᓂᖕᒐᓂᒃ ᒪᕐᕈᐊᑎᖅᓗᑎᑦ ᖃᐅᔨᓴᑲᑦᑕᖅᓗᑎᑦ ᐅᓪᓗᓄᑦ 7–ᓄᑦ ᐊᑐᕿᕈᓐᓇᕐᒥᔪᑎᑦ ᑕᐃᒪᐃᑦᑐᒥᑦ.

ᐋᓐᓂᐊᓯᐅᖅᑏᑦ ᑐᑭᓯᐅᒪᔾᔪᑎᒋᓂᐊᖅᑕᕐᓂᖅ ᖃᓄᖅ ᐊᑐᓇᐊᖅᑲᕐᒪᖔᖅᐱᐅᒃ ᖃᐅᔨᓴᐅᑦ ᐊᔪᕆᖅᑑᔾᔩᑦᓯᐊᕆᐊᓕᒃ ᐃᓕᓐᓂᑦ.

ᖃᐅᔨᒪᕖᑦ?

ᐊᑕᐅᓯᖅ ᓯᑕᒪᓂ ᑲᓇᑕᒥᐅᓂ ᐊᐅᒻᒥᒍᑦ ᓯᒍᔭᕐᓂᓛᑦ ᕐᑯᕝᕙᓯᑦᑐᒥᑦ. ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᒃ ᑕᓪᓕᒪᓂ ᐃᓄᖕᓂ ᐊᐅᒻᒥᒍᑦ ᓯᖕᒍᔭᕐᓂᖕᒐ ᕐᑯᕝᕙᓯᓗᐊᖅᑐᑲᖅᑐᑦ ᖃᐅᔨᒪᓇᑎᒃ ᑕᐃᒪᐃᒻᒪᖔᕐᒥᑦ.

ᐊᑑᑎᖃᑦᓯᐊᕐᓂᐊᖅᑐᒥᒃ ᐅᖃᐅᓯᖃᕐᓂᖅ 4: ᐃᓗᓯᑦᓯᐊᕆᓂᕐᒧᑦ ᐋᖅᑭᒋᐊᕈᑎᖃᕐᓂᖅ ᐊᓯᔾᔩᓪᓗᓂ ᐊᑐᖅᐸᑦᑕᒥᒃ

ᖃᓄᖅ ᐊᑐᐊᒐᖅ ᐅᖃᕐᒪᖔᖅ

ᐃᓄᐃᑦ ᐊᐅᖏᑦ ᓲᖑᓂᖏᑕ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᖅᑐᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᓕᖅᑐᒥᒃ ᐊᐅᖏᑦ ᓱᖑᓂᖃᓕᕈᓐᓇᖅᑐᑦ (ᐃᓚᔮᖏᓪᓗ ᐊᒻᒪ ᑲᒪᔩᒋᕙᑦᑕᖏᑦ) ᑐᑭᓯᐅᒪᔾᔪᑎᑦᓴᓂᑦ ᐱᑎᑕᐅᔭᕆᐊᓖᑦ ᐃᑲᔪᖅᑐᐃᔪᓂᑦ ᐃᓗᓯᕐᒧᑦ ᐋᖅᑭᒋᐊᕈᑎᖃᕐᓂᕐᒥᑦ ᐱᐅᓯᕚᓪᓕᑎᑦᓯᒍᓐᓇᖅᑐᖅ ᐊᐅᖏᑕ ᓱᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓐᓂᖓᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐆᒻᒪᑎᕐᓗᓕᓚᕿᖏᒍᑎᑦᓴᐅᓪᓗᑎᒃ ᐊᓯᔾᔨᑭᑕᐅᔪᑦ, ᐱᖃᓯᐅᑎᓪᓗᓂ ᑎᒥᒧᑦ ᐃᖃᐃᓕᓴᕐᓂᖅ, ᐃᒥᐊᓗᖃᑦᑕᕐᓂᖅ, ᓂᕆᖃᑦᑕᖅᑕᐅᔪᑦ, ᑕᕆᐅᓕᖅᑐᕐᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᑕᕆᐅᖃᖅᑐᓂᒃ ᓂᕆᕝᕙᓂᖅ, ᓯᒡᒐᓕᐊᖅᑐᖃᑦᑕᓗᐊᕈᓐᓃᕐᓂᖅ, ᐃᓱᒪᔮᑦᑕᐃᓕᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᖁᒪᐃᓪᓕᓗᐊᑦᑕᐃᓕᑎᓪᓗᒍ ᑎᒥ.

ᖃᓄᖅ ᑕᒪᓐᓇ ᑐᑭᖃᕐᒪᖔᖅ ᐃᓕᓐᓄᑦ

ᖃᐅᔨᔭᐅᓃᑦ ᐱᒋᐊᕈᑕᐅᕗᖅ ᐊᐅᓚᑦᓯᐊᕆᐊᓂᐊᓕᕐᕕᐅᒃ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓱᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓐᓂᖓ ᖃᓄᐃᖏᑦᓯᐊᖅᑐᒥᓪᓗ ᐃᓗᓯᖃᐃᓐᓇᕆᐊᕐᓗᑎᑦ.

ᓘᑦᑖᕆᕙᑦᑕᑎᑦ ᐋᓐᓂᐊᓯᖅᑏᑦ ᐅᖃᖃᑎᖃᕆᐊᓕᑦ ᐊᓯᔾᔨᑭᓇᑕᖅᐱᑦ ᒥᑦᓵᓄᑦᓯᔭᓂᒃ ᐊᑉᐸᓯᐅᒥᖁᓪᓗᒍ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓱᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓐᓂᖓ, ᓲᕐᓗ ᐃᖃᐃᓕᓴᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ ᑎᒥᕕᑦ ᓈᒻᒪᒋᔭᖏᑎᒍᑦ, ᐃᒥᐊᓗᑦᑕᐃᓕᓗᑎᑦ ᐃᒥᓗᐊᕆᓂᖅᓴᐅᖃᑦᑕᓕᕐᓗᑎᒡᒎᓃᑦ, ᓯᒡᒐᓕᐊᖅᑐᖃᑦᑕᕈᓐᓃᕐᓗᑎᑦ, ᐃᓱᒪᒧᑦ ᐊᑦᓱᕈᕐᓇᖅᑐᓂᑦ ᐊᑐᖏᓂᖅᓴᐅᓂᖅ, ᑎᒦᓪᓗ ᐅᖁᒪᐃᓪᓕᓗᐊᑦᑕᐃᓕᑎᓪᓗᒍ.

ᑐᓂᓯᔭᕆᐊᓖᑦ ᐃᓕᓐᓂᑦ ᑐᓴᐅᒪᔾᔪᑎᑦᓴᕆᓂᐊᖅᑕᕐᓂᑦ ᐱᓕᕆᐊᖑᔪᑦ ᓄᓇᓕᑦᓯᓐᓂ ᒥᑦᓵᓄᑦᓯᔭᓂᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᒍᑎᒥᓂᐊᖅᑕᕐᓂᑦ ᑕᒪᒃᑯᓂᖓ ᐊᓯᔾᔩᑎᓪᓗᑎᑦ ᐋᖅᑭᒋᐊᕈᑎᓂᑦ ᓈᒻᒪᓪᓗᑎᒃ ᐱᖁᓯᕐᓄᑦ ᓯᓚᑦᑐᓴᕐᓄᑦ.

ᓲᒻᒪᑦ ᐊᐅᒻᒪ ᓱᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᖅᑲ?

ᖁᐊᖅᓵᕈᑎᒋᔪᓐᓇᖅᑕᐃᑦ ᓂᕆᐅᖏᓈᖅᑯᑕᐅᒍᑎᒋᒍᕕᐅᒃ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓱᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓕᖃᑦᑕᕐᓂᖓ ᖃᐅᔨᔭᐅᒍᑎᒋᒍᕕᐅᒃ, ᐱᓗᐊᖅᑐᒥ ᖃᓄᐃᑦᑑᔭᖏᑦᓯᐊᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ. ᐃᓄᐃᑦ ᐊᐅᒻᒥᒍᑦ ᓱᖑᔭᓂᖓ ᖁᕝᕙᓯᓕᖅᑕᕈᓐᓇᓂᖅᓴᐃᑦ ᐃᒪᐃᖃᑦᑕᖅᑐᑦ:

- ᓱᑲᖃᓗᐊᖅᑐᖅ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᑕᖅᑐᓪᓗᑦᑐᖅ
- ᓱᐴᖅᑐᐸᑦᑐᖅ
- ᐅᕕᓂᑦᑐᓗᐊᖅᑐᖅ (ᖁᐃᓂᓗᐊᖅᑐᖅ)
- ᐊᐅᓚᙱᓗᐊᖃᑦᑕᖅᑐᖅ
- ᑕᕆᐅᓕᓐᓂᒃ ᓂᕆᓗᐊᖃᑦᑕᖅᑐᖅ
- ᐃᒥᐊᓗᑉᐸᑦᑐᖅ ᒪᕐᕉᓐᓂᒃ ᖃᐅᑕᒫᑦ ᐃᒥᖅᐸᑦᓯᓂ
- ᓯᕗᓕᖏ ᐃᓚᔮᖏᑦ ᐊᐅᖏᑦ ᓱᖑᓂᖏᑕ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᖃᑦᑕᖅᓯᒪᓂᖏᓐᓂᑦ ᖃᐅᔨᒪᔭᐅᔪᑦ
- 65−ᓂᑦ ᐅᖓᑖᓄᓪᓘᓐᓃᑦ ᐅᑭᐅᓕᒃ

ᐋᑦᑎᖃᑦᓯᐊᕐᓂᐊᖅᑐᒥᒃ ᐅᖃᐅᓯᖃᕐᓂᖅ 5: ᓇᖕᒥᓂᖅ–ᐸᖅᑭᓂᐊᕐᓂᕐᒧᑦ ᐸᕐᓇᐅᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓇᒻᒥᓂᖅ– ᒪᑭᒪᓂᖅ

ᖃᓄᖅ ᐊᑐᐊᒐᖅ ᐅᖃᕐᒪᖔᖅ

ᐃᓄᐃᑦ ᐊᐅᖏᑦ ᓱᖑᓂᖏᑕ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᖅᑐᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᓕᖅᑐᒥᒃ ᐊᐅᖏᑦ ᓱᖑᓂᖃᓕᕈᓐᓇᖅᑐᑦ (ᐃᓚᐞᖏᓪᓗ ᐊᒪ ᑲᒪᔨᕙᑦᑕᖏᑦ) ᑲᒪᔨᖃᖅᐸᑦᑐᑦ ᐱᓕᕆᖃᑎᖃᖅᓱᑎᒃ ᐋᓐᓂᐊᓯᐅᖅᑎᓂᑦ ᓘᑦᑖᓂᑦ ᐅᖃᖃᑎᒌᒍᑎᒋᓪᓗᒋᑦ ᑐᑭᑖᕈᑎᑦᓴᐃᑦ–ᐸᕐᓇᐅᓯᐅᕐᓗᑎᒃ ᑲᒪᒋᔭᐅᖃᑦᑕᓂᐊᕐᓂᕐᒧᑦ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᓂᕐᒧᑦ ᑕᒪᑦᓱᒧᖓ ᐱᖃᓯᐅᔅᐲᓯᒪᔭᓇᐊᓕᒃ ᑐᕌᖅᑕᐅᒐᓱᐊᖅᑐᒥᒃ ᐊᐅᑉ ᓱᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᓱᖓᔭᕐᓂᓇᔭᓇᐊᓕᖓᓂᑦ, ᑐᕌᒐᐅᓂᐊᖅᑐᑦ ᐃᓗᓯᑦᓯᐊᓇᕐᓂᖅᓴᐅᓂᕐᒧᑦ, ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᐅᓂᐊᖅᑐᓂᑦ ᓂᕈᐊᕐᓂᖅ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᑐᓇᐊᖃᖅᑕᒥᓂᓪᓗ ᐃᖅᑲᖃᑦᑕᓇᐊᖃᕐᓂᖅ, ᐊᑐᖅᑕᐅᖁᔭᐅᙱᖅ ᖃᐅᔨᔭᐅᓇᓱᐊᕈᑎᒋᓂᐊᕐᓗᒍ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓂᖅ, ᐊᐅᓚᑦᓯᒍᓐᓇᕐᓂᖅ ᐋᑎᓕᖅᑮᑖᓕᖅᐸᑦ ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐊᑐᖅᑕᐅᖁᑦ, ᖃᖓᒃᑯᓕᓗ ᐅᐸᒍᑎᒃᑲᓐᓂᓇᐊᖃᕐᓂᖅ ᐋᓐᓂᐊᕙᓕᐊᓇᐊᖃᕐᓂᕐᒧᑦ.

ᖃᓄᖅ ᑕᒪᓐᓇ ᑐᑭᖃᕐᒪᖔᖅ ᐃᓕᓐᓄᑦ

ᖃᐅᔨᔭᐅᓯᒪᓕᕐᓗᑎᑦ ᐊᐅᒃᑯᑦ ᓱᖑᔭᕐᓂᖓ ᖁᕝᕙᓯᓕᖅᑕᕐᓂᖓᓂᒃ, ᓘᑦᑖᑦ ᐋᓐᓂᐊᓯᐅᖅᑏᑦ ᑐᓂᓯᔭᓇᐊᓕᒃ ᐃᓕᓐᓂᑦ ᑐᓴᐅᒪᔾᔪᑎᑦᓴᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑲᒪᒋᔭᐅᓂᐊᕐᓂᕐᒧᑦ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᓂᒃᑯᑦ ᐸᕐᓇᐅᒻᒥᑦ ᑐᕌᖓᓗᓂ ᑭᖑᒪᒋᔭᕐᓄᑦ ᑐᕋᖃᕐᓄᓪᓗ.

ᐸᕐᓇᐅᑦ ᐃᓚᓯᐅᓯᒪᔪᓂᑦ ᐱᑕᖃᓇᐊᓕᒃ ᒪᑯᓂᖓ:

- ᑐᕌᖅᑕᐅᔪᖅ ᓈᒪᐅᑦ ᐊᐅᐸᑦ ᓱᖑᔭᕐᓂᖓᓄᑦ
- ᐊᑐᕐᓂᐊᕐᓂᕋᖅᑎᑦ ᑐᕋᓇᓪᓗᒋᑦ ᓂᕿᑦᓯᐊᕙᓐᓂᒃ ᓂᓇᖃᑦᑕᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑎᒦᑦ ᐅᖁᒪᐃᓪᓕᑎᓗᐊᑦᑕᐃᓕᒪᓗᒍ, ᐃᓱᒫᑦᑕᐃᓕᓂᖅ, ᐊᓯᖏᓐᓂ ᓘᓐᓃᑦ ᐃᓗᓯᕐᔫᖓᔪᓂᑦ
- ᐄᖅᑲᖃᑦᑕᓂᐊᖅᑕᐃᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᒧᑦ ᑎᑎᕋᖅᓯᒪᔪᑦ ᖃᖓᒃᑯᓪᓗ ᐃᓯᔭᓇᐊᖃᖃᑦᑕᕐᓂᐊᕐᒪᖔᖅᐱᑦ (ᐱᔭᓇᐊᖃᖅᐸᑦ)
- ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᒍᑎᖃᓇᐊᖃᑐᐊᕈᕚᑦ
- ᖃᖓᒃᑯᑦ ᓘᑦᑖᓕᐊᓇᐊᖃᖃᑦᑕᓂᐊᕐᒪᖔᖅᐱᑦ ᐅᐸᒋᐊᖃᕐᕚᑎᑦ ᓇᓪᓕᕋᐃᑉᐸᑕ

ᓘᑦᑖᑦ ᐋᓐᓂᐊᓯᐅᖅᑏᑦ ᐅᖃᖃᑎᖃᓇᐋᓪᓚᑦ ᐃᓕᓐᓂᑦ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᓂᕐᒧᑦ ᐸᕐᓇᐅᑎᐅᑉ ᒥᑦᓵᓄᑦ ᑕᐅᑐᓪᓗᓂᑎᑦ ᑎᑎᕋᕐᓗᓂᐅᓪᓗ ᐅᖃᐅᓯᓇᓗᒍ ᐃᓕᓐᓄᑦ ᑎᑎᕋᖅᑕᓂ.

ᐃᓅᓕᓴᕐᓂᕐᒧᑦ ᐸᕐᓇᐅᑏᑦ

ᐊᒥᓱᓂᑦ ᐊᑐᓇᐊᕈᓐᓇᖅᑐᑎᑦ ᐊᐅᓚᑦᓯᐊᑲᓐᓂᕈᓐᓇᕋᕗᐅᒃ ᐊᑐᖅᑕᒃᑯᑦ ᑕᒪᓐᓇ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓯᖕᒍᔭᕐᓂᖕᒐ. ᐊᓪᓛᑦ ᐊᔪᕐᓇᖏᑦᑐᓂᑦ ᐊᓯᔾᔩᓂᖅᑲᕐᓂᖅ ᐱᕚᓪᓕᑎᑦᓯᒍᓐᓇᖅᑐᖅ:

- ᓂᕆᖅᑲᑦᑕᕐᓗᓂ ᐸᓚᐅᓛᑦᓴᔭᓕᓐᓂᑦ, ᓲᕐᓇᖅᑐᓂᑦ ᐱᕈᖅᑐᒥᓂᕐᓂᒃ, ᐱᕈᖅᑐᒥᓂᕐᓂᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᔭᓃᖕᓛᖅᑐᓂᑦ-ᓄᓇᕋᔭᓂᑦ ᑎᒥᒧᑦ ᐃᑲᔫᑎᓖᑦ
- ᐃᓱᒪᔮᕈᑎᖃᓗᐊᑦᑕᐃᓕᓂᖅ
- ᐱᓱᖃᑦᑕᕐᓂᖅ, ᐅᓪᓚᖃᑦᑕᕐᓂᖅ, ᑐᒃᑲᓇᐊᓖᓐᓄᑦ ᑐᒃᑲᓇᐊᓕᖃᑦᑕᕐᓗᓂ, ᐳᐃᔾᔪᖃᑦᑕᕐᓗᓂᓘᓐᓃᑦ (ᑎᒥᕕᑦ ᐱᔪᓐᓇᖅᑕᖏᓐᓂᑦ)
- ᓱᕐᐸᑦᑲᐃᓕᓗᓂ ᐅᕐᑯᒪᐃᓐᓃᑦ ᓈᒻᒪᑦᑐᖅ ᑕᑭᓂᕐᓄᑦ ᐊᒻᒪ ᐊᕐᕌᒍᑎᑦ ᒪᓕᒡᓗᒋᑦ
- ᑕᓇᐅᖃᓗᐊᖏᑦᑐᓂᑦ ᓂᕆᕚᒡᓗᑎᑦ
- ᐃᒥᐊᓗᖏᓂᖅᓴᐅᓗᑎᑦ (ᐱᑦᑕᐃᓕᓗᑎᑦ ᑭᒡᓕᖃᖅᑎᖃᑦᑕᕐᓗᑎᒡᓘᓐᓃᑦ ᐃᒥᖅᑕᕐᓂᑦ ᒪᕐᕉᒃ ᐅᖕᒐᑖᓅᖕᒋᒡᓗᒋᒃ ᐅᓪᓗᖅ)

ᐊᑕᖏᖅᑐᒥᑦ ᐃᓗᓲᑦ ᐊᕐᕌᒍᑎᓪᓗ ᒪᓕᒡᓗᒋᑦ ᐃᒪᐃᒍᓐᓇᖅᑐᖅ ᐊᑦᑐᐃᓂᖃᕈᓐᓇᖅᑐᖅ ᐊᑐᕈᒪᔭᕐᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑐᕌᖅᑕᕐᓂᑦ ᐃᓈᒻᒪᑦᑐᒧᑦ ᐃᓕᓐᓄᑦ.

ᐊᑑᑎᖃᑦᓯᐊᕐᓂᐊᖅᑐᒥᒃ ᐅᖃᐅᓯᖃᕐᓂᖅ 6: ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᑭᖑᓂᖓᒍᑦ ᖃᐅᔨᒋᐊᖅᑕᐅᑲᓐᓂᕐᓂᖅ ᖃᐅᔨᔭᐅᓚᐅᕐᓗᓂ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᒥᓂᐅᓗᓂ

ᖃᓄᖅ ᐊᑐᐊᒐᖅ ᐅᖃᕐᒪᖔᖅ

ᐃᓄᐃᑦ ᐊᐅᖏᑦ ᓱᖑᓂᖏᑕ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᓕᖅᑕᖅᑐᑦ ᐋᖅᑭᒋᐊᖏᓐᓇᕈᑎᖃᖅᓱᑎᒃ ᑎᒥᒥ ᓅᖓᔪᓂᑦ ᑭᓯᐊᓂ ᐄᖅᑲᖏᑦᑐᑦ ᐃᓅᓯᐅᑎᒥᒃ ᐊᐅᑉ ᓱᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᓕᖅᑕᕐᓂᖓᓄᑦ ᑐᕌᖓᔪᒥᒃ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᕙᓪᓗᑎᒃ ᔫᑦᑖᒥᓄᑦ ᑕᖅᑭᑦ ᐱᖓᓱᑦ ᐱᖓᓲᔪᖅᑐᕐᔫᓐᓃᑦ ᐊᓂᒍᕋᐃᑉᐸᑕ. ᓯᕕᑭᓐᓂᖅᓴᒧᑦ ᐄᖅᑲᓚᖅᑲᕐᓗᓂ (ᑕᖅᑭᓕᒫᖅ ᑎᑭᓪᓗᒍ ᑕᖅᑮᓐᓄᑦ ᒪᕐᕉᓐᓄᑦ) ᐃᒪᐃᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓕᒃ ᑕᒪᓐᓇ ᑐᖂᖓᖔᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓕᒃ ᐃᓄᓐᓄᑦ ᐊᐅᖏᑦᑕ ᓱᖑᔭᕐᓂᖓ ᖁᕝᕙᓯᓕᖅᑕᖅᑐᓄᑦ. ᐃᓄᐃᑦ ᐃᓅᓯᖅᑕᐅᖁᔭᐅᔪᑦ ᐊᐅᖏᑦ ᓱᖑᓂᖏᑕ ᖁᕝᕙᓯᓕᖅᑕᖅᑐᑦ ᐄᖅᑲᓇᐊᓖᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᖃᑦᑕᕆᐊᓖᑦ ᑕᖅᑭᑕᒫᖅ ᑎᑭᓪᓗᒍ ᑕᖅᑮᖅ ᒪᕐᕉᖅ ᐊᓂᒍᖅᐸᑎᒃ ᑐᖂᖅᑕᐅᔪᖅ ᓈᓴᐅᑦ ᐊᐅᓚᑕ ᓱᖑᔭᕐᓂᖓᓄᑦ ᑎᑭᑕᐅᖏᓐᓂᖓᓂ ᒪᕈᐊᑎᕐᓗᓂ ᐅᐸᒍᑎᓯᒪᓕᖅᑐᖃᖅᐸᑦ ᐋᓂᐊᕕᒻᒧᑦ, ᐊᓱᐃᓛᒃ ᑕᖅᑮᑦ ᐱᖓᓱᑦ ᐱᖓᓲᔪᖅᑐᕐᔫᓐᓃᑦ ᐊᓂᒍᕋᐃᑉᐸᑕ.

ᖃᓄᖅ ᑕᒪᓐᓇ ᐃᓚᓐᓄᑦ ᑐᑭᖃᕐᒪᖔᑦ

ᔫᑦᑖᑦ ᑲᒪᔩᑦ ᖃᑯᑎᒃᑯᑦ ᐃᓚᓐᓂᑦ ᑕᑯᖃᑦᑕᕆᐊᓕᒃ ᐊᐅᖃᕈᑯᑦ ᓱᖑᔭᕐᓂᖓ ᖁᕝᕙᓯᓕᖅᑕᖅᑐᒥᑦ.

ᑕᑯᖃᑦᑕᕆᐊ ᓕᑦ ᐃᓚᓐᓂᑦ ᑕᖅᑮᑦ ᐱᖓᓱᑦ ᐱᖓᓲᔪᖅᑐᕐᔫᓐᓃᑦ ᐊᓂᒍᕋᐃᑉᐸᑕ. ᐊᑉᐸᓯᑉᐸᓪᓚᐊᑎᒋᐊᖅᓯᒪᒍᕕᐅᒃ ᐊᐅᐱᑦ ᓱᖑᔭᕐᓂᖓ ᐃᖃᐃᓚᓴᕐᓂᖅᓴᐅᖃᑦᑕᓚᕐᓂᕐᓄᑦ, ᐅᕿᓪᓚᕙᓪᓚᐊᓚᕐᓂᕐᓄᑦ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓂᕆᖃᑦᑕᓕᕐᓗᑎᑦ ᓂᖅᑭᑦᓯᐊᕙᐅᓂᖅᓴᓂᑦ.

ᐱᒋᐊᖅᓯᒪᓕᕈᑯᑦ ᐄᖅᑲᖃᑦᑕᓂᕐᒥᑦ ᐃᓅᓯᐅᑎᒥᒃ ᐊᐅᑉ ᓱᖑᔭᕐᓂᖓ ᖁᕝᕙᓯᓕᖅᑕᕐᓂᖓᓂᑦ ᐱᔾᔪᑎᖃᕐᓗᑎᑦ, ᑕᑯᖃᑦᑕᕆᐊᓖᑦ ᐃᓚᓐᓂᑦ ᑕᖅᑭᑕᒫᖅ ᑎᑭᓪᓗᒍ ᑕᖅᑮᑉ ᒪᕐᕉᑉ ᐊᓂᒍᕋᐃᑉᐸᑎᒃ ᐊᐅᐱᑦ ᓱᖑᔭᕐᓂᖓ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᕈᓐᓃᖅᑐᓂᓕᒫᖓᓂ ᒪᕈᐊᑎᕐᓗᑎᑦ ᐋᓂᐊᕕᓕᐊᖅᓯᒪᓕᕐᓗᑎᑦ. ᐊᐅᐱᑦ ᓱᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᓈᓴᐅᑦ ᓈᒻᒪᒋᔭᐅᓕᖅᐸᑦ, ᑕᑯᖃᑦᑕᕆᐊᓖᑦ ᐃᓚᓐᓂᑦ ᑕᖅᑮᑦ ᐱᖓᓱᑦ ᐱᖓᓲᔪᖅᑐᕐᔫᓐᓃᑦ ᐊᓂᒍᕋᐃᑉᐸᑕ.

ᑎᑎᕋᕐᓗᒍ

ᐱᔪᓐᓇᕈᕕᑦ, ᑎᑎᕋᕐᓗᑎᑦ ᐃᖅᑲᐃᔾᔪᑎᑦᓴᕆᓂᐊᖅᑕᕐᓂᑦ ᐃᒪᐃᓕᕈᕕᑦ ᐅᖃᖃᑎᒋᓕᕈᕕᒋᑦ ᔫᑦᑖᑦ, ᐋᓂᐊᓯᐅᖅᑎᑦ, ᐊᓯᖏᓪᓘᓃᑦ ᑲᒪᔩᑦ ᐊᐅᑉ ᓱᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓕᖅᑕᕐᓂᖓᓂᒃ. ᐱᖃᑏᑦ ᐃᓚᔮᕕᓪᓘᓃᑦ ᓇᓕᐊᑦ ᐊᐃᖃᑎᒋᒍᒪᒍᓐᓇᖅᑕᐃᑦ ᐋᓂᐊᕕᓕᐊᓇᐊᖃᓕᕋᐃᒍᕕᑦ ᑎᑎᕋᖅᑎᕆᓗᒍᓗ ᑕᒪᑦᓯᒪ ᒥᑦᓵᓅᖓᑦ ᐃᓚᓐᓄᑦ ᐊᑐᕐᓂᐊᖅᑎᓪᓗᒋᑦ.

ᐋᑑᑎᖃᑦᓯᐊᕐᓂᐊᖅᑐᒥᒃ ᐅᖃᐅᓯᖃᕐᓂᖅ 7: ᐱᕚᓪᓕᕐᓂᖅ ᐃᖅᑲᖃᑦᑕᕆᐊᖃᕐᓂᕐᒧᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᓂᑦ

ᖃᓄᖅ ᐊᑐᐊᒐᖅ ᐅᖃᕐᒪᖔᖅ

ᐃᓄᐃᑦ ᐄᖅᑲᕐᑯᔭᐅᔪᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᒻᒥᒃ ᐊᐅᖕᒋᑦ ᓲᖑᓂᖏᑕ ᕐᑯᕝᕙᓯᓗᐊᖅᑐᑦ (ᐃᓚᔮᖏᓪᓗ ᐊᒻᒪ ᑲᒪᔨᒋᕙᑦᑕᖏᑦ) ᑐᑭᓯᐅᒪᔾᔪᑕᐅᓂᐊᖅᑐᓂᑦ ᐱᑎᑕᐅᔭᕆᐊᓖᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᓗᑎᓪᓗ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᒥᓐᓂᒃ ᐄᖅᑲᖃᑦᑕᕆᐊᖃᕐᓂᖓ ᑕᐃᒫᒃ ᐱᕐᑯᔭᐅᒐᒥ. ᐋᓐᓂᐊᕕᓕᐊᖅᓯᒪᓕᕋᐃᒍᕕᑦ ᐅᐸᕝᕕᓴᕐᓄᑦ ᑕᒪᑦᓱᒧᖓ ᐊᐅᒃᑯᑦ ᓯᖑᔭᕐᓂᐅᑉ ᕐᑯᕝᕙᓯᓗᐊᕐᓂᖓᓄᑦ, ᐅᖃᖃᑎᒌᒍᑎᖃᓛᑦ ᔫᑦᑖᑎᔭᒥᕐᓂᑦ ᑲᒪᔨᒥᓐᓂᑦ ᐄᖅᑲᖃᑦᑕᓚᖏᔭᕆᑕ ᒥᑦᓵᓐᓄᑦ, ᐃᒻᒪᖃᑦᑕᐅᖅ ᐄᖅᑲᖅᑕᒧᑦ ᖃᓄᐃᒍᑎᖃᕐᓂᖅᖃᓄᐃᒍᑎᖃᕐᓃᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐳᖅᑕᕈᑎᓄᑦ ᓇᓕᐊᓐᓄᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᓄᑦ ᐄᖅᑲᓇᐊᖅᑲᓗᓂ ᐄᖅᑲᖅᑕᐅᕐᑯᔭᐅᔪᓂᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᓂᑦ.

ᖃᓄᖅ ᑕᒪᓐᓇ ᑐᑭᖃᕐᒪᖔᖅ ᐃᓕᓐᓄᑦ

ᔫᑦᑖᑦ ᐊᐱᕆᔭᕆᐊᓕᒃ ᐃᓕᓐᓂᒃ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᑐᕐᒪᖔᖅᐱᑦ ᐊᑯᓚᐃᑦᑐᒥᑦ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᕐᑯᕝᕙᓯᓕᖃᑦᑕᕐᓂᖓᓄᑦ, ᑕᐃᒫᒃ ᐱᕐᑯᔭᐅᓯᒪᒪᒐᕕᑎᑦ. ᐊᔪᕐᓇᑐᖅᓯᐅᖃᑦᑕᕈᕕᑦ ᐄᖅᑲᓇᐊᓕᑎᑦ ᐱᓪᓗᒋᑦ, ᐃᓕᓐᓄᑦ ᑐᓂᓯᔭᕆᐊᓖᑦ ᑐᑭᓯᐅᒪᔾᔪᑎᑦᓴᕐᓂᑦ ᐃᑲᔪᕐᓗᓂᑎᓪᓗ ᐄᖅᑲᖃᖃᑦᑕᕆᐊᓕᓐᓄᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᓂᑦ ᑕᐃᒫᒃ ᐱᕐᑯᔭᐅᓯᒪᒪᒐᕕᑦ.

ᐄᖅᑲᕆᐊᓕᓐᓂᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᑐᕐᓂᖅ

ᐊᔾᔨᒌᖏᑦᑐᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᑏᑦ ᐋᑑᑎᓖᑦ ᐊᔾᔨᒌᖏᑦᑐᑎᒍᑦ ᐊᑉᐸᓯᑦᓯᕆᐊᕈᑎᑦ ᐊᐅᑉ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓᓂᑦ ᑕᖅᕕᑦᑎᒎᖅᑐᓂᑦ. ᓲᕐᓗ, ᐃᒪᐃᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᓕᐊᕆᓯᒪᔪᑦ (ᑕᐃᔭᐅᒻᒥᔪᑦᑕᐅᖅ “ᐃᒪᐃᑦ ᐄᔭᒐᐃᑦ”) ᑕᕿᐅᖏᔭᐃᑎᑦ ᐃᒪᖃᓗᐊᔾᔭᐃᕐᑯᑎᓪᓗ ᑎᒥᒧᑦ. ᐃᕝᕕᑦ ᐃᒪᐃᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᖅᑐᑎᑦ ᐊᑕᐅᓯᐅᖏᑦᑐᒥᑦ 1 ᐊᐅᓪᒧᑦ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᕐᑯᕝᕙᓯᓪᓕᑕᖅᑐᓄᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᒥᒃ, ᐃᒪᐃᓪᓗᑎᓪᓗ ᐃᒪᐃᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᖅᑐᑎᑦ ᐆᑦᑐᖃᑦᑕᕆᐊᖃᕈᕕᑦ ᐊᔾᔨᒌᖏᑦᑐᓂᑦ ᓇᓂᓯᖏᓂᕐᓂ ᑖᑦᓱᒥᖓᓪᓗᐊᖅ ᓈᒻᒪᑦᑐᒥ ᐅᐊᕗᑎᒋᓂᐊᖅᑕᖓᓂᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᐅᑉ

ᒪᓕᒃᑭᑦ ᐋᓐᓂᐊᓯᐅᖅᑎᑦ ᑲᒪᔨᕕᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᕐᑯᔭᖏᑦ ᐃᒫᖓᐃᕈᑎᖏᑦ ᐄᖅᑲᖃᖃᑦᑕᕆᐊᓕᓐᓄᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᓂᑦ. ᐄᖅᑲᓇᐊᖃᕋᓗᐊᕐᓗᑎᑦ ᐊᔪᖃᑦᑕᕈᕕᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᓐᓂᑦ:

- ᐊᐱᕆᒋᑦ “ᐊᑕᐅᓯᐊᕐᓗᑎᑦ” “ᒪᕿᐊᑎᕐᓗᑎᓪᓘᓐᓃᑦ ᐄᓯᖃᑦᑕᕈᓐᓇᕐᒪᖔᖅᐱᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᓐᓂᑦ.
- ᑎᑎᕋᕐᕕᑦᓴᒥᑦ ᐊᑐᕐᓗᑎᑦ ᐅᓪᓗᖅᓯᐅᑎᒥᓪᓘᓐᓃᑦ ᖃᐅᔨᒪᔾᔪᑎᒋᓂᐊᖅᑕᕐᓂᑦ ᐄᓯᔭᕆᐊᖃᕐᓂᕐᓄ
- ᐊᑐᖅᐸᓪᓗᑎᑦ ᐃᖅᑲᐃᑎᑦᓯᒍᑎᓕᒻᒥᒃ (ᓲᕐᓗ, ᐅᖄᓚᐅᑎᕋᓛᓐᓄᑦ ᐋᖅᑭᑦᓯᓗᑎᑦ)
- ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᑎᒋᑦ ᐄᔭᒐᓕᕆᔩᒧᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᐸᑦᑐᑦ ᐃᓗᓯᓕᕆᓂᕐᒥᑦ ᐃᓕᓐᓂᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᖏᑐᐊᖅᐸᑕ

ᐄᖅᑲᐃᓐᓇᕆᐊᓕᑎᑦ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᒍᑎᑎᑦ, ᐊᐅᕕᑦ ᓯᖑᔭᓂᖓ ᕐᑯᕝᕙᓯᓐᓂᖓ ᐃᑯᓪᓚᖅᓯᒪᓕᕋᓗᐊᖅᐸᑦ ᑎᑭᐅᑎᓯᒪᓂᖓ ᓈᓴᐅᑎᒋᔭᕆᐊᓕᖓᓂᒃ. ᐅᖃᐅᑎᔭᕆᐊᓕᑎᑦ ᐃᑯᓪᓚᖅᓯᒪᓂᕐᒧᑦ ᑕᒪᑦᓱᒧᖓ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᑦ ᐃᒪᐃᒍᕕᑦ ᖃᓄᐃᒍᑎᖃᓗᐊᕈᕕᑦ ᐃᖅᑲᑕᕐᓄᑦs.

ᐅᖃᐅᔾᔨᒋᐊᕈᑎᑦ ᓱᓇᓂᒃ ᐅᖃᖃᑎᒌᒍᑎᖃᕈᓐᓇᕐᒪᓛᖅᐱᑦ ᑖᒃᑯᓄᖓ ᑲᒪᔨᓄᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑎᒌᓄᑦ

ᐊᐱᕆᒃᑭᑦ ᑲᒪᔩᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑎᐅᖃᑎᒌᑦ:

- ᖃᓄᐃᓕᐅᕆᐊᖃᖅᑯᖓ ᐊᐅᒪ ᓯᐅᔭᕐᓂᖓ ᖁᕝᕙᓰᓐᓇᖅᐸᑦ ᑕᐃᒪᖓᓕᒫᑐᐃᓐᓇᒐᓕᒃ?
- ᖃᓄᐃᒐᔭᖅᑯᖓ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᒍᑎᒋᙱᑯᒃᑯ ᐊᐅᒻᒪ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓕᖅᑕᕐᓂᖓ?
- ᖃᓄᖅ ᐊᑯᓚᐃᑎᒋᔪᒥᒃ ᖃᐅᔨᒋᐊᖃᑦᑕᕆᐊᖃᖅᑲᕋ ᐊᐅᒻᒪ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓ?
- ᓱᓇᐃᑦ ᓄᓇᓕᒻᒥ ᐱᓕᕆᐊᖑᔪᑦ ᐃᑲᔪᕈᓐᓇᖅᑲᑦ ᐅᕙᓐᓂᒃ ᒪᑯᓄᖓ ᓯᒡᓚᓕᐊᖅᑐᖃᑦᑕᕐᓂᖅ, ᓂᕿᑦᓯᐊᕙᐅᓐᓂᒃ ᓂᕆᔭᕆᐊᓕᓐᓄᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᑎᒥᒧᑦ ᐃᑲᐃᓕᓴᕐᓂᖅ?
- ᑎᒥᒐ ᐃᖃᐃᓕᓴᑦᑕᐃᓕᑎᕆᐊᖃᖅᑲᕌ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᑐᕆᐊᖅᑭᑕᖅᑯᖓ ᐊᐅᖃᕐᓗᖓ ᓯᙳᔭᕐᓂᓕᒻᒥᒃ ᖁᕝᕙᓯᓕᖅᐸᑦᑐᒥᒃ? ᖃᓄᖅ ᐊᑯᓚᐃᑎᒋᔪᒥᒃ ᐃᖃᐃᓕᓴᖅᑲᑦᑕᕆᐊᖃᖅᑯᖓ?
- ᓱᓇᐅᑦ ᖃᐅᔨᒪᔾᔪᑎᑦ, ᓴᓇᕐᕈᑎᑦ ᖃᕆᑕᐅᔭᑎᒍ, ᖃᕆᑕᐅᔭᑎᒍᑦ ᐱᔭᒃᓴᐃᑦ ᐃᑲᔪᖅᓯᒍᓐᓇᖅᑲᑦ? ᖃᓄᖅ ᐊᑭᖃᖅᑲᑦ? ᐃᑲᔪᕈᓐᓇᖅᑐᓂᑦ ᐱᓕᕆᐊᖅᑕᖃᖅᑲ ᐊᑭᓖᔾᔪᔾᔨᓂᐊᕐᒪᑕ ᑕᒪᒃᑯᓂᖓ?
- ᓱᓇᐅᕙᑦ ᐃᒻᒪᖃᑦᑕᐅᖅ ᐊᑦᑐᐃᓂᖃᖅᑐᑦ ᐄᖅᑲᖅᐸᑦᑕᒃᑲ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᑦ? ᐄᖅᑲᑕᕐᒪ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᑦ
- ᐊᐅᓚᒍᓐᓇᖅᑲᕌ ᓯᖑᓂᖓ ᐊᐅᒪ ᖁᕝᕙᓯᓂᖓ ᐄᖅᑲᖅᑭᒃᑲᓗᐊᕈᒪ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᒥᒃ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᒥᑭᓐᓂᖅᓴᒥᒃ ᐄᓯᖃᑦᑕᕈᒪ?
- ᖃᓄᐃᒋᐊᖃᕋᔭᖅᑯᖓ ᐋᒥᑦᓯᓐᓂᕈᒪ ᐄᔭᕆᐊᓕᓐᓂᒃ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᒥᒃ?
- ᓇᒥ ᓇᓂᓯᒍᓐᓇᖅᑯᖓ ᑐᑭᓯᐅᒪᒃᑲᓐᓂᕈᑎᑦᓴᓂᑦ ᐄᖅᑲᑕᕐᒪ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᑦ ᒥᑦᓵᓄᑦ?
- ᐊᔾᔨᒌᙱᑦᑐᓂᑦ ᐄᖅᑲᖅᑐᖓ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᓂᑦ. ᕿᒥᕐᕈᒍᓐᓇᖅᑭᑮᑦ ᐄᖅᑲᖅᑲᑦᑕᑕᒃᑲ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᑦ ᓇᓕᐊᑦ ᐊᑦᑐᐃᓂᖃᕐᒪᖔᑎᒃ ᐃᒻᒥᓐᓄᑦ? ᖃᖕᒐᒃᑯᑦ ᐱᐅᓂᖅᐸᐅᒐᔭᖅᑲ ᐄᓯᖃᑦᑕᕈᒪ ᐱᕙᓪᓕᐅᑎᑦᓯᐊᕐᓂᐊᕐᒪᑕ?
- ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᓂᓪᓖ ᐃᖃᐃᓐᓇᓚᖓᓕᖅᑯᖓ ᐃᓅᓯᓕᒫᖅ?

ᐅᖃᐅᓯᐅᓕ ᑕᒪᓐᓇ ᑲᒪᔩᐅᖃᑕᐅᕙᑦᑐᓄᑦ ᑐᓴᖅᑕᐅᓗᓂ:

- ᐃᓚᔮᖃᕈᕕᑦ ᑕᒪᑐᒥᖓ ᐊᐅᒻᒥᒍᑦ ᓯᒍᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓕᖅᑕᖃᑦᑕᖅᓯᒪᔪᓂᑦ ᐊᓯᖏᓐᓂᓘᓐᓃᑦ ᐆᒻᒪᑎᕐᓗᒍᑎᓂᑦ
- ᐃᒪᐃᑉᐸᑦ ᐱᑕᓕᒃ ᑭᓱᑐᐃᓐᓇᕐᒥᑦ ᖃᐅᔨᔭᐅᒍᑎᕕᑦ ᒥᑦᓵᓄᑦ ᑐᑭᓯᖏᑕᕐᓂᒃ
- ᓲᐳᖅᑐᐸᒃᑯᕕᑦ, ᖃᓄᑎᒋᓗ ᐊᑯᓚᐃᑎᒋᔪᒥᒃ
- ᐊᓯᖏᓐᓂᑦ ᑎᒥᒃᑯᑦ ᐃᓯᐃᓗᑕᖃᕈᕕᑦ ᖃᐅᔨᒪᔭᐅᒋᐊᓕᓐᓂᒃ
- ᓇᓕᐊᓐᓂᑦ ᐅᑯᐊ ᐊᑐᕈᕕᑦ ᖃᓄᐃᒍᑎᖃᕐᓂᖅ ᐄᖅᑲᑕᕐᓄᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᒻᒧᑦ(ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᓄᑦ)
- ᐊᓯᖏᓐᓂᑦ ᐄᖅᑲᕈᕕᑦ, ᑎᒥᒧᑦ ᐃᑲᔫᑎᓕᓐᓂᑦ, ᕙᑕᒪᓕᓐᓂᓘᓐᓃᑦ (ᐃᒪᐃᒍᓐᓇᖅᑐᖅ ᑕᐃᒪᐃᑎᑦᓯᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓕᑦ ᐊᑦᑐᐃᓂᖃᖅᑐᖅ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓐᓂᖓᓂᒃ)
- ᐃᓱᒫᓗᒍᕕᑦ ᐊᑭᖓᓂᒃ ᐄᖅᑲᓇᐊᓕᑉᐱᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᐅᑉ
- ᐊᔪᖅᑲᑦᑕᕈᕕᑦ ᐄᖅᑲᓇᐊᓕᓐᓂᒃ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᓂᒃ ᒪᓕᒐᓯᐊᑎᖓᓘᓐᓃ ᐊᔪᓇᒍᕕᐅᑉ ᐋᖅᑭᓱᖅᓯᒪᔪᖅ ᐄᖅᑲᕕᑦᓴᓐᓂᒃ ᑎᑎᖅᓯᕕᒋᓯᒪᔪᖅ
- ᓱᓇᐃᑦ ᐱᔭᕆᐊᖃᓪᓚᕆᓪᓚᑦᑖᖅᐱᑦ ᐃᓅᓕᖅᑕᐅᑎᓪᓗᑎᑦ, ᐊᓯᖏᑎᒋᓪᓗ ᐃᓄᓕᕆᔭᐅᓂᒃᑯᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᒍᑎᒋᔪᓐᓇᖅᑕᕐᓄᑦ ᑮᖒᒪᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓕᑦ ᐱᔭᕆᐊᓕᑦ ᑮᖒᒪᔭᐅᔪᑦ

ᐃᓕᒃᑲᓐᓂᕆᑦ

ᐊᐅᑉ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓐᓂᖓᓂᑦ ᑲᒪᕙᑦᑐᑦ ᑲᓇᑕᒥ ᐃᒪᐃᖁᔨᔪᖅ ᐊᖏᕐᕋᒥ ᐊᐅᒻᒧᑦ ᓯᖑᓂᖓᓂᒃ ᖁᕝᕙᓯᓕᖅᑕᕐᓂᖓᓂᒃ ᖃᐅᔨᓴᐅᑦ:

- ᐊᖏᕐᕋᒥ ᐊᐅᑉ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓕᖅᑕᕐᓂᖓᓂᒃ ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᖅ: ᐱᔭᕆᐅᖅᓴᑎᑦᓯᓂᖅ ᐋᓐᓂᐊᕕᓕᐊᖅᑕᐸᑦᑐᒥᒃ ᓇᖕᒥᓂᖅ–ᐆᑦᑐᕈᓐᓇᖅᓯᖁᓪᓗᒍ, 25 ᒥᓂᑦᓯᒥᒃ ᑕᑭᓂᓕᒃ ᑕᕐᕆᔮᒃᓴᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᑦᓴᐅᓪᓗᓂ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᔪᖅ ᖃᓄᖅ ᐊᐅᑉ ᓯᖑᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓕᖅᑕᕐᓂᖓ ᐱᒻᒪᕆᐅᒻᒪᖔᑦ, ᓱᓇᓂᒃ ᐊᓯᔾᔩᔪᓇᕐᒪᖔᖅᐱᑦ ᐊᑉᐸᓯᐅᒥᓕᒃᑲᓐᓂᖁᓪᓗᒍ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓐᓂᖓ, ᖃᓄᕐᓗ ᓇᓚᐅᑦᑐᒥᒃ ᓈᓴᕈᓐᓇᕐᒪᖔᖅᐱᐅᒃ ᐊᖏᕐᕋᓂᓪᓗᑎᑦ.
- ᑖᓐᓇ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓕᖅᑕᕐᓂᖓᓄᑦ ᐊᐅᓚᔅᓯᐊᕈᑎᒋᓂᐊᕐᓗᒍ ᐸᕐᓇᐅᑦ ᐃᓕᓐᓂᒃ ᐃᑲᔪᖅᓯᒪᖁᓪᓗᒍ ᐊᐅᓚᑦᓯᐊᑲᓐᓂᑉᓂᐊᕋᕕᐅᒃ ᑕᒪᓐᓇ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓯᖑᔭᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓐᓂᖓ
- ᑖᓐᓇ ᓂᕿᑦᓯᐊᕙᓐᓂᒃ ᓂᕆᖃᑦᑕᕐᓂᖅ, ᖃᓄᐃᖏᑦᓯᐊᖅᑐᖅ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓐᓂᖓ ᐊᑐᐊᒐᖅ ᐃᑲᔪᖅᓯᒍᑕᐅᓪᓗᓂ ᓂᕿᑦᓯᐊᕙᓐᓂᒃ ᓂᕆᖃᑦᑕᓂᕐᒥᒃ
- ᑎᑎᕋᕐᕕᑦᓴᖅ ᐊᖏᕐᕋᒥ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓐᓂᖓᓂᒃ ᑎᑎᖅᓯᕕᒋᕙᓪᓗᒍ ᐃᑲᔪᖅᓯᒪᐅᑎᐅᓂᐊᕐᒪᑦ ᐃᓕᓐᓂᒃ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓐᓂᖓᓂᒃ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᔪᓂᑦ

ᐆᒻᒪᑎ & ᓯᒻᒥᐅᔾᔨᓂᖅ ᑐᓴᐅᒪᔭᑦᓴᐃᑦ ᒪᑯᓄᖓᖓᔪᖅ ᓲᕐᓗ:

- ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᓐᓇᖅᑯᖓ ᐊᐅᓚᔅᓯᐊᕈᒪᓗᒍ ᐊᐅᒻᒪᑦ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓐᓂᖓ?
- ᑖᓐᓇ DASH (ᓂᕿᑦᓯᐊᕙᐃᑦ ᓂᕆᔭᐅᒍᓐᓇᖅᑐᑦ ᓄᖅᑲᖁᓪᓗᒍ ᐊᐅᑉ ᓯᖑᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓕᖅᑕᕐᓂᖓ) ᓂᕆᖃᑦᑕᖅᑕᐅᔪᑦ ᐊᑉᐸᓯᐅᒥᓕᖁᓪᓗᒍ ᐊᐅᑉ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓐᓂᖓ

ᒥᐊᓕᒐᐃᑦ ᓄᓇᖓᓂ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖑᔪᖅ ᑖᓐᓇ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᑎᑦᓯᕙᑦᑐᖅ ᑐᑭᓯᐅᒪᔾᔪᑎᑦᓴᐅᓂᐊᖅᑐᒥᑦ ᐸᐃᑉᐹᒥᒃ ᒪᑐᒧᖓᖓᔪᒥᒃ ᖃᓄᖅ ᐆᑦᑐᕆᐊᖅᑲᕐᒪᖔᖅᐱᑦ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓐᓂᖓ ᐊᖏᕐᕋᖅᓯᒪᓗᑎᑦ.

MediSafe ᐊᑭᖃᖏᑦᑐᖅ ᐅᖄᓚᐅᑎᕌᒃᑯᑦ ᓯᒫᑦᕚᓐᑯᑦ ᐃᓕᔭᑦᓴᖅ ᐃᖅᑲᐃᑎᑦᓯᒍᓐᓇᖅᑐᖅ ᐄᓯᔭᕆᐊᖃᓕᕐᓂᕐᓂᒃ, ᐆᑦᑐᕆᐊᖃᓕᕐᓂᕐᓂᒃ ᐋᓐᓂᐊᕕᓕᐊᖅᓯᑦᑕᕐᓃᕕᓪᓗ ᐅᐸᕝᕕᑦᓴᕐᓂᒃ ᓇᓗᓇᐃᖅᓯᕙᓪᓗᓂ.

ᑖᓐᓇ ᐋᓐᓂᐅᕆᔪᖅ ᖃᕆᑕᐅᔭᒃᑯᑦ ᐃᒻᒥ ᒨᖓᔪᒥᒃ–ᐊᐅᓚᑦᓯᓂᕐᒥᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᕋᑦᓴᖅ ᐊᑐᐃᓐᓇᖅ ᐊᑭᖃᖏᑕᓂ ᑖᓐᓇᑑᖃᑎᒋᓗᒍ ᐃᑲᔪᖅᑎ ᐃᓕᓐᓂᒃ ᐃᑲᔪᕐᓂᐊᖅᑐᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᑦᓯᓗᓂ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᒍᑎᒋᔪᓇᑕᕐᓂᑦ ᐃᓕᓯᒪᒃᑲᓐᓂᕈᑎᓕᓂᐊᕋᕕᐅᒃ ᖃᓄᖅ ᐊᐅᓚᖑᓇᕐᒪᖔᖅᐱᐅᒃ ᑕᒪᓐᓇ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᕐᓂᖓ. ᓄᓇᐃᑦ ᐊᕕᑦᑐᖅᑕᐅᓯᒪᔪᓂ ᐋᓐᓂᐊᖏᓐᓇᐅᑎᖅᑐᓄᑦ ᓇᖕᒥᓂᖅ–ᒪᑭᒪᒍᓐᓇᓂᕐᒧᑦ ᐱᓕᕆᐊᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᑎᑦᓯᔪᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᓇᑕᕐᓂᑦ ᐊᓯᖏᓐᓄᓪᓗ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᒍᑎᒋᔪᓇᑕᕐᓂᑦ ᐃᓕᓯᒪᒃᑲᓂᕐᓂᖅᑲᕋᐅᒃ ᖃᓄᖅ ᐊᐅᓚᖑᓇᕐᒪᖔᖅᐱᐅᒃ ᑕᒪᓐᓇ ᐊᐅᑉᐱᑦ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓᑕ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᕐᓂᖓ.

ᐋᓐᓂᐅᕆᔪᒥ ᐋᓐᓂᐊᖅᑲᕐᓇᖏᑦᑐᓕᕆᓂᖅ's ᑭᐱᓇᐃᓗᑕᕆᓕᖅᓯᒪᓪᓗᒍ ᐃᒥᐊᓗᖅᑕᕐᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᒥᐊᓗᖅᑕᓂᕐᒥᑦ ᐊᔪᕈᑎᖅᑲᓕᖅᓯᒪᓂᖅ ᐋᓐᓂᐊᕕᓕᐊᖅᐸᑦᑐᓄᑦ ᐊᑐᐊᒐᖅ ᐃᑲᔪᖅᓯᒍᓐᓇᖅᑐᓂᑦ ᐱᑕᖅᑲᖅᑲᓯᐅᑎᒻᒥᔪᖅ ᐃᒥᐊᓗᓗᐊᖅᒋᓂᖅᓴᐅᓂᒥᒃ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᖁᓪᓗᑎᑦ.

ᑖᓐᓇ STOP ᐱᓕᕆᐊᖅ, ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᑎᑕᖓᑦ CAMH–ᑯᑦ, ᑲᓯᖅᑎᑦᓯᕙᑦᑐᖅ ᐊᖏᖅᒋᑦᑐᓄᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓄᓕᕆᔭᐅᓂᕐᒧᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᒍᒪᔪᓄᑦ ᓄᖅᑲᐅᔾᔨᒍᒪᓪᓗᑎᒃ ᓯᓐᓚᓕᐊᖅᑐᖅᑕᓂᒃ.

ᑐᓴᐅᒪᒃᑲᓐᓂᕈᒪᕖᑦ?

ᐊᐱᖅᑯᑎᑦᓴᖃᕈᕕᑦ ᐅᖃᐅᓯᑦᓴᖃᕈᕕᓪᓘᓐᓃᑦ ᑕᒪᑦᓯᒪ ᐊᑐᐊᒐᐅᑉ ᒥᑦᓵᓄᑦ, ᖃᐅᔨᒃᑲᖅᑎᒍᑦ ᐅᕗᖓ QualityStandards@OntarioHealth.ca ᐅᖄᓚᓗᑎᓪᓘᓐᓃᑦ ᐅᕗᖓ 1-877-280-8538 (TTY: 1-800-855-0511).

ᑕᒪᓐᓇ ᑐᓴᐅᒪᑎᑦᓯᔪᑦ ᐱᒍᒪᕕᐅᒃ ᐊᔪᖅᓇᖏᑦᑐᒃᑯᑦ ᓇᓕᐊᒍᑦ ᐱᔪᓐᓇᖅᑎᑕᐅᕕᒋᔭᒃᑯᑦ?
1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@OntarioHealth.ca
Document disponible en français en contactant info@OntarioHealth.ca

ISBN 978-1-4868-8856-6 (PDF)
© King's ᐊᒥᓯᓕᐅᕈᑦ ᐋᓐᓂᐅᓇᔪᓘᖓᔪᖅ, 2024