ᑲᐅᓇᑌᑭᑦ ᐅᓇᒋᕐᐃᓐᓇᑦ

# ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᑦ ᑭᒥᑦᑭᓐᑦ

## ᐁᑲᓐ ᐅᐁᓐ ᒪᓯᓇᑊᐃᑲᑦ ᐊᐃᓐᔭᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᓂᑦ ᐅᒥᑦᑭᓐᒧᐊᓐᑦ

2024

Ontario Health

ᐅᓐᒐᕝᕕᐊᔪ ᒥᓄᔭᐃᓐᑐ ᒪᐊᓐᒻ ᐃᑭᑐ ᑲᔅᔭᑦ ᒋᐸᑭᑎᓂᑲᒐᑦ ᒪᒡᑭᑭᐃᓐ ᐃᓐᒋᑊᐃᐁᐃᓐᑐ ᐅᒪ ᒥᓯᐁᓐ ᐅᓐᒐᕝᕕᐊᔪ ᑲᐃᓐᑕᓄᑭᒪᑲᓄᐊᓐᒻ ᐅᑕᑯᔾᑦ, ᒪᒡᑭᑭᐃᓐᓂᓂᐊᓐᑦ, ᐁᑲᓐ ᑯᑕᑭᔭᑐ ᐱᒧᒋᑊᐃᓐᑲᒥᑯᑐ.

ᐁᑲᓐ ᐅᐁᓐ ᒋᑐᒋᑲᒐᑦ, ᐅᓐᒐᕝᕕᐊᔪ ᐅᑐᓱᑐᓇᑐ ᑲᔅᔭᑦ ᐸᑯᔾᑐᒋᑊᐃᓐᓇᑐ. ᐁᑲᓐ ᐅᑊᓂᐊᓐᑐ ᒪᓯᓇᒻᐃᑲᓇᑐ ᓂᐱᒐᓯᓇᒻᐃᑲᒐᐊᓐᓄᑐ ᐊᓂᑐ ᑊᐃᓱᓇᑲᓐᑦ ᐃᓐᒋᑊᐃᐁᐃᓐᓇᑐ ᒥᓇ ᐱᒧᒋᑊᐃᓐᓇᑐᐊᑐᑎ ᑲᐃᓱᑕᑲᓐᑦᒥᒡᑕᒻᐃ ᐃᓐᒋᑊᐃᐁᐃᓐᑐ ᑲᒥᑲᓐᓂᐊᓐᑦ, ᓇᑐᑕᐊᑐᑎ ᑲᐃᓱᑕᑲᓐᑦᓄᑕᔾᐃᓐᓇᑐ ᓇᒻᔾᐞᐃᓐᒋᑊᐃᐁᐃᓐᓇᑐ ᑲᒥᑊᓐᒻ ᐅᓐᒐᕝᕕᐊᔪ ᐁᑲᓐ ᒥᓇ ᐃᓐᒋᑊᐃᐁᐃᓐᑐ ᑲᒥᓇᑲᓄᐊᓐᒻ ᐅᑕᒻᑯᓯᑦ. ᐁᑲᓐ ᐅᑊᓂᐊᓐᑐ ᑲᔅᔭᑦ ᐅᓇᒋᑊᐃᓐᓇᑐ ᑲᐅᓇᒋᑲᒐᑭᑐ ᒪᐊᓐᒻ ᑭᒋᓐᑐᑕᑲᓐᑐ ᒋᑕᑲᓐᑦ ᐃᓐᒋᑊᐃᐁᐃᓐᑐ. ᐅᑊᓂᐊᓐᑦᑲᐃᓇᑲᓄᐊᓐᒻᐅᐁᓐ ᒣᑲᓐᒻ ᒥᑭᑊᐃᓐᑐ ᐅᒋ ᒥᓇ ᐅᑎᑭᑐᐃᓂᐊᓐ ᑲᐸᑭᑎᓇᒧᐊᓐᒻ ᐅᑕᐱᑕᒪᑊᑦ ᑐᑲᑐ ᐅᑕᑯᓯᑦ, ᐅᐸᒥᒻᐃᐁᓐᑦ, ᒪᒡᑭᑭᐃᓐᓂᓂᐊᓐᑦ ᐁᑲᓐ ᐅᓇᓇᑕᐃᓐᑭᑊᑐᑦᒋᑊᑦ.

ᐁᑲᓐ ᐊᑯᓯᐃᓐ ᒪᓯᓇᒻᐃᑲᑐ ᐃᓐᒋᑊᐃᐁᒪᑲᑐ ᑲᔅᔭᑦ ᒋᐅᓇᒡᑭᑐ ᑊᑯᓇᑐ ᐅᐁᓐ ᐅᒋ ᐅᔾᑦ ᑭᒥᑦᑭᓐᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᑦ) ᐁᑲᓐ ᓂᐱᒐᓯᓇᒻᐃᑲᒐᐊᓐᑐ ᓂᔾᓱ ᑊᑯᓇᑐᐊᓂᑐᒪᒡᑭᑭᐃᓐᓂᓂᐊᓐᑦ ᑊᑐᑕᒧᐊᓐᒻ ᑲᔅᔭᑦ ᒋᐃᓐᒋᔭᐊᓐᒻ ᐊᐃᓐᔭᑐ ᐅᔾᑦ ᐅᒥᑦᑭᓐᒧᐊᓐᑐ ᑲᐃᒡᐱᔾᓂᑦ. ᐁᑲᓐ ᐅᑕᑯᓯᐃᓐ ᒪᓯᓇᒻᐃᑲᑐ ᐊᒻᐃᑐ ᑲᔾᔪ ᑕᑲᓐᓄᑐ ᑭᑭᓇᓐᒋ ᐃᓐᑕᒪᑊᐃᓇᑐ ᑊᑯᓐᓇᑐ ᑊᔭᓂᒧᑕᒪᐊᓐᑕᓐ ᑭᒪᒡᑭᑭᐃᓐ ᐊᓄᑭᓇᑲᓇᑦ, ᐁᑲᓐ ᐊᑐᑎ ᒥᓇ ᒪᒡᑭᑭᐃᓐ ᐃᓐᒋᑊᐃᐁᐃᓐᓇᑐ ᑊᐅᑎᓇᒪᓂᑐ.

# ᕿᑯᓐᓄᑦ ᐅᐁ· ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᑦ ᑭᒥᑦᑭ·ᑦ ᑲᐃᒋᑲᒐᑦ?

ᐁᑲ· ᑲᐅᓴᑦ ᐃᒡᐱᓴᑦ ᑭᒥᑦᑭ·ᑦ, ᒪᐊ·ᒻ ᒥᒡᑕᖕᐃ ᑭᒐᖕᐃ ᐊᓄᑭᒪᑲᓐ ᒋᐸᐸᒧᐁ·ᐸᖕᐊᑦ ᒥᑦᕿ·ᓂ ᐃᒪ ᒥᓯᐁ· ᑭᔭᐃ·ᑦ.

ᐁᑲ· ᑭᓐ ᑲᐃ·ᓐᓇᓐᑕ ᑲᐃᓇᒪᒋᖕᐅᓯᓐ ᓇᓐᑕ ᑲᔪ ᐁᑲ ᕿᑯᓇᓐ ᒋᒥᑲ·ᒪᒋᑐᔭᓂᓐ ᐅᐁ· ᑲᐅᓴᒥ ᐃᒡᐱᓴᑦ ᑭᒥᑦᑭ·ᑦ ᐅᒋ. ᐁᑲ· ᑭᒡᐱᓐ ᐁᑲ ᓇᓐᑕ ᑐᑕᒪᓐ, ᑭᒐᖕᐃᔭᐱᓐ, ᑭᑎᑎᑯᓯᐊ·ᔭᑦ, ᒥᓇ ᑯᑕᑭᔭᓐ ᕿᑯᓇᓐ ᑕᒪᒋᓴᐊ·ᓄᓐ. ᐁᑲ· ᓇᓐᑕ ᑲᔪ ᐊᐱᓐ ᓇᓇᑲ ᑭᒋᐊᑯᓯᐃ·ᓇᓐ ᑭᑐᒋᐊᔭᔭᓐ, ᑐᑲᓐ ᑭᐱᒋᒐᖕᐁᓴᐃ·ᓐ ᓇᓐᑕ ᑲᔪ ᓂᐳᐁ·ᓴᐃ·ᓐ

ᐁᑲ· ᐃ·ᐸᒻ ᒋᑭᕿᓐᒋᑲᒐᑦ ᒪᐊ·ᒻ ᑭᒋᓐᑕᑲ·ᓐ. ᒥᒡᑯᒻ ᑲ·ᔭᑦ ᒋᐊᓄᑲᓂᑎᓯᔭᓐ ᑭᔭᐱᒻ ᒋᒥᓄᔭᔭᓐ ᒥᓇ ᑲ·ᔭᑦ ᒋᐱᒪᑎᓯᔭᓐ.

# ᐊᓇᐱ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᑦ ᑭᒥᑦᑭ·ᑦ ᕿᓂᒐᓐᑕᑲ·ᑦ?

ᐁᑲ· ᐊᐃ·ᔭᑦ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᓂᑦ ᐅᒥᑦᑭ·ᑦᐊ· ᑲᐃ·ᓐ ᒋᑭᕿᓐᑕᒧᐊ·ᒻ ᓇᓇᑲ ᐃᓇᒪᒋᖕᐅᐃ·ᓇᓐ. ᐁᑲ· ᑭᒡᐱᑦ ᐅᓴᑦ ᑭᒥᑦᑭ·ᑦ ᐃᒡᐱᓴᑦ ᒥᓇ ᐸᑲᓐ ᕿᑯᓇᓐ ᐃᓇᒪᒋᖕᐅᔭᓐ, **ᖓᒪᑦ ᐃᒪ ᑲᐃᔪᐊ·ᐸᒪᑲᓄᐊ·ᒻ ᐅᑕᑯᓯᑦ ᐃᓅᓐ ᓇᓐᑕ ᐃᔪᑭᑐᓐ 9-1-1:**

- ᐃ·ᓴᑲᑭᑲᓐᔭᓐ
- ᐁᑲ ᑲ·ᔭᑦ ᐁᑭᐸᑭᑎᓇᒧᔭᓐ ᓇᓐᑕ ᐁᑲ ᑲ·ᔭᑦ ᐁᑭᓇᓄᑕᑯᓯᔭᓐ
- ᓇᓐᑕ ᕿᑕᑕᐁ·ᓐ ᐁᑲ ᐁᓂᓯᑕᒪᒋᖕᐅᔭᓐ ᑭᐃ·ᑲ·ᓂᑦ, ᑭᓂᑭᑦ, ᓇᓐᑕ ᑭᑲᑎᑦ
- ᒪᐊ·ᒻ ᐁᐃ·ᓴᑭᒐᐃ·ᑦᑎᑲ·ᓐᔭᓐ
- ᐁᑲ ᐊᐱᓐ ᐁᐊ·ᐱᔭᓐ
- ᓇᓐᑕ ᐁᒪᒋᐸᓂᖕᐅᒪᑲᑦ ᑭᒐᖕᐃ

# ᐅᕐᓂᐊᓐᑐ ᓂᓴᓐᓱ ᕐᑯᓇᑐ ᑲᓐᔭᑊ ᒋᐃᓐᒋᑊᐃᑯᐊᓐᒻ ᐅᕐᓂᐊᓐᑊ ᐊᐃᓐᔭᑊ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᓂᑊ ᐅᒥᑦᑭᓐᒧᐊᓐ

## ᑲᓐᔭᑊ ᐃᓐᑕᒪᕐᐃᓐᑐ 1: ᐃᓱᐱᒪᑎᓱᐃᓐᑐ ᑲᓄᒋᕐᐃᓐ ᑲᓇᐁᓐᑐᒋᕐᐃᓐᑐ

### ᐊᓂᑐ ᐅᓇᒋᕐᐃᓐᑐ ᐁᐃᑭᑐᒪᑲᑊ

ᐁᑲᓐ ᐊᐃᓐᔭᑊ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᓂᑊ ᐅᒥᑦᑭᓐᒧᐊᓐ (ᒥᓇ ᐅᑎᐯᑐᒋᕐᐃᓐᓂᐊᓐᑐ ᓇᑐᑕ ᑲᐃᓐᒋᑊᐃᑯᐊᓐᒻ) ᐅᒥᓂᑯᐊᓐᑐ ᐸᒥᑊᐃᐁᓐᐃᓐᑐ ᒪᒡᑭᑭᐃᓐ ᐊᓄᑭᓇᑲᓇᑐ ᐅᒪ ᒪᒡᑭᑭᐃᓐ ᐱᒧᒋᕐᐃᓐᓂᑊ ᐊᑊᐃ ᐁᔭᐸᒋᑐᐊᓐᒻ ᐃᓱᐱᒪᑎᓱᐃᓐᑐ ᑲᓄᒋᕐᐃᓐ ᑲᓇᐁᓐᑐᒋᕐᐃᓐᑐ ᐁᑲ ᒥᒡᑯᒻ ᒋᒪᒋᑐᑕᐊᓐᑲᓄᐊᓐᒻ. ᐁᑲᓐ ᒪᒡᑭᑭᐃᓐ ᐊᓄᑭᓇᑲᓇᑊ ᐅᑕᓄᑲᑕᓇᐊᓐ ᑎᐯᓐᓂᒧᐁᓐᐃᓐᑐ, ᒥᓇ ᐁᔭᓄᑲᑕᒧᐊᓐᒻ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᑊ ᒥᑦᑭᓐᓂ, ᒥᓇ ᑲᓐᔭᑊ ᐁᔭᓄᑭᑕᒪᕐᐊᓐᒻ ᒥᒡᑯᒻ ᑲᓐᔭᑊ ᐸᒥᑊᐃᐁᓐᐃᓐᑐ ᒋᑕᑲᓐᑊ, ᐁᑲᓐ ᒥᓇ ᐃᓐᒋᑊᐃᐁᓐᐃᓐᑐ.

### ᐁᑲᓐ ᐊᓂᑐ ᐁᐃᓱᐃᓐᑕᒪᑯᔭᑐ ᐅᐁᓐᑐ

ᐅᕐᓂᐊᓐᑊ ᑭᒪᒡᑭᑭᐃᓐ ᐊᓄᑭᓇᑲᓇᑊ ᐃᓱᓴᓂ ᑕᓱᓐᑐ ᑲᓐᔭᑊ ᒋᑐᑕᐃᓐᑲᓐ ᒥᓇ ᑲᓐᔭᑊ ᒋᐃᓱᑲᓇᐊᓐᐸᒥᑲᓐ ᐁᑲᓐ ᒥᓇ ᕐᒋᓇᒻ ᒋᓇᑎᑕᐃᓐᑲᓐ. ᐁᑲᓐ ᒥᓇ ᐅᕐᓂᐊᓐᑊ ᑭᒪᒡᑭᑭᐃᓐ ᐊᓄᑭᓇᑲᓇᑊ ᕐᒋᓇᒻ ᒋᑭᒋᓐᑐᑕᒧᐊᓐᒻ ᑭᑕᓂᓱᓇᐯᐊᓐᑎᓱᐃᓐᑐ, ᑭᑎᓱᒋᕐᐃᓐᓇᑐ, ᒥᓇ ᑭᑌᑊᐯᑦᑕᒧᐃᓐᓂᐊᓐᑐ ᐁᑲᓐ ᐁᑲ ᒋᒪᒋᑲᓇᐊᓐᐸᒥᑯᔪᑲᓐ. ᐁᑲᓐ ᒥᓇ ᕐᒋᓇᒻ ᑲᓐᔭᑊ ᒋᐃᓐᑕᓄᑭᒥᑯᔪᑲᓐ ᒥᒡᑯᒻ ᒋᓂᓯᑐᑕᒧᐊᓐᒻ ᑭᓄᑕᓴᐃᓐᓂᐊᓐᑐ ᒥᓇ ᑭᑕᓂᒥᓴᐃᓐᓂᐊᓐᑐ ᐅᕐᓂᐊᓐᑐ ᒪᒡᑭᑭᐃᓐ ᐃᓐᒋᑊᐃᐁᓐᐃᓐᓇᑐ ᑲᑲᕐᐅᑎᓇᒣᑭᑐ.

**ᐁᑲᓐ ᑲᓄᕐᑐ, ᑲᑭᓇ ᐊᐃᓐᔭᑊ ᐸᐸᑲᑐ ᐃᓱᓯᐊᓐᑊ.**

ᐁᑲᓐ ᐅᐁᓐ ᐃᓐᒋᑊᐃᐁᓐᐃᓐᑐ ᑲᓇᑕᐁᓐᑐᑕᒪᑐ ᒥᓇ ᑲᓇᐁᓐᑐᒋᕐᐃᓐ ᐊᓐᐁᓐᓇᒋᕐᐃᓐᑐ ᑲᑭᒪᒪᐃᓐ ᐅᓱᑐᔪᑊ ᑭᒪᒡᑭᑭᐃᓐ ᐊᓄᑭᓇᑲᓇᑊ ᐊᒥᐅᐁᓐ ᕐᐃᓐᒋᑊᐃᑯᔭᑐ. ᑲᓇᐊᓐᐸᑕᑐ ᐃᓐᑕᒪᕐᐃᓐᑐ 5 ᐊᓂᑐ ᕐᑐᑕᒪᑐ ᑲᓇᐁᓐᑐᒋᕐᐃᓐ ᐊᓐᐁᓐᓇᒋᕐᐃᓐᑐ ᐅᓱᑐᔭᑐ.

# ᑲᔭᑦ ᐃᑦᑕᒪᕋᐃᑦᑐ 2: ᑲᒥᓄᔭᑦ ᓇᓇᑲᒋᒋᕋᐃᑦᑐ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᔭᑦ ᑭᒥᒃᑭᑦ ᐅᒋ

## ᐊᓂᑦ ᐅᓇᒋᕋᐃᑦᑐ ᐁᐃᑭᑐᒪᑲᑦ

ᐁᑲᑦ ᐊᐃᔭᑦ ᐊᐸᒋᑕᒧᓇᑲᓄᐊᑦ ᑲᐅᒋᑭᕋᑦᒋᑲᒐᑦ ᑭᔭᐱᒋᑦ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᔭᑦ ᑭᒥᒃᑭᑦ ᒥᑲᑦ ᑲᔭᑭᒋᕋᔭᑦ ᐅᐁᑦ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᔭᑦ ᑭᒥᒃᑭᑦ ᒪᒃᑭᑭᐃᑦ ᐊᐸᒋᒋᑲᑦ ᑲᔭᐸᑕᑦ.

## ᐁᑲᑦ ᐊᓂᑦ ᐁᐃᓱᐃᑦᑕᒪᑯᔭᑦ ᐅᐁᑦ?

ᐁᑲᑦ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᔭᑦ ᑭᒥᒃᑭᑦ ᕿᒋᓇᒻ ᑲᐅᒋᑭᕋᑦᑕᑲᑦ ᑲᐃᒡᐱᔭᑦ ᑭᒥᒃᑭᑦ ᐊᐸᒋᒋᑲᑦ ᒋᐊᐸᑕᑦ. ᐁᑲᑦ ᐅᐊᑦᐁᑦ ᑭᒪᒃᑭᑭᐃᑦ ᐊᓄᑭᓇᑲᑦ ᕿᒋᓇᒻ ᑭᓂᑭᑦ ᑲᐃᓱᐊᐸᒋᒋᑲᒐᑦ ᑲᑦᔭᑦ ᒋᒐᐱᒃᑲᒪᑦ, ᐁᑲᑦ ᒥᓇ ᕿᒋᓇᒻ ᒋᔭᑲᒪᒦᑕᐱᔭᑦᒥᑲᑦᐁᔭᑭᕋᒪᑲᑦ ᐅᐁᑦ ᐊᐸᒋᒋᑲᑦ ᑲᔭᐸᒋᒋᑲᒐᑦ.

### ᑲᓇᓇᑲᒋᒋᑲᒐᑦ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᔭᑦ ᑭᒥᒃᑭᑦ

ᐁᑲᑦ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᔭᑦ ᑭᒥᒃᑭᑦ ᓂᓱᑦ ᐊᒦᑭᑕᓱᓇᑦ ᐊᐸᑎᓱᐊᑦ:

- ᐁᑲᑦ ᐅᐊᑦᐁᑦ ᓂᒡᑕᑦ ᐊᒦᑭᑕᓱᑦ (ᐃᓱᓂᑲᒐ “ᑭᒥᒃᑯ ᑲᐃᓇᑭᑕᓱᒃᒪᑲᑦ ᓂᒡᑕᑦ”) ᐊᑭᒋᕋᔭᑦ ᐃᒪ ᑭᒐᒦᐃᔭᐱᑦ ᑲᐅᒋᐱᒥᐊᓄᑭᒪᑲᑦ ᑭᒐᒦᐃ.
- ᐁᑲᑦ ᐅᐊᑦᐁᑦ ᓂᓱᑦ ᐊᒦᑭᑕᓱᑦ (ᐃᓱᓂᑲᒐ “ᒥᒐᒦᐃ ᑲᔭᓂᐁᑦᐱᒪᑲᑦ”) ᐊᑭᒋᕋᔭᑦ ᐃᒪ ᑭᒐᒦᐃᔭᐱᑦ ᐊᐱᑦ ᑲᔭᓂᐁᑦᐱᒪᑲᑦ ᑭᒐᒦᐃ ᒥᑲᑦᑲᐸᐸᑲᑦᐃᑦᔭᑦ

ᐁᑲᑦ ᐃᒪ ᑭᒪᒃᑭᑭᐃᑦᓂᓂᑦ ᐅᑕᓄᑭᐃᑦᑲᒥᑯᑦ ᐊᒦᐃ ᑲᔭᐸᑕᑦ ᐊᑭᒋᕋᔭᐃᑦ, ᐁᑲᑦ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᔭᑦ ᑭᒥᒃᑭᑦ ᐅᐁᑦ ᐊᑭᒋᕋᐃᑦ ᐊᑕᐸᑦ **135/85 mm Hg ᓇᑦᑕ ᑲᔪ ᐊᐃᑦᓱᒥ.**

ᐁᑲᑦ ᑲᐃᓱᑕᔭᑦ ᐊᐸᒋᑐᔭᑦ ᐅᐁᑦ ᐊᑭᒋᕋᐃᑦ ᐊᐸᒋᒋᑲᑦ (ᐊᑭᒋᕋᐃᑦ ᐊᐸᒋᒋᑲᑦ ᑲᑭᒃᑲᑦ ᓂᓱᑕᓇᓂᐃᑦᔕᐸᑦᐊᑦᑲᔭ ᓇᑦᑕ ᐊᐊᑦᓱᒥ), ᐁᑲᑦ ᐅᐁᑦ ᐊᑭᑕᓱᑦ ᐊᐸᑕᑦ **135/85 mm Hg ᓇᑦᑕ ᑲᔪ ᐊᐃᑦᓱᒥ ᐊᒦᐱ ᑭᒃᑯᓱᔭᑦ**, ᐁᑲᑦ ᒪᔭᑦ ᑲᐃᓱᓇᑕᐁᑦᑦᑕᑲᑦ **130/80 mm Hg ᓇᑦᑕ ᐊᐊᑦᓱᒥ**.

ᐁᑲᑦ ᑲᐃᓱᑕᔭᑦ ᐊᐸᒋᑐᔭᑦ ᐅᐁᑦ ᐊᑭᒋᕋᐃᑦ ᐊᐸᒋᒋᑲᑦ (ᐁᑲᑦ ᐊᐸᒋᒋᑲᑦ ᐊᐸᒋᑐᔭᑦ ᒋᑭᕋᑦᑕᒪᑦ ᑭᒥᒃᑭᑦ ᑲᔭᐱᒋᒃᑲᒪᑲᑦ ᓂᔅᑦ ᐯᓱᐱᒥᑯᓇᑲ ᒪᒪᑦ ᓂᔭᑦᓱᑭᓱᑲ), ᐁᑲᑦ ᐊᒋᕋᐃᑦ ᑲᑲᓇᐊᑦᐸᒋᑲᒐᑦ ᐅᐁᑦ ᐊᑕᐸᑦ **135/85 mm Hg ᓇᑦᑕ ᑲᔪ ᐊᐃᑦᓱᒥ**.

## ᑭᑭᒦᑭᕋᑦᑕᓇᑦ?

“ᒪᒃᑭᑭᐃᑦ ᐊᓄᑭᓇᑲᓇᑦ” ᐅᕋᑦᓂᐊᑦ ᒪᒃᑭᑭᐃᑦ ᐊᓄᑭᓇᑲᓇᑦ ᑲᐃᑦᒋᔭᐊᑦ ᐅᑕᑯᓱᑦ, ᐁᒦᐊᑦ ᑲᔪ ᒪᒃᑭᑭᐃᑦᓂᓂᐊᑦ, ᒪᒃᑭᑭᐃᑦᕋᑦ, ᒪᒃᑭᑭᐃᑦ ᐅᐸᒥᒦᐃᐁᑦ, ᒪᒃᑭᑭᑦ ᑲᒥᕋᑦᐊᑦ, ᒪᒥᑎᓗᑦᒋᑲᓇᐱᓗᐃᑦ ᒪᒃᑭᑭᐃᑦᓂᓂᐊᑦ, ᐁᑲᑦ ᑲᐃᑦᑕᒪᕋᐊᑦ ᕋᐃᓇᒋᑲᓂᐊᑦ.

# ᑲᔭᑦ ᐃᑦᑕᒪᕋᐃᑦᑐ 3: ᐁᑲᑦ ᐸᑲᑐ ᑲᐅᒋᓇᓇᑲᒋᒋᑲᑌᑦ ᐅᐁᑦ ᑲᒥᖕᑲᒪᑯᔭᑐ ᑭᑎᑦᔭᐃᑦᑐ

### ᐊᓂᑐ ᐅᓇᒋᕋᐃᑦᑐ ᐁᐃᑭᑐᒪᑲᑦ

ᐁᑲᑦ ᐊᐃᑦᔭᑦ ᑲᒥᑲᒪᐊᑦᑲᓄᐊᑦᑉ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᓂᑦ ᐅᒥᖕᑭᑦᑕᒧᐊᑦᑐ ᐊᖕᐃ ᒥᓇᑲᓄᐊᑦᑦ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᑦ ᑭᒥᖕᑭᑦᑦ ᓇᓇᑲᒋᒋᕋᐃᑦ ᐊᐸᒋᒋᑲᑐ ᒋᐅᒋᑭᕋᑐᒋᕋᒪᑲᑦ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᑦ ᑭᒥᖕᑭᑦᑦ. ᐁᑲᑦ ᑲᐃᕐᑕᔭᑐ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᑦ ᑭᒥᖕᑭᑦᑦ ᐊᖕᐃ ᑭᔭᑦ ᒋᐊᐸᒋᑐᔭᑐ ᐅᐁᑦ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᑦ ᑭᒋᒥᖕᑭᑦᑉ ᐊᐸᒋᒋᑲᑐ ᐁᑲ ᐅᑕ ᐅᓴᑦ ᑲᑕᑲᑦᑉ ᐅᐁᑦ ᑯᑕᑦ ᓇᓇᑲᒋᒋᕋᐃᑦ ᐊᐸᒋᒋᑲᑐ ᑭᔭᑦ ᐱᑯ ᑲᐃᕐᑕᔭᑐ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᑦ ᑭᒥᖕᑭᑦᑦ ᐊᐸᒋᒋᑲᑐ ᒋᔭᐸᒋᑐᔭᑐ.

### ᐁᑲᑦ ᐊᓂᑐ ᐁᐃᕐᐃᑦᑕᒪᑯᔭᑐ ᐅᐁᑦ?

ᐁᑲᑦ ᐅᓴᑦ ᒥᔕᒥᑐᑕᒪᑐ ᒥᑲᑦ ᓇᒋᒪᒡᑭᑭᐃᑦᓂᔭᑐ ᑕᐃᒡᐱᓴᑭᒥᖕᑭᑦᑦ, ᐁᑲᑦ ᒪᐊᑦ ᑕᒥᓄᓴ ᒋᓇᓇᑲᒋᑐᔭᑐ ᕿᑯᓇᑐ ᑲᐃᒡᑲᑦᑐᑕᒪᓂᑐ ᑕᓱᑭᕐᕋᑲ ᒥᒡᑯᑦ ᑲᑦᔭᑦ ᒋᐃᓇᑲᒋᕋᓴᑦ ᑭᒥᖕᑭᑦᑦ.

ᐁᑲᑦ ᑭᒡᐱᑐ ᑭᒪᒡᑭᑭᐃᑦᓂᑦ ᐃᓂᑐᑕᑦ ᓇᑐᑕᐅᓴᑦ ᐁᐃᒡᐱᓴᑦ ᑭᒥᖕᑭᑦᑦ, ᐊᒥᐁᑦ ᐁᐃᕐᔭᓴᓂᑦ ᒋᒥᓂᑦ ᐊᐸᒋᒋᑲᑐ ᕿᔭᐸᒋᑐᔭᑐ ᒋᐱᒥᓇᓇᑲᒋᑐᔭᑐ ᑲᔭᐱᑕᑯᒡᑲᒪᑲᑦ ᑭᒥᖕᑭᑦᑦ ᑕᑕᓱ ᓂᕐᑕᓇᓂᐃᑦᔕᐸᑦᐊᑦᑲᔭ ᒣᑲᑦᓇᓇᑲ ᕿᑯᓇᑐ ᑲᑐᑕᒪᓂᑐ ᒣᑲᑦᑭᕐᑑᑦ. ᐁᑲᑦ ᐅᐁᑦ ᐃᕐᓂᑲᒐ “ᑲᐱᒥᓇᓇᑲᒋᒋᑲᒐᑦ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᑦ ᑭᒥᖕᑭᑦᑦ,” ᐁᑲᑦ ᕿᐃᑦᑐ ᐅᑲᐃᑦᒋᒡᐃᑯᑐ ᑭᒪᒡᑭᑭᐃᑦᓂᑦ ᒋᐅᒋᑭᕋᑐᑕᑦ ᒐᐯᑦ ᐅᓴᑦ ᐁᐃᒡᐱᓴᑦ ᑭᒥᖕᑭᑦᑦ. ᐁᑲᑦ ᐁᑲ ᑭᒡᐱᑐ ᐅᐁᑦ ᐁᐊᔭᔭᑐ ᑲᐱᒥᓇᓇᑲᒋᒋᑲᒐᑦ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᑦ ᑭᒥᖕᑭᑦᑦ ᐊᐸᒋᒋᑲᑐ, ᓇᑐᑕ ᑲᔪ ᐁᑲ ᐁᑕᑲᑦᑉ, ᑭᔭᑦ ᐸᑲᑐ ᐊᐸᒋᒋᑲᑐ ᑭᑕᔭᐸᒋᑐᑐ ᑐᑲᑐ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᑦ ᑭᒥᖕᑭᑦᑦ ᑲᔭᐸᑕᑦ ᓂᔕᑦ ᐯᕐᑯᑭᕐᑯᑲ ᒪᒪᐤ ᓂᓴᑦᑯᑭᕐᑯᑲ ᒋᓇᓇᑲᒋᑦᐃᑎᓯᔭᑐ.

ᐁᑲᑦ ᑭᒪᒡᑭᑭᐃᑦᓂᑦ ᑭᑕᒥᓂᑦ ᐃᑦᑕᒪᕋᐃᑦᑐ ᕿᑯ ᓇᓇᑲᒋᒋᕋᐃᑦ ᐊᐸᒋᒋᑲᑐ ᕿᔭᐸᒋᑐᐊᑦᑉ ᐁᑲᑦ ᒥᓇ ᑲᔭᑦ ᒋᐊᑦᐸᑕᑦᐃᑦ ᐊᓂᑐ ᕿᑐᑕᒪᑐ ᐊᐸᒋᑐᔭᑐ.

### ᑭᑦᑭᑭᕐᑐᑕᑐ ᓇ?

1 ᓄᐃᑦᑉ 4 ᑲᓄᑐᑎᔭᑐᑦ ᐅᓴᑦ ᐃᒡᐱᓴᓂ ᐅᒥᖕᑭᑦᑦᐊᑦᑐ. ᐁᑲᑦ ᕿᑲᑉ 1 ᓄᐃᑦᑉ 5 ᐊᐃᑦᔭᑦ ᑲᐃᑦᑐ ᒋᑭᕐᑐᑕᒧᐊᑦᑉ ᐅᓴᑦ ᐁᐃᒡᐱᓴᓂᑦ ᐅᒥᖕᑭᑦᑦᐊᑦᑐ.

# ᑲᐧᔭᑊ ᐃᐧᑕᒪᑫᐃᐧᑐ 4: ᒥᓄᔭᐃᐧᑐ ᐃᑦᔭᐃᐧᓇᑐ ᐊᒋᓴᐊᐧᓄᑐ

## ᐊᓂᑐ ᐅᓇᒋᑫᐃᐧᑐ ᐁᐃᑭᑐᒪᑲᑊ

ᐁᑲᐧ ᐊᐃᐧᔭᑊ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᐧᐱᓴᓂᑊ ᐅᒥᑦᑭᐧᑦᐊᐧᑐ ᓇᑐᑕ ᑫᑲ′ ᑲᐃᐧᐱᓴᓂᑊ ᐅᒥᑦᑭᐧᑦᐊᐧᑐ (ᒥᓇ ᐅᑎᐯᑐᒋᑫᐃᐧᓂᐊᐧᑐ ᓇᑐᑕ ᑲᐃᐧᒋᑊᐃᑯᐊᐧᑊ) ᒥᓇᑲᓄᐊᐧᑊ ᐃᐧᑕᒪᑫᐃᐧᑐ ᒥᓇ ᐃᐧᒋᑊᐃᐁᐧᐃᐧᓇᑐ ᑐᑲᑐ ᒥᓄᔭᐃᐧᑐ ᐃᑦᔭᐃᐧᓇᑐ ᑲᔭᒋᓴᓂᑭᑐ ᒥᐧᑯᒻ ᒋᔭᒍᓴᓂᑊ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᐧᐱᓴᓂᑊ ᐅᒥᑦᑭᐧᑦᐊᐧᑐ ᐁᑲ ᒥᓇ ᒋᐅᒋᐅᐧᑌᑊᐃᔭᐱᓐᐊᐧᑊ, ᒥᐧᑯᒻ ᒋᑲᑫᐧᒋᐊᐧᑊ, ᐁᑲ ᒋᒥᓂᑲᐧᑕᒧᐊᐧᑊ ᐃᐧᑌᐊᐧᐳᓂ, ᐁᑲᐧ ᑦᐃᐧᑕᑲᑐ ᒥᓇ ᐳᑕᓱᔭᑦ ᒋᔭᐸᒋᑐᐊᐧᑊ, ᒥᓇ ᐁᑲ ᒋᓴᑲᓱᐁᐧᐊᐧᑊ, ᐁᑲᐧ ᒋᑲᓇᒋᐊᐧᑊ ᐃᐧᑕᒧᐊᐧᑊ ᐅᓴᑦ ᑲᔭᒍᐳᐊᐧᑊ.

## ᐁᑲᐧ ᐊᓂᑐ ᐁᐃᑦᐃᐧᑕᒪᑯᔭᑐ ᐅᐁᐧ?

ᐁᑲᐧ ᓂᐧᑕᑦ ᒋᑲᓇᐊᐧᐸᒋᑲᐧᑌᑊ ᑭᒥᑲᒪᑯᐃᐧᑐ ᑐᑲᑐ ᐊᓂᑐ ᑫᐃᑦᐸᒥᐧᐃᑎᓱᔭᑐ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᐧᐱᓴᑊ ᑭᒥᑦᑭᐧᑦ ᐁᑲᐧ ᐊᓂᑐ ᒥᓇ ᑫᑐᑕᒪᑐ ᑲᐧᔭᑊ ᒋᒥᓄᔭᔭᑐ.

ᐁᑲᐧ ᑭᒪᐧᑭᑭᐃᐧ ᐊᓄᑭᓇᑲᓇᑊ ᐃᑦᔭᓂ ᒋᐊᓂᒧᑕᒪᐃᐧᑲᐧ ᐊᓂᑐ ᑫᑐᑕᒪᑐ ᒋᐊᒍᐊᐧᑯᔭᑊ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᐧᐱᓴᑊ ᑭᒥᑦᑭᐧᑦ, ᑐᑲᑐ ᑲᔭ ᑲᐧᔭᑊ ᒋᑲᑫᐧᒋᔭᑐ, ᐁᑲ ᒥᓇ ᒋᒥᓂᑲᐧᑕᒪᑐ ᐃᐧᑌᑯᐊᐧᐳ ᓇᑐᑕ ᐸᑭ ᒋᒥᓂᑫᐧᔭᑐ, ᒥᓇ ᑲᐧᔭᑊ ᒋᐃᓇᒋᑫᔭᑐ, ᒥᓇ ᑭᐳᓂᓴᑲᓱᐁᐧᔭᑐ, ᒥᓇ ᒋᐊᒍᓇᒪᑐ ᑭᒥᔕᒣᑐᑕᒧᐃᐧᑐ, ᐁᑲᐧ ᒥᓇ ᐁᑲ ᐅᓴᑦ ᒋᔭᒋᐳᔭᑐ.

ᐁᑲᐧ ᒥᓇ ᑭᑕᒥᓂᑯᑊ ᐃᐧᑕᒪᑫᐃᐧᑐ ᐅᑫᐧᓂᐊᐧᑐ ᐱᒧᒋᑫᐃᐧᓇᑐ ᐅᒋ ᐁᑲᐧ ᒥᓇ ᐊᐃᐧᔭᑊ ᐃᒪ ᑭᑕᑦᑫᐃᐧᓂᑊ ᑲᐃᐧᒋᑐᐊᐧᑊ ᐅᑫᐧᓂᐊᐧᑐ ᐃᐧᒋᑊᐃᐁᐧᐃᐧᓇᑐ ᐁᑲᐧ ᑲᔭ ᑭᑎᑦᐱᒪᑎᓱᐃᐧ ᑐᒋᑫᐃᐧᓇᑐ.

### ᐁᑲᐧ ᐊᓂᑐ ᐅᔭᑦ ᐁᐧᒋᐃᑦᐱᓴᑊ ᓂᒥᑦᑭᐧᑦ?

ᐁᑲᐧ ᓇᑐᑕ ᑲᒪᒪᑲᑌᑕᑐ ᐊᐱᑐ ᑭᑫᑐᑕᒪᑐ ᐊᓂᑐ ᐅᔭᑦ ᐁᐧᒋᐃᑦᐱᓴᑊ ᑭᒥᑦᑭᐧᑦ, ᒥᔭᐊᐧᑊ ᐊᓇ ᒥᓄᔭᐊᐧᑫᓂᒧᔭᑐ. ᐁᑲᐧ ᐊᐃᐧᔭᑊ ᐅᐁᐧ ᐅᔭᑦ ᑲᐅᒋᐃᑦᐱᓴᓂᑊ ᐅᒥᑦᑭᐧᒧᐊᐧᑐ ᑭᑦᐱᑐ:

- ᑲᓇᑲᐊᐧᐱᓐᐊᐧᑊ ᓇᑐᑕ ᑲᐅᑎᑎᑯᓱᐊᐧᐱᓐᐊᐧᑊ
- ᑲᔭᑲᓱᐁᐧᐊᐧᑊ
- ᑲᔭᒋᐳᐊᐧᑊ
- ᐁᑲ ᑲᐊᐧᐊᐧᑲᐃᐧᐊᐧᑊ
- ᐅᔭᑦ ᒥᑦᑕᑊᐃ ᓱᐃᐧᑕᑲᑐ ᑲᔭᐸᒋᑐᐊᐧᑊ
- ᓇᑐᑕ ᐊᐊᐧᓱᒣ ᓂᓇᐧ ᐃᑦᑯᐧᑌᐊᐧᐳᓂ ᑲᒥᓂᑲᐧᑕᒧᐊᐧᑊ ᑕᓱᑭᓱᑲ
- ᓇᑐᑕ ᐅᑎᐯᑐᒋᑫᐃᐧᓂᐊᐧᑐ ᑲᐱ ᐅᔭᑦ ᐃᑦᐱᓴᓂᑊ ᐅᒥᑦᑭᐧᒧᐊᐧᑐ
- 65 ᑲᑕᔭᑭᐃᐧᓐᐊᐧᑊ ᓇᑐᑕ ᐊᐊᐧᓱᒣ

# ᑲᔭᑦ ᐃᑕᒪᕋᐃᓐᑐ 5: ᑲᓇᐁᓐᑐᒋᕋᐃᓐ ᐊᓐᐁᓐᓇᒋᕋᐃᓐᑐ ᑎᐱᓇᐁᓐ ᐸᒥᖕᐃᑎᓯᐃᓐᑐ

### ᐊᓂᑦ ᐅᓇᒋᕋᐃᓐᑐ ᐁᐃᑭᑐᒪᑲᑦ

ᐁᑲᓐ ᐊᐃᓐᔭᑦ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᓂᑦ ᐅᒥᖕᑭᓐᑦᐊᓐᑐ (ᒥᓇ ᐅᑎᐯᑦᒋᕋᐃᓐᓂᐊᓐᑐ ᒥᓇ ᑲᐃᓐᒋᖕᐃᑯᐊᓐᒪ) ᒋᐃᓐᑕᓄᑭᒪᐊᓐᒪ ᐅᒪᒡᑭᑭᐃᓐᓂᓂᐊᒧᐊᓐᑐ ᒥᓇ ᒋᐃᓐᒋᓐᓂᒧᒥᑦᑎᐊᓐᒪ ᒋᐅᕐᑐᐊᓐᒪ ᑲᓇᐁᓐᑐᒋᕋᐃᓐ ᐊᓐᐁᓐᓇᒋᕋᐃᓐᑐ ᑐᑲᑦ ᑲᔪ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᑦ ᒥᖕᑯ ᑲᓇᓇᑲᒋᒋᑲᒐᑦ, ᒥᓇ ᒋᐅᓇᒋᑲᒐᑦ ᑲᔭᑦ ᐸᒥᖕᐃᑎᓯᐃᓐᑐ, ᒥᓇ ᒪᒡᑭᑭ ᑲᐅᓂᓂᑲᒐᑦ ᐁᑲᓐ ᒥᓇ ᑲᔭᑦ ᒋᔭᐸᒋᒋᑲᒐᑭᑦ, ᒥᓇ ᒋᐅᓇᒐᑦ ᓇᓇᑲᒋᒋᕋᐃᓐᑐ, ᒥᓇ ᑲᔭᑦ ᒋᐃᕐᓇᑲᔭᑦ ᑎᐱᓇᐁᓐ ᐸᒥᖕᐃᑎᓯᐃᓐᑐ, ᐁᑲᓐ ᓇᐱ ᓇᓇᑲᒋᒋᕋᐃᓐᑐ.

### ᐁᑲᓐ ᐊᓂᑦ ᐁᐃᕐᐃᓐᑕᒪᑯᔭᑦ ᐅᐁᓐ?

ᐁᑲᓐ ᑭᒡᐱᑦ ᐊᐱᑦ ᐁᒥᑲᒪᑯᔭᑦ ᐅᓴᑦ ᐁᐃᒡᐱᓴᑦ ᑭᒥᖕᑯ, ᑭᒪᒡᑭᑭᐃᓐ ᐊᓄᑭᓇᑲᓇᑦ ᐃᕐᓴᓂ ᒋᐃᓐᑕᓄᑭᒥᑲᓐ ᒥᓇ ᒋᒥᓂᑲᓐ ᐃᓐᑕᒪᕋᐃᓐᑐ ᐁᑲᓐ ᑲᓇᐁᓐᑐᒋᕋᐃᓐ ᐊᓐᐁᓐᓇᒋᕋᐃᓐᑐ ᕋᑐᑕᒪᑦ ᐅᕋᓐᓂᐊᓐᑐ ᕋᑯᓇᑦ ᑲᓇᑕᐁᓐᑐᑕᒪᓂᑦ ᒥᓇ ᑭᑐᓇᒋᕋᐃᓐᓇᑦ ᐅᒋᑦ. ᐁᑲᓐ ᐅᕋᓐᓂᐊᓐᑐ ᒋᔭᒐᑭᑦ ᐅᒪ ᑭᑎᐱᓇᐁᓐ ᐊᓐᐁᓐᓇᒋᕋᐃᓐᓂᑦ:

- ᕋᐃᕐᐱᒪ ᓇᓇᑲᒋᒋᑲᒐᑦ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᑦ ᑭᒥᖕᑭᓐᑦ
- ᐁᑲᓐ ᒥᓇ ᑭᑐᓇᒋᕋᐃᓐᓇᑦ ᒋᐃᓐᒋᕋᒪᑲᑦ ᐊᓂᑦ ᕋᐃᓇᒋᕋᔭᑦ ᐁᑲ ᐅᓴᑦ ᒋᔭᒋᐳᔭᑦ, ᒋᓂᑭᓇᒪᑦ ᑭᒥᔕᒥᑦᑕᒧᐃᓐᑐ, ᒥᓇ ᐱᑯ ᑯᑕᑭᔭᑦ ᒥᓄᔭᐃᓐ ᐃᓐᒋᖕᐃᑎᓯᐃᓐᓇᑦ
- ᒋᒪᓯᓇᖕᐃᑲᑐᑦ ᑲᐸᑯᔭᑦᑕᑯᓯᔭᑦ ᑭᒪᒡᑭᑭᒪᑦ ᕋᐃᕐᐊᐸᒋᑐᔭᓂᑦ ᒥᓇ ᒥᓂᑯᑦ (ᑭᒡᐱᑦ ᓇᑕᐁᓐᑦᑕᒪᑦ)
- ᒥᓇ ᑭᓇᓇᑲᒋᖕᐃᑯᐃᓐᓇᑦ ᑲᓇᑕᐁᓐᑦᑕᒪᓂᑦ
- ᐁᑲᓐ ᐊᓇᐱ ᒥᓇ ᕋᒋᐁᓐ ᕋᓇᐱ ᓇᓇᑲᒋᖕᐃᑯᔭᑦ

ᐁᑲᓐ ᒥᓇ ᑭᒪᒡᑭᑭᐃᓐᓂᓂᒪᑦ ᕋᒋᐁᓐ ᒋᐊᓂᒧᑕᒪᐃᓐᑲᓐ ᐅᐁᓐ ᑲᓇᐁᓐᑐᒋᕋᐃᓐ ᐊᓐᐁᓐᓇᒋᕋᐃᓐᑐ ᐁᑲᓐ ᑲᔪ ᑲᒪᓯᓇᖕᐃᑲᑐᓂᑦ ᒋᒥᓂᑲᓐ.

### ᐅᐁᓐ ᑭᑲᓇᐁᓐᑐᒋᕋᐃᓐ ᐊᓐᐁᓐᓇᒋᕋᐃᓐᑐ

ᒥᒡᑕᖕᐃ ᑲᑭᑐᑕᑦ ᑲᓴᑦ ᒋᐊᓄᑲᑕᒪᑦ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᑦ ᑭᒥᖕᑭᓐᑦ. ᐁᑲᓐ ᑭᔭᑦ ᐸᑭ ᐊᒋᑐᔭᓂᑦ ᕋᑯᓇᑦ ᑲᐊᓐᐸᑕᑦ ᑲᐃᕐᐃᓐᒋᖕᐃᑯᔭᑦ:

- ᐁᑲᓐ ᐅᕋᓐᓂᐊᓐᑐ ᑐᑲᑦ ᒥᓂᔭᓂᑦ ᑐᑲᑦ ᐊᓄᒥᑦ ᒥᒋᒪᑦ, ᒥᓂᔕᑦ, ᒪᒡᑯᕐᐃᓐ ᒥᒋᒪᑦ, ᓂᑕᐃᓐᑭᒋᑲᓇᑦ -ᑲᒪᒋᑭᖕᑲᑯᓇᑦ ᑭᔭᐃᓐᑦ
- ᐁᑲᓐ ᐅᐁᓐ ᑐᑕᑦ ᒋᐊᒍᓇᒪᑦ ᑭᒥᔕᒥᑦᑕᒧᐃᓐᑐ
- ᐸᐸᒧᔭᑦ, ᐸᐸᑦᐸᑐᑦ, ᐸᐸᒪᑯᐁᓐᐱᖕᑯᑕᑎᓯᖕ, ᓇᑦᑕ ᑲᐸᕐᒧᑦ (ᒥᓂᑯᑦ ᑲᔭᑯᔭᑦ ᑭᒥᓄᔭᐃᓐᑦ ᑲᐃᒋᑲᒐᑦ)
- ᐁᑲᓐ ᐅᐁᓐᑲᔭᐱᒋᑯᓯᑲᓐᓂᔭᑦ ᒪᔭᑦ ᒋᑎᐱᔭᑦ ᑲᔭᐱᒋᑲᐸᐃᓐᔭᑦ ᒥᓇ ᑲᑕᔭᑭᐃᓐᓄᔭᑦ ᐊᐸᒋᑐᑦ.
- ᐁᑲᓐ ᐸᑭ ᕐᐃᓐᑕᑲᑦ ᐊᐸᒋᑐᑦ ᑲᐃᓐᓯᓂᐊᓐᕋᔭᑦ
- ᐸᑭ ᒥᓂᑲᓐᑕᑦ ᐃᒡᑯᒐᐊᓐᐳ (ᑲᐃᓐᑦ ᐊᐸᒋᑐᑦ ᐁᑲᓐ ᑲᐃᓐᑦ ᐊᐊᓐᕐᒥ ᓂᔕᓐ ᒥᓂᑲᓐᑕᑦ ᐯᕐᑯᑭᕐᑲ)

ᐁᑲᓐ ᐅᐁᓐ ᑭᒥᓄᔭᐃᓐᑦ ᑲᑲᓇᐊᓐᐸᒋᑲᒐᑦ ᒥᓇ ᑲᑕᔭᑭᐃᓐᓄᔭᑦᑲᐊᓐᓇᖕᐃᑯᑦᐅᒪ ᑭᑐᓇᒋᕋᐃᓐᓂᑦ ᒥᓇ ᑲᑲᕋᓐ ᒐᐱᓇᒪᑦ ᒪᔭᑦᕋᐃᕐᒥᓄᔭᖕᐃᑯᔭᑦ.

# ᑲᐧᔭᑊ ᐃᐧᑕᒪᕿᐃᐧᑉ 6: ᒋᓇᓇᑲᒋᖕᐃᑯᔭᑉ ᒥᓇ ᒋᓇᐯ ᐊᐧᐊᐧᐸᒥᑯᔭᑉ ᐊᐱᑉ ᑲᒥᑲᒪᑯᔭᑉ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᑊ ᑭᒥᑦᑭᐧᑦ

## ᐊᓂᑉ ᐅᓇᒋᕿᐃᐧᑉ ᐁᐃᑭᑐᒪᑲᑊ

ᐁᑲᐧ ᐊᐃᐧᔭᑊ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᓂᑊ ᐅᒥᑦᑭᐧᑦ ᒥᓇ ᑲᐱᒥᑲᓇᐊᐧᐸᑕᒧᐊᐧᒻ ᕿᑯᓇᑉ ᑲᑐᑕᒧᐊᐧᒻ ᐁᑲᐧ ᐁᑲ ᑲᐅᑕᐱᓇᒧᐊᐧᒻ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᑊ ᑭᒥᑦᑭᐧᑦ ᒪᒡᑭᑭᑉ ᐁᒻᐊᑉ ᐅᐱᒥᓇᓇᑲᒋᖕᐃᑯᐊᐧᒻ ᐅᒪᒡᑭᑭᐃᐧᓂᓂᒧᐊᐧᑉ ᑕᒻᓱ ᓂᒻᓱᐱᓱᑦ ᓇᑉᑕ ᓂᑯᑕᐧᓱᐱᓱᑦ. ᐁᑲᐧ ᐃᐧᐸᒻ ᓇᓇᑲᒋᖕᐃᐁᐧᐃᐧᑉ (ᐯᕐᑯᐱᓱᑦ ᓇᑉᑕ ᓂᔅᐱᓱᑦ) ᓇᑉᑕᐅᑲᓇᑕᐁᐧᑉᑕᓇᐊᐧ ᐊᐃᐧᔭᑊ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᓂᑊ ᐅᒥᑦᑭᐧᑦᒧᐊᐧᑉ. ᐁᑲᐧ ᐊᐃᐧᔭᑊ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᓂᑊ ᐅᒥᑦᑭᐧᑦᒧᐊᐧᑉ ᒪᒡᑭᑭᓂ ᑲᒥᓇᑲᓄᐊᐧᒻ ᑕᒻᓱ ᐯᕐᑯᐱᓱᑦ ᓇᑉᑕ ᓂᔅᐱᓱᑦ ᓇᓇᑲᒋᔭᑲᓄᐊᐧᑊ ᐁᑲᐧ ᐊᓂᔭᑕᒋᑲᒐᓂ ᐊᐱᑉ ᐊᔅᔾ ᓂᔅᐧ ᑲᑭᐊᐧᐸᒪᑲᓄᐊᐧᒻ, ᐁᑲᐧ ᐊᐱᑉ ᑕᒻᓱ ᓂᒻᓱᐱᓱᑦ ᓇᑉᑕ ᓂᑯᑕᐧᓱᐱᓱᑦ ᐃᕐᐊᐧᐊᐧᐸᒪᑲᓄᐊᐧᑊ.

## ᐁᑲᐧ ᐊᓂᑉ ᐁᐃᕐᐃᐧᑕᒪᑯᔭᑉ ᐅᐁᐧ?

ᐁᑲᐧ ᑭᒪᒡᑭᑭᐃᐧᓂᓂᑦ ᐃᕐᓴᓂ ᓴᓴᑯᓇᑊ ᒋᐱᒥᓇᓇᑲᒋᖕᐃᑊ ᑭᒡᐱᑉ ᐅᓴᑦ ᐃᒡᐱᓴᕿᐧᑉ ᑭᒥᑦᑭᐧᑦ.

ᐁᑲᐧ ᐃᕐᓴᓂᐸᑉ ᒋᐱᒥ ᐊᐧᐊᐧᐸᒥᑲᐧ ᑕᒻᓱ ᓂᒻᓱᐱᓱᑦ ᓇᑉᑕ ᓂᑯᑕᐧᓱᐱᓱᑦ ᑭᒡᐱᑉ ᐅᑕ ᑲᔭᓄᑲᑕᒪᑉ ᒋᓂᕐᓴᑊ ᐅᓴᑦ ᑲᔭᒡᐃᒡᐱᓴᑊ ᑭᒥᑦᑭᐧᑦ ᐁᑲᐧ ᒥᓇ ᐊᐊᐧᕐᒥᑦ ᑲᐱᒥ ᑲᕿᐧᒋᔭᑉ, ᑲᐱᒥ ᓇᑭᓱᔭᑉ, ᐁᑲᐧ ᑲᑭᐊᑎᓇᒪᑉ ᑭᑎᓇᒋᕿᐃᐧᑉ.

ᐁᑲᐧ ᐊᔅᔾ ᑭᒡᐱᑉ ᐁᑭᒪᒋᐊᐸᒋᑐᔭᑉ ᐅᓴᑦ ᑲᐃᒡᐱᓴᑊ ᑭᒥᑦᑭᐧᑦ, ᐃᕐᓴᓂ ᒋᐱᒥᐊᐧᐸᒥᑲᐧ ᑕᒻᓱ ᐯᕐᑯᐱᓱᑦ ᓇᑉᑕ ᓂᔅᐱᓱᑦ ᐁᑲᐧ ᐸᓂᒪ ᐱᑯ ᑕᑲᓇᐊᐧᐸᒋᑲᒐ ᐃᒡᑲᐧ ᓂᔅᐧ ᑭᐃᐧᒐᒻᐃᐧ ᓇᓇᑲᒋᖕᐃᑯᔭᑉ. ᐁᑲᐧ ᐊᐱᑉ ᒥᓇᐧᑯᓴᑊ ᑭᒥᑦᑯ, ᐃᕐᓴᓂ ᒋᐊᐧᐸᒥᑲᐧ ᑕᒻᓱ ᓂᒻᓱᐱᓱᑦ ᓇᑉᑕ ᓂᑯᑕᐧᓱᐱᓱᑦ.

### ᐁᑲᐧ ᐅᕿᐧᓂᐊᐧᑉ ᒪᓯᓇᒻᐊᓂᑉ

ᐁᑲᐧ ᒋᒪᓯᓇᒻᐊᒪᓂᑉ ᒣᑲᐧᒻᑭᒪᒡᑭᑭᐃᐧᓂᒪᑊ, ᑭᒪᒡᑭᑭᐃᐧᕿᐧᒪᑊ, ᒥᓇ ᑯᑕᑭᔭᑊ ᑭᒪᒡᑭᑭᐃᐧ ᐊᓄᑭᓇᑲᓇᑊ ᒣᑲᐧᒻ ᐊᔭᒥᔭᑕᐧ. ᐁᑲᐧ ᑭᔭᑉ ᑲᔪ ᑭᑐᒐᑉ ᓇᑉᑕ ᑭᐊᐧᑯᒪᑲᑉ ᑭᑕᐃᐧᒋᐁᐧᑊ ᐊᑉᑕᐃᐧ ᓇᓇᑲᒋᖕᐃᑯᔭᑉ ᒥᓇ ᑭᔭᑉ ᑭᑕᒪᓯᓇᒻᐃᕿᑕᒪᐃᐧᑊ.

# ᑲᔭᑦ ᐃᑦᑕᒪᕋᐃᓐᑐ 7: ᑲᔭᑦ ᐃᓕᖅᐃᑯᔭᑐ ᑭᒪᒃᑭᑭᒪᑐ ᑲᔭᐸᒋᑐᔭᓂᑐ

### ᐊᓂᑐ ᐅᓇᒋᕋᐃᓐᑐ ᐁᐃᑭᑐᒪᑲᑦ

ᐁᑲᑦ ᐊᐃᓐᔭᑦ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᓂᑦ ᒪᒃᑭᑭᑐ ᑲᒥᓇᑲᓄᐊᓐᒃ (ᒥᓇ ᐅᑎᐯᑐᒋᕋᐃᓐᓂᐊᓐᑐ ᓇᑐᑕ ᑲᐃᓐᒋᖅᐃᑯᐊᓐᒃ) ᒥᓇᑲᓄᐊᓐᑦ ᐃᓐᑕᒪᕋᐃᓐᑐ ᒥᓇ ᐃᓐᒋᖅᐃᐁᓐᐃᓐᓇᑐ ᒥᒃᑯᒃ ᒋᐃᓐᒋᖅᐃᑯᐊᓐᒃ ᑲᔭᑦ ᒋᐅᑕᐱᓇᒧᐊᓐᒃ ᐅᒪᒃᑭᑭᒧᐊᓐᑐ ᑲᐃᓱᐸᑯᔾᑐᑕᑯᓯᐊᓐᒃ ᒥᓇ ᑲᐃᓐᒋᑲᒐᓂᑦ ᒥᓂᑯᑦ ᕋᐅᑕᐱᓇᒧᐊᓐᒃ. ᐁᑲᑦ ᒥᓇ ᓴᓴᑯᓇᑦ ᒋᓇᓇᑲᒋᔭᑲᓄᐊᓐᒃ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᓂᑦ ᐅᒥᒃᑭᑦᒧᐊᓐᑐ, ᒥᓇ ᒋᐃᓐᑕᒪᐊᓐᐊᓐᒃ ᐅᒪᒃᑭᑭᐃᓐᓂᓂᒧᐊᓐᑐ ᑐᑲᑐ ᑲᔭᐸᒋᑐᐊᓐᒃ ᒪᒃᑭᑭᑐ, ᐁᑲᑦ ᑲᑐᑕᑯᐊᓐᒃ, ᒥᓇ ᑯᑕᑭᔭᑐ ᕋᑯᓇᑐ ᑲᔭᓂᒥᖅᐃᑯᐊᓐᒃ ᑐᑲᑐ ᑲᔭᐸᒋᑐᐊᓐᒃ ᐅᒪᒃᑭᑭᒧᐊᓐᑐ ᑲᐃᓱᐸᑯᓂᒪᑲᓄᐊᓐᒃ.

### ᐁᑲᑦ ᐊᓂᑐ ᐁᐃᓱᐃᓐᑕᒪᑯᔭᑐ ᐅᐁᓐᑦ

ᐁᑲᑦ ᐃᓱᔾᓂ ᑭᒪᒃᑭᑭᐃᓐᓂᑦ ᒋᑲᕋᓐᒋᒥᒃ ᑭᒃᐱᑐ ᐊᐸᒋᑐᐊᓐᓄᑐ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᒃ ᑭᒥᖅᑭᓐᑦ ᑭᒪᒃᑭᑭᒪᑐ, ᒥᓇ ᑲᐃᓱᐸᑯᔾᑐᑕᑯᓯᔭᑐ ᕋᐃᓱᐊᐸᒋᑐᔭᓂᑐ. ᐁᑲᑦ ᐁᔭᓂᒥᐃᓐᑐᔭᑐ ᒋᐅᑕᐱᓇᒪᓂᑐ ᑭᒪᒃᑭᑭᒪᑐ, ᑭᑕᒥᓂᑯᒃ ᐃᓐᑕᒪᕋᐃᓐᑐ ᒥᓇ ᐃᓐᒋᖅᐃᐁᓐᐃᓐᑐ ᕋᐃᓱᐃᓐᒋᖅᐃᑯᔭᑐ ᒋᐅᑕᐱᓇᒪᓂᑐ ᑭᒪᒃᑭᑭᒪᑐ ᑲᑭᒥᓂᑯᔭᑐ.

## ᑲᐅᑕᐱᓇᒪᑐ ᑭᒪᒃᑭᑭᒪᑐ

ᐁᑲᑦ ᓇᓇᑲ ᒪᒃᑭᑭᑐ ᐃᓇᓄᑭᔾᐊᓐᓄᑐ ᑐᑲᑐ ᒋᐊᒍᔾᒃ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᒃ ᑭᒥᖅᑯ ᐃᒪ ᑭᒥᖅᕋᔭᐱᑲᒃ ᒥᓇ ᑭᒐᖅᐃᔭᐱᑲᒃ. ᐊᑎᑲᒃ ᑐᑲᑐ, ᓂᖅᐱᐃᓐ ᒪᒃᑭᑭᑐ (ᐃᓱᓂᑲᒐᐊᓐᑐ “ᓂᖅᐱᐟ ᒪᒃᑭᑭᑐ” ᒋᐃᓐᒋᖅᐃᐁᒪᑲᒃ ᒋᓂᑲᒐᔾᒃ ᓱᐃᓐᑕᑲᑐ ᒥᓇ ᓂᖅᐱ ᐃᒪ ᑲᑕᑲᒃ ᑭᔭᐃᓐᒃ. ᐁᑲᑦ ᓇᑐᑕ ᑭᔭᐱᒻ ᐊᐊᓐᓱᒥ ᐯᓱᒃ ᑲᓇᑕᐁᓐᑐᑕᓇᑐ ᑲᑕᔾᓴᑭᓇᑲᓐᑭᑐ ᑲᐃᒡᐱᔾᒃ ᑭᒥᖅᑭᓐᑦ ᒪᒃᑭᑭᑐ ᐁᑲᑦ ᓇᑐᑕ ᐸᑲᑐ ᑕᐃᓱᓇᑲᓐᑐ ᒋᒥᓂᑯᔭᑐ ᕿᒥᓄᖅᑲᑯᔭᑐ ᑭᔭᐃᓐᒃ.

ᐁᑲᑦ ᐃᓐᑕᓄᑭᒥᒃ ᑭᒪᒃᑭᑭᑦ ᐊᓄᑭᓇᑲᓇᒃ ᐟᒋᐊᓐᑕᒪᐃᓐᑲᑦ ᒥᓂᑯᒃ ᕋᐅᑕᐱᓇᒪᑐ ᑭᒪᒃᑭᑭᒪᑐ. ᐁᑲᑦ ᐁᔭᓂᒥᐃᓐᑐᔭᑐ ᒋᐅᑕᐱᓇᒪᓂᑐ ᑭᒪᒃᑭᑭᒪᑐ:

- ᐁᑲᑦ ᑲᕋᑦᑐᑐ ᑭᔭᑦ ᒋᐅᑕᐱᓇᒪᑐ “ᐯᓱᑲᑦ ᐯᓱᑯᑭᓱᑲ” ᓇᑐᑕ “ᓂᔅᓂᑦ ᐯᓱᑯᑭᓱᑲ” ᑭᒪᒃᑭᑭᒪᑐ.
- ᐁᑲᑦ ᒥᓇ ᒪᓯᓇᒻᐊᑐ ᐃᒪ ᐱᓯᒧᒪᓯᓇᒻᐃᑲᓂᒃ ᒋᐅᒋᐱᒥᑲᓇᐊᓐᐸᑕᒪᑐ ᑲᐅᑕᐱᓇᒪᑐ ᑭᒪᒃᑭᑭᒪᑐ.
- ᐁᑲᑦ ᑲᓄᕋᐃᓐ ᐊᐸᒋᒋᑲᑐ ᐊᐸᒋᑐᑐ (ᑐᑲᑐ ᓇᑐᑕ ᑭᒪᒋᑭᑐᓐᒃ)
- ᐁᑲᑦ ᑭᔭᑦ ᑲᔪ ᒪᒃᑭᑭᐃᓐᓂ ᑲᒥᕋᓐᑦ ᒪᒃᑭᑭᑐ ᒪᒃᑭᑭᐃᓐ ᐊᑕᐃᓐᑲᒥᑯᒃ ᑲᐃᒡᐱᒃ ᑭᒃᐱᑐ ᐁᑲ ᑭᒪᒃᑭᑭᐃᓐ ᐊᓄᑭᓇᑲᓇᒃ ᑕᐃᓐᔭᔭᐊᓐᑦ ᒋᐃᓐᒋᖅᐃᑲᓐ.

ᐁᑲᑦ ᐊᒥᐁᓐ ᐱᑯ ᐃᓱᐱᒥᐅᑕᐱᓇᓂᑐ ᑭᒪᒃᑭᑭᒪᑐ, ᒥᔭᐊᓐᑦ ᐁᒥᓇᑲᓐᑯᔭᒃ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᒃ ᑭᒥᖅᑭᓐᑦ. ᐁᑲᑦ ᕿᒋᓇᑦ ᐊᔭᒥᖅᐃᒃ ᐅᕋᓂᐊᓐᒃ ᑭᒪᒃᑭᑭᐃᓐᓂᓂᒪᒃ ᑭᒃᐱᑐ ᐅᕋᓂᐊᓐᑐ ᑭᒪᒃᑭᑭᒪᑐ ᓇᑐᑕ ᐃᓱᖅᑲᑯᔭᓂᑐ.

# ᐁᑲᑦ ᒥᓇ ᑫᑯᓇᓗ ᒋᔭᓂᒧᑕᒪᐊᑦᑕᑦ ᐅᕐᓂᐊᑦᑦ ᑭᒪᒡᑭᑭᐃᑦ ᐊᓄᑭᓇᑲᓇᑦ

**ᐁᑲᑦ ᑲᕐᒋᒥᑦ ᐅᕐᓂᐊᑦᑐ ᑭᒪᒡᑭᑭᐃᑦ ᐊᓄᑭᓇᑲᓇᑦ:**

- ᐁᑲᑦ ᐊᓂᑐ ᕐᑐᑕᒪᑐ ᐅᔾᑦ ᑕᕝᕙᓐ ᐃᒡᐱᔾᑦ ᓂᒥᑦᑭᑦᑦ?
- ᐁᑲᑦ ᐊᓂᑐ ᕐᐃᑎᔭᑐ ᑭᒡᐱᑐ ᐁᑲ ᓇᑕᐃᑦᑐᔭᑐ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᑦ ᓂᒥᑦᑭᑦᑦ?
- ᐊᓂᑐ ᒥᓂᑯᑦ ᕐᐃᕝᓇᓇᑲᒋᑐᔭᑐ ᑲᔭᐃᒡᐱᔾᑦ ᓂᒥᑦᑭᑦᑦ?
- ᐁᑲᑦ ᕐᑯ ᑕᕝᕐᐃᑦ ᐱᒧᒋᕐᐃᑦᑐ ᕐᑭᐃᑦᒋᒌᐃᑯᔭᓂᑐ ᑐᑲᑐ ᒋᐳᓂ ᓴᑲᓯᐁᑦᔭᑐ, ᒥᓇ ᑲᑦᔭᑦ ᒋᐃᓇᒋᕐᔭᑐ, ᐁᑲᑦ ᒋᑲᕐᒋᔭᑐᑦ?
- ᐁᑲᑦ ᕐᑯ ᑲᕐᒋᐃᑦᓇᑐ ᒥᓇ ᐊᑦᐊᑦᑲᐃᑦᐃᑦᓇᑐ ᕐᑭᑐᑕᒪᓂᑐ ᓇᑐᑕ ᐁᑲ ᕐᑭᑐᑕᒪᓂᑐ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᑦ ᓂᒥᑦᑭᑦᑦ? ᐁᑲᑦ ᐊᓇᐱ ᕐᐃᕝᑲᕐᒋᔭᑐᑦ?
- ᕐᑯ ᐊᐸᒋᒋᑲᓇᑐ ᕐᔭᐸᒋᑐᔭᓂᑐ ᒋᐃᑦᒋᒌᐃᑯᔭᑐ ᒋᓇᓇᑲᒋᑐᔭᑐ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᑦ ᓂᒥᑦᑭᑦᑦ? ᐁᑲᑦ ᐊᓂᑐ ᒥᓂᑯᑦ ᐁᐃᓇᑭᑕᑭᔭᑐᑦ? ᐊᔭᐊᑦᓄᑐ ᓇ ᐱᒧᒋᕐᐃᑦᑐ ᑲᑎᐸᒌᐃᑕᒪᕐᒪᑲᑭᑐᑦ?
- ᐁᑲᑦ ᐊᓂᑐ ᕐᑐᑕᑯᔭᓂᑐᐅᕐᓂᐊᑦᑐ ᓂᒪᒡᑭᑭᒪᑐᑦ? ᐁᑲᑦ ᐊᓂᑐ ᐁᑲ ᐅᐊᑦᐁ ᐊᐃᑦᔭ ᐅᐁᑦ ᒪᒡᑭᑭᓂ ᐁᑲ ᕐᐅᒋᐅᑕᐱᓇᑦ?
- ᓂᑲᑭᐃᑦᒋᑐᑦ ᓇ ᐁᑲ ᒋᒪᒡᑭᑭᕐᔭᑐᑦ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᑦ ᓂᒥᑦᑯ, ᓇᑐᑕ ᐸᑭ ᐊᐸᒋᑐᔭᓂᑐ ᓂᒪᒡᑭᑭᒪᑐᑦ?
- ᐁᑲᑦ ᐊᓂᑐ ᐊᐱᑐ ᕐᑐᑕᒪᑐ ᑭᒡᐱᑐ ᐊᑦᓂᕐᔭᑐ ᒋᔭᐸᒋᑐᔭᑐ ᓂᒪᒡᑭᑭᑦ?
- ᐁᑲᑦ ᐊᑐᑎᕐᐃᕝᒥᑲᒪᑐ ᑲᑎᐸᒋᒋᑲᒐᑦ ᐅᐁᑦ ᓂᒪᒡᑭᑭᑦ?
- ᐁᑲᑦ ᓇᓇᑲᐃᑦ ᓇᑲᑦᓄᑐ ᓂᒪᒡᑭᑭᒪᑐᑦ ᑲᐅᑕᐱᓇᒪᓂᑐ. ᐁᑲᑦ ᓇᓇᑲᒋᑐᓇᑐ ᓂᒪᒡᑭᑭᒪᑐᑦ ᑭᒡᐱᑐ ᐅᕐᓂᐊᑦᑐ ᐊᑦᓇᐃᑐᒪᑲᓂᐊᑦᕐᑐᑦ? ᐁᑲᑦ ᐊᓇᐱ ᕐᐃᕝᒥᓄᔭᑦ ᒋᐅᑕᐱᓇᒪᓂᑐ ᓂᒪᒡᑭᑭᒪᑐᑦ ᒋᑭᕐᑐᑕᒪᑐ ᑭᒡᐱᑐ ᑲᑦᔭᑦ ᐃᕝᔭᐊᑦᕐᑐᑦ?
- ᐁᑲᑦ ᑲᐯᓇ ᑭᐱᒪᑎᓯᔭᑐ ᓂᑲᐱᒥᔭᐸᒋᑐᓇᑐ ᓂᒪᒡᑭᑭᒪᑐᑦ?

**ᐁᑲᑦ ᐅᕐᓂᐊᑦᑐ ᐃᑦᑕᒪᐃᑦᑦ ᑭᒪᒡᑭᑭᐃᑦ ᐊᓄᑭᓇᑲᓇᑦ :**

- ᑭᒡᐱᑐ ᑭᑎᐯᑐᒋᕐᐃᑦᑐ ᐱᐊᔭᐊᑦᕐᑐ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᑦ ᑭᒥᑦᑭᑦᑦ ᓇᑐᑕ ᐸᑲᑐ ᒥᒡᐃᐊᑦᐱᓐᐃᑦᓇᑐ
- ᐁᑲᑦ ᕐᑯᑐ ᓇᑲᐃᑦᑐ ᒋᓂᓯᑐᑕᒪᑐ ᐊᐱᑐ ᐅᐁᑦ ᑭᑎᓇᐱᓐᐃᑦᑐ ᑲᑭᒥᑲᒪᑯᔭᑐᑦ?
- ᑭᔾᑲᓯᐁᑦ ᓇ, ᐁᑲᑦ ᐊᑐᑕᔾᑦ ᐁᔾᑲᓯᐁᑦᔭᑐ
- ᐁᑲᑦ ᒥᓇ ᐸᑲᑐ ᑭᑐᓇᐱᓐᐃᑦᓇᑐ ᒋᑭᕐᑐᑕᒧᐊᑦᑦ ᐅᕐᓂᐊᑦᑦ ᑭᒪᒡᑭᑭᐃᑦ ᐊᓄᑭᓇᑲᓇᑦ
- ᐁᑲᑦ ᑭᒡᐱᑐ ᑲᔪ ᒪᒋᒡᑲᑯᔭᓂᑐᐅᕐᓂᐊᑦᑐ ᑭᒪᒡᑭᑭᒪᑐᑦ.
- ᐁᑲᑦ ᑭᒡᐱᑐ ᐅᑕᐱᓇᒪᓂᑐ ᑯᑕᑭᔭᑐ ᒪᒡᑭᑭᑐ, ᒥᓇ ᑲᒥᓂᑲᑦᒐᑭᑐ, ᓇᑐᑕ ᒪᒡᑭᑭᐃᑦ ᐃᑦᒋᑦᐃᐁᑦᐃᓇᑐ (ᓇᑐᑕᑲᔪ ᑲᒪᒋᒡᑲᑯᓇᑐᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᑦ ᑭᒥᑦᑭᑦᑦ.
- ᑭᒪᒥᑎᓐᑐᑕᒥᑦᐃᑯᓇᑐ ᓇ ᑲᐃᓇᑭᒐᑭᑐ ᒪᒡᑭᑭᑐ
- ᐁᑲᑦ ᐁᔭᓂᒥᐃᑦᑐᔭᑐ ᒋᐅᑕᐱᓇᒪᓂᑐ ᑭᒪᒡᑭᑭᒪᑐ ᒥᓇ ᒋᐱᒥᓂᔅᑦᐊᒪᓂᑐ ᑲᐃᕝᐅᑕᐱᓇᒪᑐ ᑭᒪᒡᑭᑭᒪᑐ
- ᐁᑲᑦ ᐅᐁᑦ ᒪᐊᑦᑦ ᑲᑭᒋᓐᑐᑕᑲᑦᔪ ᑭᐸᒥᑦᑭᑦᑦᑎᓯᐃᑦᑐ, ᒥᓇ ᐱᑯ ᑯᑕᑭᔭᑐ ᐃᑦᒋᑦᐃᐁᑦᐃᓇᑐ ᒋᐃᑦᒋᑦᐃᑯᔭᑐ ᑐᑲᑐ ᑲᓇᑕᐁᑦᑐᒪᓂᑐ

# ᐊᐊᑉᔪᒥ ᐃᑉᑭᕐᑐᒪᒃ

ᑲᐃᒡᐱᔾᔪᑦ ᒥᑦᑯ ᑲᓇᑕ ᐃᑦᑕᒪᕐ ᑲᐃᔪᑕᔭᒃ ᓇᓇᑲᒋᒋᕐᐃᑦ ᐊᒋᒋᑲᓇᒃ ᐁᑲᑦ ᒥᓇ ᐅᕐᓂᐊᑦᒃ ᑯᑕᑭᔭᒃ:

- ᑲᐃᔪᑕᔭᒃ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᔪᑦ ᑭᒥᑦᑭᑦ ᓇᓇᑲᒋᒋᕐᐃᑦᒃ: ᑲᐱᒪᓄᑲᒐᓂᔾ ᐅᑕᑯᓯ ᐅᓇᓇᑲᒋᒦᐃᑎᓯᐃᑦᒃᓂᔪᑕᓇ ᓂᔭᓄᔅᓴᐊᑎᔾ ᑭᒦᑭᓄᒦᐊᒪᕐᐃᑦ ᒪᓯᓇᑐᒋᑲᒃ ᐃᑦᑕᒪᕐᒪᑲᒃ ᒪᐊᑦ ᐁᑭᒋᓐᒃᑕᑲᑦᔾ ᐅᐁᑦ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᔪᑦ ᑭᒥᑦᑭᑦ, ᒥᓇ ᐊᓂᒃ ᕐᑐᑕᒪᒃ ᒋᓂᔾᑯᔾᔪᑦ, ᒥᓇ ᑲᑦᔭᔾ ᒋᓇᓇᑲᒋᑐᔭᒃ ᑭᒥᑦᑭᑦ ᐃᒪ ᑲᐃᔪᑕᔭᒃ.
- *ᐁᑲᑦ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᔪᑦ ᑭᒥᑦᑭᑦ*ᑲᐃᑦᒋᒦᐃᑯᒃ ᐊᓂᒃ ᕐᐃᔪᐸᒥᑐᔭᒃ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᔪᑦ ᑭᒥᒃᑭᑦ ᒥᒡᑯᒻ ᑲᑦᔭᔾ ᒋᐃᓇᑯᒡᑲᒪᑲᔾ.
- *ᐁᑲᑦ ᑲᑦᔭᔾ ᐃᓇᒋᕐᔭᒃ, ᑲᑦᔭᔾ ᐃᓇᑲᒥᑦᕐᐃᑦ*ᒪᓯᓇᒦᐃᑲᒃ ᐃᑦᒋᒦᐃᑯᔭᒃ ᐊᓂᒃ ᒪᔭᑦ ᕐᐃᓇᒋᕐᔭᒃ
- ᐁᑲᑦ ᑲᒪᓯᓇᒦᐃᑲᒐᔾ ᑲᓇᓇᑲᒋᑐᔭᒃ ᑭᒥᑦᑭᑦ ᒪᓯᓇᒦᐃᑲᒃᑲᐃᑦᒋᒦᐃᑯᒃ ᑲᑦᔭᔾ ᒋᐱᒥᓇᓇᑲᒋᑐᔭᒃ ᑲᐃᓇᑯᒡᑲᒪᑲᔾ ᑭᒥᒡᑯ

ᒥᑐᒦᐃ ᐁᑲᑦ ᓂᐳᔾᔪᐃᑦ ᐃᑦᑕᒪᕐᐃᑦᓇᒃ ᐸᑭᑎᓂᑲᑐᐊᑦᓄᒃ:

- ᐊᓂᒃ ᕐᑐᑕᒪᒃ ᑲᑦᔭᔾ ᒋᐊᓄᑲᑕᒪᒃ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᔪᑦ ᓂᒥᑦᑭᑦ?
- ᐁᑲᑦ ᐅᐁᑦ DASH (ᐃᓇᒋᕐᐃᑦᒃ ᑲᔭᐸᑕᔾ ᒋᑭᐱᑎᓂᑲᑐᔾ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᔪᑦ ᒥᑦᑯ) ᐃᓇᒋᕐᐃᑦᒃ ᒥᒡᑯ ᒋᓂᔪᔾᔪᑦ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᔪᑦ ᒥᑦᑯ

ᐁᑲᑦ ᐊᒃᐟᐊᑲᒃ ᒥᑐᒦᐃ ᐱᒧᒋᕐᐃᑦᒃ ᒥᕐᑦ ᐃᑦᑕᒪᕐᐃᑦ ᐯᐸᒃ ᐊᓂᒃ ᕐᑐᑕᒪᒃ ᒋᐱᒥᓇᓇᑲᒋᑐᔭᒃ ᐅᐁᑦ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᔪᑦ ᑭᒥᑦᑭᑦ ᐃᒪ ᑲᐃᔪᑕᔭᒃ .

ᒣᑎᔾᔫᑲᐃᑦᒃ ᒋᔭᑭᑐᔾ ᐅᒪ ᒪᒋᑭᒃᑐᓄᔪᔾ ᑲᐃᔪᐊᐸᑕᔾ ᒥᓇ ᐁᐃᑦᑕᒪᑯᔭᒃ ᒋᐅᑕᐱᓇᒪᓂᒃ ᑭᒪᒡᑭᑭᒪᒃ, ᒥᓇ ᒋᓇᓇᑲᒋᑐᔭᒃ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᔪᑦ ᑭᒥᑦᑭᑦ, ᐁᑲᑦ ᐊᓇᐱ ᒥᓇ ᑲᔭᒃᑕᐃᑦ ᓇᓇᑲᒋᒦᐃᑯᔭᒃ.

ᐁᑲᑦ ᐅᒃᑐᒃᐃᔪ ᐱᐊᑦᐱᔾ ᓇᓇᑲᒋᒦᐃᑎᓯᐃᑦ ᐱᒧᒋᕐᐃᑦᒃᑲᐃᑦᒃ ᒋᔭᑭᑐᔾ ᑭᒡᐱᔾ ᐊᐃᑦᔭ ᓇᑕᐁᑦᓂᒪᒻ ᒋᐃᑦᒋᒦᐃᔾ ᒥᓇ ᑲᑦᔭᔾ ᒋᑲᓇᐁᑦᒃᑕᒪᒃ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᔪᑦ ᑭᒥᑦᑭᑦ. ᐁᑲᑦ ᐅᐁᑦ ᒃᐃᒋᓄᒃ ᐊᑯᓯᐃᑦᒃ ᓇᓇᑲᒋᒦᐃᑎᓯᐃᑦ ᐱᒧᒋᕐᐃᑦᒃ ᒥᕐᑦ ᑭᒦᑭᓄᒦᐊᒪᕐᐃᑦ ᐃᔪᒋᕐᐃᑦᓇᒃ ᒥᓇ ᑯᑕᑭᔭᒃ ᐃᑦᒋᒦᐃᐁᑦᐃᑦᓇᒃ ᒥᒡᑯᒻ ᒋᐃᑦᒋᒦᐃᑯᔭᒃ ᐊᓂᒃ ᕐᑐᑕᒪᒃ ᒋᑲᓇᐁᑦᒃᑕᒪᒃ ᐅᔾᑦ ᑲᐃᒡᐱᔾᔪᑦ ᑭᒥᑦᑭᑦ.

ᐅᒃᑐᒃᐃᔪ ᒥᓄᔭᐃᑦᒃ᐀ ᐅᔾᑦ ᒥᒡᑕᒦᐃ ᑲᔭᐸᑕᔾ ᒥᓂᕐᐃᑦᒃᒪᐊᑦᒻᒪᒋᒋᕐᒪᑲᒃ ᐁᑲᑦ ᐊᓂᒃ ᐅᑕᑯᓯ ᕐᑐᑕᔾ ᐁᑲ ᐅᔾᑦ ᒥᒡᑕᒦᐃ ᐃᒡᑯᑐᐊᑦᐳᓂ ᒋᔭᐸᒋᑐᒻ ᒥᓇ ᐱᑯ ᑎᐱᒥᓂᑯᔾ ᒋᒥᓂᕐᑦ.

ᐁᑲᑦ ᑭᐱᑎᓂᕐᐃᑦ ᐱᒧᒋᕐᐃᑦᒃ, ᑲᒥᕐᑦ ᐅᐊᑦᐁᑦ CAMH ᐱᒧᒋᕐᐃᑦᒃ, ᐁᒧᒋᒥᓇᑲᓄᐊᑦᒻ ᐊᑦᐃᔭᔾ ᒪᒡᑭᑭᓂ ᒥᓇ ᐊᔭᒥᒦᐃᑐᐃᑦᒃ ᒥᒡᑯᒻ ᒋᐳᓂᔭᑲᓯᐁᑦᐊᑦᒻ.

# ᑭᔭᐱᒻ ᓇ ᑭᓇᑕᐅᔅᑦᑕᑦ ᐅᐅᔅ ᐃᔅᑕᒪᕐᐃᔅᑦ

ᑭᒡᐱᑦ ᑲᕐᒐᐃᔅᓇᑦ ᓇᑦᑕ ᑭᑎᑭᑐᐃᔅᑦ ᐃᔅᐸᑭᑎᓇᒪᑦ ᐅᐅᔅ ᒪᓯᓇᖕᐃᑲᑦ ᐅᒋ, ᐅᒪ ᐱᔅᑦᑲᓄᑦᔅᓇᑦ QualityStandards@OntarioHealth.ca or 1-877-280-8538 (TTY: 1-800-855-0511).

ᑭᓇᑕᐅᔅᑦᑕᑦ ᓇ ᐅᐅᔅ ᐃᔅᑕᒪᕐᐃᔅᑦ ᐅᑲᔅ ᐅᒪ ᑲᑭᐅᑎᓇᑦ?
1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@OntarioHealth.ca
ᐅᑲᔅ ᒪᓯᓇᖕᐃᑲᓇᑦ ᐅᒪ ᑲᐊᔅᐸᑕᓇᑦ ᐃᓇᐱᔭᑦ info@OntarioHealth.ca

ISBN 978-1-4868-8855-9 (PDF)
© ᑭᑦᔨᒪᓯᓇᑐᐱᒋᑲᑦ ᐅᑦᑐᕝᐃᔪ, 2024