Fact Sheet
ᓯᕕᓕᓴ

ᑭᓲᕙ ᓯᕕᓕᓴ?
ᓯᕕᓕᓴ ᓄᓕᐊᕐᓂᒃᑯᑦ ᐊᐃᑦᑐᕐᓗᒃᑕᐅᓲᖑᔪᖅ ᖁᐱᕐᕈᐊᕐᔪᙱᒃ ᐊᑎᖃᖅᑐᒥ ᑐᕋᐳᓃᒪ ᐸᓕᑕᒻ.

ᖃᓄᖅ ᓯᕕᓕᓴᑖᓇᕐᒪ?
ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐊᑕᐅᓯᐅᙱᑦᑐᒥᑦ ᓄᓕᐊᕐᓂᖃᑎᖃᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᐊᑦᑕᕐᓇᖅᑐᒦᓂᖅᓴᐅᓕᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᖁᐱᕐᓇᑕᐅᓂᕐᒧᑦ. ᑭᓇᑐᐃᓐᓇᖅ ᓴᐳᔾᔭᐅᓯᒪᙱᑦᑐᒥᑦ ᐅᑦᑐᒃᑯᑦ, ᐃᑎᒃᑯᑦ ᖃᓂᒃᑯᓘᓐᓃᑦ ᑯᔭᖃᑎᖃᖅᐸᑦ ᓯᕕᓕᓴᑖᐃᓐᓇᓇᐊᓕᒃ. ᓇᔾᔨᔪᖅ ᐊᐃᑦᑐᕐᓗᒃᑕᐅᓯᒪᔪᖅ ᖁᐱᕐᓇᓇᖅᑐᒧᑦ ᐊᐃᑦᑐᐃᑐᐃᓐᓇᓇᐊᓕᒃ ᓄᑕᕋᒃᓴᒥᓄᑦ ᐃᑦᓕᐊᖓᓃᑎᑦᓗᓂ ᐊᒻᒪ ᐋᓐᓂᐊᕈᑎᐅᔪᖅ ᐊᑦᑕᕐᓇᑐᐃᓐᓇᓇᐊᓕᒃ ᓄᑕᕋᒃᓴᖓᓄᑦ.

ᖃᓄᐃᑦᑑᒻᒪᑕ ᐋᓐᓂᐊᕈᑕᐅᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᓯᕕᓕᓴᒧᑦ?
ᓯᕕᓕᓴᖃᓕᓴᕐᓂᖓᓂ ᐋᓐᓂᐊᕈᑎᓂᑦ ᓴᖅᑭᔾᔭᖅᑐᖃᓲᖅ (ᑕᑯᓗᒍ ᐱᒋᐊᓕᕋᑖᕐᓂᖓᓂ ᐊᑖᓂ), ᑭᓯᐊᓂ ᐋᓐᓂᐊᖑᔪᖅ ᐱᕙᓪᓕᐊᑎᓪᓗᒍ ᐋᓐᓂᐊᕈᑕᐅᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᐊᓯᐅᑐᐃᓐᓇᓇᐊᓖᑦ. ᑕᐃᒪᐃᓐᓂᖓᓄᑦ ᓇᓗᓇᐃᖅᓯᖕᒋᑦᑐᖅ ᐋᓐᓂᐊᖃᕈᓐᓃᖅᑐᖅ. ᐋᓐᓂᐊᕈᑕᐅᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᐊᓯᐅᒐᓗᐊᖅᑎᓪᓗᒋᑦ ᐱᒻᒪᕆᐅᕗᖅ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᑎᓪᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᓗᑎᑦ. ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐊᐃᑦᑐᐃᔪᓐᓇᕐᒪᑕ ᐋᓐᓂᐊᖑᔪᒥᑦ ᐋᓐᓂᐊᕈᑎᖃᖅᑰᔨᙱᒃᑲᓗᐊᖅᐸᑕ. ᐊᑖᓃᑦᑐᑦ ᓇᓗᓇᐃᖅᓯᔪᑦ ᐊᕕᑦᑐᖅᓯᒪᓂᙱᑦ ᓯᕕᓕᓴᒧᑦ ᐋᓐᓂᐊᖑᔪᒧᑦ ᖃᓄᕐᓗ ᐱᕙᓪᓕᐊᓲᖑᒪᖓᖅ:

· ᐱᒋᐊᓕᕋᑖᕐᓂᖓᓂ - ᑕᕝᕙᓃᑎᓪᓗᓂ ᖁᐱᕐᕈᐊᕐᔪᒃ ᑎᒥᒍᓕᓴᖅᑐᖅ. ᐋᓐᓂᓇᙱᑦᑐᖅ ᐊᒥᕐᓗᒃ (ᐊᒻᒪᑎ) ᓴᖅᑭᒐᔪᓲᖅ ᐅᓗᐃᑦ ᐱᖓᓱᑦ 90ᓄᑦ ᐊᐃᑉᐸᖃᓚᐅᖅᑐᓂ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑐᒥᑦ. ᐃᓄᒋᐊᓲᑦ ᐅᔾᔨᕈᓱᙱᑦᑐᑦ ᐊᒥᕐᓗᖕᒥᑦ ᓲᖃᐃᒻᒪ ᐋᓐᓂᓇᙱᒻᒪᑦ. ᐊᒥᕐᑑᔪᖅ ᒪᒥᒐᔪᓲᖑᓪᓗᓂ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᓇᓂ, ᑭᓯᐊᓂ ᑖᓐᓇ ᓇᓗᓇᐃᖅᓯᖕᒋᑦᑐᖅ ᐋᓐᓂᐊᖃᕈᓐᓃᖅᑐᖅ. ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᙱᐸᑦ ᐋᓐᓂᐊᓇᔭᐅᔪᖅ ᑭᖑᓂᖓᓅᓕᕋᔭᖅᑐᖅ;

· ᑭᖑᓂᖓᓂ – ᑕᐃᒪᐃᒐᔪᒃᑐᖅ ᒪᕐᕉᖕᓂᒃ ᐱᖓᓱᔪᖅᑐᓄᑦ 2-6 ᑕᖅᑰᑦ ᐊᓂᒍᖅᑎᓪᓗᒋᑦ ᐊᒥᕐᓗᓚᐅᖅᑎᓪᓗᒍ (ᐊᒻᒪᑎ). ᐊᐅᐸᒐᓛᓕᑐᐃᓐᓇᓇᐊᓕᒃ ᓇᐅᒃᑯᑐᐃᓐᓇᖅ ᑎᒥᒥᒍᑦ. ᐃᑎᒪᒃᑯᑦ ᐊᒻᒪ ᐊᓗᒃᑯᑦ ᐊᐅᐸᒐᓛᓂᖃᒐᔪᓲᖑᓪᓗᓂ;

· ᐆᒻᒪᒃᓯᒪᙱᓐᓂᖓᓂ - ᐊᕙᑎᓄᑦ ᐊᕐᕌᒍᓄᑦ ᑕᐃᒪᐃᑦᑐᓐᓇᖅᑐᖅ - ᐊᐅᐸᒐᓛᓐᓂᐅᔪᖅ ᐊᓯᐅᓲᖑᓪᓗᓂ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᓇᓂ ᐊᒻᒪ ᐋᓐᓂᐊᕈᑕᐅᖃᑦᑕᖅᑐᓂᒃ ᓴᖅᑭᔾᔭᖅᑐᖃᕈᓐᓃᖅᑐᓂ. ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᑦᑎᐊᙱᐸᑦ, ᖁᐱᕐᕈᐊᕐᔪᑦ ᑎᒥᓐᓂ ᓯᐊᒻᒪᒃᐸᓕᐊᑐᐃᓐᓇᕐᓂᐊᖅᑐᑦ;

· ᐱᖓᔪᖓᓂ - ᖁᐱᕐᕈᐊᕐᔪᐃᑦ ᓯᐊᒻᒪᒃᓯᒪᓕᖅᑐᑦ ᐊᒻᒪ ᓱᕋᕈᑕᐅᔪᓐᓇᖅᓯᔪᖅ ᑎᒥᒍᑦ. ᐃᓚᖃᕈᓐᓇᖅᑐᖅ ᐆᒻᒪᑎᒥᑦ, ᖃᕋᓴᕐᒥᑦ ᐊᓯᖏᑦᓗ ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᑦ ᑎᒥᐅᑉ ᐊᐅᓚᔾᔪᑎᖏᓐᓂ. ᐃᓛᓐᓂᒃᑯᑦ ᖁᐱᕐᕈᐊᕐᔪᐃᑦ ᓯᐊᒻᒪᒃᐸᑦᓕᐊᓐᓂᖏᓐᓄᑦ ᑐᖁᔾᔪᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᖅ.

ᖃᓄᕐᓕ ᖃᐅᔨᒐᔭᖅᐱᑦ ᓯᕕᓕᓴᖃᕐᒪᖔᖅᐱᑦ?
ᐊᐅᒃᑯᑦ ᖃᐅᔨᓴᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᓇᓗᓇᐃᖅᓯᓇᓐᓂᕐᒥᑦ ᓯᕕᓕᓴᒥᑦ. ᐊᐃᑦᑐᕐᓗᒃᑕᐅᓯᒪᓇᓱᒋᒍᕕᑦ, ᓄᓇᓕᓴᓯᓐᓂ ᐋᓐᓂᐊᕕᓕᐊᕐᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪ ᓗᒃᑖᒥᑦ ᐋᓐᓂᐊᓯᐅᖅᑎᒥᓗᓐᓃᑦ ᐅᖃᖃᑎᖃᕐᓗᑎᑦ, ᐊᐅᒃᑯᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᔪᒪᓗᑎᑦ.

ᖃᓄᖅ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᓲᖑᒻᒪᑦ ᓯᕕᓕᓴ?
ᓯᕕᓕᓴ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᖅ ᖃᖓᑐᐃᓐᓇᒃᑯᑦ ᒪᒥᓴᐅᑎᓄᑦ. ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᖅ ᓯᕕᓕᓴ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᓵᓕᓗᓂ. ᒪᒥᓴᐅᑏᑦ ᐋᖅᑭᒃᓯᔪᓐᓇᙱᑦᑐᑦ ᓱᕋᕈᑕᐅᔪᓄᑦ ᐆᒻᒪᒃᓯᒪᙱᓐᓂᖓᓃᑎᑦᓗᓂ.

ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᓂᖓ ᓯᕕᓕᓴᒧᑦ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᓄᑦ ᒪᕐᕉᖕᓄᑦ ᐊᑯᓂᐅᑎᒋᔪᖅ ᐊᒻᒪ ᑕᑯᔭᐅᒃᑲᓐᓂᓇᖅᑐᖅ ᐊᐅᒃᑯᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓂᕐᒧᑦ. ᐊᐅᒃᑯᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓂᖅ ᓇᓗᓇᐃᖅᓯᓂᐊᕐᒪᑦ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᓂᖓ ᐊᑑᑎᖃᕐᓂᕐᒪᖔᖅ. ᐱᒻᒪᕆᐅᕗᖅ ᑕᐃᓐᓇ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᔪᖅ ᑯᔭᖏᓪᓗᓂ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᓐᓂᓕᒫᖓ ᐊᓂᒍᓚᐅᙱᓐᓂᖓᓂ ᐊᒻᒪ ᑭᖑᓪᓕᖅᐹᒥᑦ ᐊᐅᖕᒧᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᔾᔪᑏᑦ ᑐᓂᔭᐅᓯᒪᓕᖅᐸᑕ.

ᖃᓄᐃᑦᑐᓂᑦ ᖃᐅᔨᓴᒃᑲᓂᕆᐊᖃᕋᔭᖅᐸᑦ?
ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓪᓗᐊᕐᒥᔪᑦ ᐊᓯᖏᓐᓄᑦ ᓄᓕᐊᕐᓂᒃᑯᑦ ᖁᐱᕐᕆᔾᔪᑕᐅᕙᒃᑐᓄᑦ ᐃᓚᒋᔭᐅᔪᑦ: ᒃᓚᒥᑎᐊ, ᒐᓇᓈᐊ ᐊᒻᒪ ᐊᓴᐱ. ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᓯᒪᙱᑦᑐᒥᑦ ᓄᓕᐊᕐᓂᒃᑯᑦ ᖁᐱᕐᕆᓯᒪᒍᕕᑦ ᓲᕐᓗ ᓯᕕᓕᓴᒥᑦ, ᐱᔭᕆᐊᑭᓐᓂᖅᓴᐅᕗᖅ ᐊᓴᐱᑖᓂᕐᒧᑦ.

Fact Sheet
ᓯᕗᑦᓴ

ᐊᑕᐅᓯᐅᙱᑦᑐᒥᑦ ᖁᐱᖁᓇᓯᒪᓇᖅᑐᖅ ᐊᑕᐅᑦᑎᒃᑯᑦ, ᐱᒻᒪᕆᐅᕗᖅ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓂᖅ ᐊᓯᖏᓐᓄᑦ ᓄᓕᐊᖅᓂᒃᑯᑦ ᖁᐱᖁᓇᔾᔪᑕᐅᕙᒃᑐᓄᑦ.

ᑕᒪᒃᑯᐊᓕ ᓄᓕᐊᖅᓂᒃᑯᑦ ᐊᐃᑉᐸᓇᔭᐅᕙᒃᑐᑦ?

ᓄᓕᐊᖅᓂᒃᑯᑦ ᐊᐃᑉᐸᓇᖃᑦᑕᖅᑕᓕᒫᑎᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᑭᐊᖃᕐᒥᔪᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᓗᑎᑦ ᐊᐃᑦᑐᕐᓗᒃᑕᐅᓯᒪᒃᐸᑕ.

- ᐱᑭᐊᓕᕋᑦᓂᖓᓃᑉᐸ, ᐊᐃᑉᐸᓇᓚᐅᖅᑕᑎᑦ ᑕᖅᑮᑦ ᐱᖓᓱᑦ 3 ᐃᓗᐊᓂ ᐅᖃᐅᑎᓗᑭᑦ.
- ᑭᖑᓂᖓᓃᑉᐸ, ᐊᐃᑉᐸᓇᓚᐅᖅᑕᑎᑦ ᑕᖅᑮᑦ ᐱᖓᓲᔪᖅᑐᑦ 6 ᐃᓗᐊᓂ ᐅᖃᐅᑎᓗᑭᑦ.
- ᐆᒻᒪᒃᓯᒪᙱᓐᓂᖓᓃᑉᐸ ᐊᒻᒪ ᐱᖓᔪᖓᓃᑉᐸ, ᐊᐃᑉᐸᓇᓚᐅᖅᑕᑎᑦ ᐊᕐᕌᒍ ᐃᓗᐊᓂ ᐊᒻᒪ ᐊᐃᑉᐸᓇᔾᔫᖅᑕᑎᑦ ᐅᖃᐅᑎᓗᑭᑦ. ᓱᕈᔫᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᑐᐃᓐᓇᓇᐊᖃᕐᒥᔪᑦ.

ᑕᑯᑭᐊᕐᓗᒍ (http://www.irespectmyself.ca) ᐃᓕᓐᓂᐊᒃᑲᓐᓂᓂᕐᒧᑦ ᓄᓕᐊᖅᓂᕐᒥᑦ ᖃᓄᐃᙱᑦᓯᐊᖅᓂᒃᑯᑦ ᐊᒻᒪ ᐊᐃᑉᐸᖃᖅᓂᕐᒧᑦ.