ᓱᓕᔪᑦ ᑎᑎᕋᖅᓯᒪᔪᑦ

ᓄᕙᓐᓇᖅᑑᑉ ᒥᑦᓴᓄᑦ

ᓄᕙᓐᓇᖅᑐᖅ ᑭᓲᒻᒪ?

ᓄᕙᓐᓇᖅᑐᖅ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓂᖅ ᐋᓐᓂᐊᖑᔪᖅ ᖁᐱᕐᕈᐊᕐᔪᓐᓂᙵᖅᑐᖅ. ᑎᒥᐅᑉ ᐊᐅᓚᔾᔪᑎᖏᓐᓂ ᐊᑦᑐᐃᓂᖅᑲᓱᖅ ᐊᓂᖅᓵᕈᑕᐅᓲᓂᑦ, ᓱᕐᓗ ᐳᕙᓐᓂ.

ᓄᕙᓕᕈᕕᑦ, ᐳᕙᒃᑯᑦ ᐊᓯᐊᓂ ᐋᓐᓂᐊᓕᒃᑲᓐᓂᕐᓂᐊᖅᑐᑦᓴᐅᔪᑎᑦ.

ᓄᕙᓕᕐᓗᓂ ᐋᓐᓂᐊᕐᓂᕐᒧᑦ ᓇᓗᓇᐃᖅᑕᐅᔾᔪᑏᑦ ᑭᓲᒻᒪᑕ?

ᐆᑎᕐᓇᕐᓗᓂ, ᓂᐊᕐᑯᙳᓗᓂ, ᓄᑭᒃᑯᑦ ᐋᓐᓂᐊᓗᓂ, ᑲᒃᑭᓕᑲᑕᓪᓗᓂ, ᐃᒡᒋᐊᖅᑯᕐᓗᓕᕐᓗᓂ, ᐊᑦᓱᐊᓗᒃ ᐅᐃᖅᓴᓕᑲᑕᓪᓗᓂ, ᐊᒻᒪᓗ ᖁᐃᖅᓱᑲᑕᓪᓗᓂ ᓄᕙᓕᕐᓂᕐᒧᑦ ᓇᓗᓇᐃᖅᑕᐅᔾᔪᑎᐅᔪᑦ. ᓱᕈᓲᑦ ᒥᓇᐊᑐᐃᓐᓇᓇᐊᓖᑦ ᐊᓇᕋᓚᓪᓗᑎᓗ.

ᓄᕙᓕᕐᓂᕐᒧᑦ ᓇᓗᓇᐃᖅᑕᐅᔾᔪᑏᑦ ᓴᖅᑭᓲᑦ ᐅᓪᓗᖅ ᐊᑐᐊᓱᖅ ᑎᓴᒪᓄᑦ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᓯᒪᓕᖅᑎᓪᓗᑎᑦ.

ᐆᑎᕐᓇᕐᓇᖅᑐᖅ ᐅᓪᓗᓄᑦ 7-ᓄᑦ 10-ᓄᑦ. ᖁᐃᖅᓱᕐᓇᖅᑐᖅ ᓄᑭᑭᓐᓇᖅᑐᓂᓗ ᐱᓇᓱᐊᕈᓱᓕᒫᒃᑲᓐᓂᕐᒧᑦ ᒪᕐᕈᑲᓐᓂᓐᓄᓪᓘᓐᓃᑦ.

ᐃᓄᐃᑦ ᖃᓄᖅ ᓄᕙᓕᓲᖑᒻᒪᑕ?

ᓄᕙᓕᕈᑕᐅᓲᖅ ᐊᑦᓱᐊᓗᒃ ᐊᐃᑦᑑᑕᐅᓴᕋᐃᑦᑐᖅ. ᓯᐊᒻᒪᑉᐸᑦᓕᐊᓲᖅ ᓄᕙᑦᑐᒥ ᐊᓱᖏᓐᓄᑦ ᐃᓄᓐᓄᑦ.

ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᓄᕙᓕᕈᓐᓇᖅᑐᑦ ᓄᕙᑑᑉ ᓴᓂᐊᓃᑉᐸᑕ ᑕᐃᓐᓇ ᖁᐃᖅᓱᖅᑎᓪᓗᓂ ᑕᑭᐅᒃᓴᑎᓪᓗᓂᓘᓐᓃᑦ; ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᑦᑐᖅᓱᑉᐸᑕ ᓄᕙᑦᑐᒥ (ᓱᕐᓗ ᑕᓱᐅᖅᑲᑦᑖᕐᓗᑎ); ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᑦᑐᖅᓱᓂᖅᐸᑕ ᐱᖁᑎᓂᑦ ᓄᕙᑦᑐᒧᑦ ᐊᑦᑐᖅᑕᒥᓂᕐᓂᑦ ᖁᐃᖅᓱᕐᕕᐅᔪᒥᓂᕐᓂᓘᓐᓃᑦ ᑕᑭᐅᒃᓴᕐᕕᐅᔪᒥᓂᕐᓂᓘᓐᓃᑦ, ᐃᓗᖏᓐᓂ ᐊᑦᑐᖅᓯᓕᕐᓗᑎ, ᖃᓂᖏᓐᓂ ᕿᖓᖏᓐᓂᓪᓘᓐᓃᑦ.

ᓄᕙᓕᕐᓇᖅᑐᒧᑦ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᓯᒪᔪᑦ ᐊᓯᖏᓐᓂᒃ ᐊᐃᑦᑐᐃᔪᓐᓇᖅᑐᖅ ᓄᕙᓕᖅᑑᔾᔭᖏᒃᑲᓗᐊᕈᑎ ᐅᓪᓗᓄᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᑦ ᑕᓪᓕᒪᓄᑦ. ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᓯᒪᔪᑦ ᓱᕈᓲᑦ ᐊᑯᓂᐅᓐᓂᖅᓴᒥᑦ ᐊᐃᑦᑐᐃᔪᓐᓇᖅᑐᑦ.

ᖃᓄᖅ ᓄᕙᓕᖅᑕᐃᓕᒪᓇᕐᒪᑦ?

ᓄᕙᓕᓗᐊᓈᒃᑯᑎᒧᑦ ᑲᐱᔭᐅᓗᑎ.

ᐊᒡᒐᑎᑦ ᐅᐊᓴᑦᑎᐊᖅᑲᑦᑕᕐᓗᒋᑦ; ᐅᐊᓴᒐᔪᖅᑲᑦᑕᕐᓗᒋᓗ.

ᑲᒃᑭᐅᑎᑦᓴᑦ ᐊᑐᖅᓯᒪᔪᑦ ᓴᓂᒃᑯᕕᒻᒧᑦ ᐃᒋᑦᓴᐅᑎᒋᖅᑲᑦᑕᕐᓗᒋᑦ.

ᑕᓕᓐᓄᑦ ᖁᐃᖅᓱᖅᑲᑦᑕᕐᓗᑎᑦ ᑕᒋᐅᖅᑲᑦᑕᕐᓗᑎᓗ, ᐊᒡᒐᓐᓃᖏᑦᑐᖅ.

ᖃᓂᒪᒍᕕᑦ ᐊᖏᕐᕋᖅᓯᒪᓗᑎ.

ᖃᓄᖅ ᐱᔪᓐᓃᕋᓱᐊᕐᓂᕐᒥᑦ ᐊᖏᕐᕋᓐᓂ?

ᑕᖃᐃᖅᓯᕐᔪᐊᕐᓗᑎᑦ.

ᐃᒥᕐᒥᑦ ᐃᒥᕐᔪᐊᕐᓗᑎᑦ.

ᓯᒡᒐᓕᐊᖅᑐᖅᑕᐃᓕᒋᑦ; ᓯᒡᒐᓕᐊᑉ ᐳᔪᖓᓃᑦᑕᐃᓕᒪᓗᑎ.

ᐋᓐᓂᐊᓗᐊᔾᔭᐃᑯᑎᒥᑦ ᐃᓱᓗᑎᑦ ᐆᑎᕐᓇᕈᕕᑦ ᐋᓐᓂᐊᓕᕈᕕᑦᓗ (Tylenol®).

ᓂᐅᕕᖅᑕᒥᓂᕐᓂᑦ ᐃᔭᒐᖅᑎᑦᓯᑦᑕᐃᓕᒋᑦ ᓱᕈᓯᕐᓄᑦ 6 ᑐᖓᓂ ᐅᑭᐅᓕᓐᓄᑦ.

ᖃᖓᒃᑯᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒧᑦ ᑕᑯᔭᐅᒋᐊᖃᕐᒪᖓᖅᐱᑦ?

ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒧᑦ ᐅᕐᑲᓚᓗᑎᑦ ᓇᓗᓇᐃᖅᑕᐅᔾᔪᑎᑎᑦ ᐱᓕᖅᐸᓪᓕᐊᑐᐃᓐᓇᓕᖅᑲᑕ: ᐊᓂᖅᓵᖅᑐᑦᓯᐊᓐᑭᓐᓇᐃᓪᓕᒍᕕᑦ, ᓴᕝᕕᒃᑯᑦ ᐋᓐᓂᐊᓕᕈᕕᑦ, ᖁᐃᓗᐊᑲᑕᙱᒃᑯᕕᓪᓘᓐᓃᑦ; ᑎᒦᑦ ᐃᑦᑎᑭᓗᐊᓕᖅᑲᑦ ᐅᐃᔾᔭᙳᓕᕈᕕᓪᓘᓐᓃᑦ.

ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒥᑦ ᑕᑯᓗᑎᑦ ᓄᕙᓕᓚᐅᙱᓐᓂᕐᓂ; ᓄᕙᓗᐊᔾᔭᐃᒃᑯᑎᒧᑦ ᑲᐱᔭᐅᓗᑎ.

ᓄᕙᓐᓇᖅᑐᖅ ᓯᐊᒻᒪᑦᑎᑦᑕᐃᓕᒪᓗᒍ – ᓄᕙᓗᐊᓈᒃᑯᑎᒧᑦ ᑲᐱᔭᐅᒋᑦ.

ᓄᕙᓗᐊᓈᒃᑯᑎ ᐃᓕᓐᓂ ᓴᐳᔾᔨᓲᖅ ᐃᓄᓐᓂᓪᓗ ᐃᕝᕕᑦ ᖃᓂᒋᔭᓃᑦᑐᓂᑦ.

ᓄᕙᓗᐊᓈᒃᑯᑎᒧᑦ ᑲᐱᔭᐅᓚᐅᖅᑐᖓ ᓴᐳᑎᔪᒪᓪᓗᑎ. ᑲᐱᔭᐅᓚᐅᖅᑭᓪᓕ?

ᑐᑭᓯᒋᐊᒃᑲᓐᓂᕈᒪᒍᕕᑦ ᓄᕙᒍᑕᐅᕐᔪᐊᖅᐸᒃᑐᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓕᖓᓂᒃ: www.flunu.ca