Reduce Your Risk from COVID-19 1 of 2

ᑲᐧᕑᐅᐣᓇ ᐊᑯᓯᐃᐧᐣ 2019 (ᑯᐱᐟ-19)

ᒋᐊᒍᓇᒪᐣ ᐁᑲ ᒋᑲᒋᑎᓂᑯᔭᐣ ᑯᐱᐟ-19

ᐁᑲᐧ ᐊᐊᐧᓀᓇᐠ ᒪᐊᐧᐨ ᑲᑭᒋᓇᓂᒋᔭᐊᐧᐨ?

ᐁᑲᐧ ᐅᑫᐧᓂᐊᐧᐠ ᑲᓇᓂᒋᔭᐊᐧᐨ ᓇᐣᑕ ᑲᔦ ᒋᐃᐡᑲᐧᐸᐦᐃᑯᐊᐧᐨ ᐅᐅᐁᐧ ᑯᐱᐟ-19 ᐊᑯᓯᐃᐧᐣ:

• ᑲᑕᓴᑭᐃᐧᓀᐊᐧᐨ, ᑐᑲᐣ ᓇᐣᑕ ᑲᓂᑫᑌᔭᑎᓯᐊᐧᐨ ᐁᐦᐊᐠ ᒥᓇ ᐁᐧᐡᑲᐨ ᐊᐃᐧᔭᐠ ᑲᐅᒋᐊᐧᐨ;
• ᐁᑲᐧ ᒥᓇ ᐁᐦᐊᐠ ᓇᓇᑲ ᑲᐃᓇᐱᓀᐊᐧᐨ ᑐᑲᐣ ᑲᔭᒋᐳᐨ, ᑲᔓᑲᐊᐧᐱᓀᐨ, ᐅᐱᓂᐠ/ᐅᑌᐦᐃᐠ/ᐅᑎᑎᑯᓯᐠ/ᐅᑯᓀᐠ
ᐃᓇᐱᓀᐃᐧᓇᐣ, ᑭᒋᑭᑭᒥᓭᐃᐧᐣ, ᑲᐃᐡᐱᐢᓭᐠ ᒥᐢᑯ, ᐁᑲᐧ ᑯᑕᑭᔭᐣ ᓂᓇᒥᒋᑫᐃᐧᓇᐣ (ᑐᑲᐣ, ᐊᑎᐟ ᑲᔭᓂᒪᑭᐣ
ᑭᒋᐊᑯᓯᐃᐧᓇᐣ, ᐁᑲ ᑲᓇᑕᐃᐧᒋᑲᑌᑭᐣ ᒪᒐᐱᓀᐃᐧᓇᐣ (HIV/AIDS));
• ᒥᓇ ᒪᐢᑭᑭᐣ ᑲᓂᓇᒥᐦᐃᐁᐧᒪᑲᑭᐣ ᑐᑲᐣ ᑲᐅᒋᓂᓇᒥᒪᑲᐠ ᒥᔭᐤ (ᑐᑲᐣ, ᐊᑯᓯᐃᐧᐣ ᑲᓂᐳᐊᐧᑭᓯᑲᑌᐠ, ᒥᓇ ᓇᓇᑲ ᒪᐢᑭᑭᐣ
ᑲᑯᒋᐸᓂᒋᑲᑌᑭᐣ).

ᐁᑲᐧ ᑫᒋᓇᐨ ᑲᑫᐧᓇᐊᐧᒋᐦᐃᐠ ᐊᐃᐧᔭᐠ ᑫᐯᔕᐧᐸᒥᑲᐧ

• ᑲᐧᓂᐣ ᐃᑫᐧᓂᐊᐧᐠ ᑲᐃᐧᒋᔭᒪᑕᐧ ᑲᐃᓇᑲᓄᐊᐧᐨ:
• ᑫᒋᓇᐨ ᑲᑫᐧᓇᐊᐧᒋᐦᐃᐠ ᐊᐃᐧᔭᐠ ᑫᐯᔕᐧᐸᒥᑲᐧ;
• ᐁᑲᐧ ᐅᐅᐁᐧ ᐊᐱᓴᐧᐸᒥᐠ ᐊᐃᐧᔭᐠ (ᑫᒋᓇᐨ 2 ᒥᑌᕑᐢ/6 ᒥᓯᐟ ᒥᓂᑯᐠ ᐊᐱᓴᐧᐸᒥᑎᐠ).
• ᐁᑲᐧ ᐱᒥᐦᐊᔭᒥᐦᐃᐠ ᑭᑐᑌᒪᐠ ᒥᓇ ᒋᑎᐯᐣᒋᑫᐃᐧᐣ ᒪᒋᑭᑐᐃᐧᓂᐠ, ᒪᒪᑕᐤ ᐱᐊᐧᐱᑯᐠ, ᒥᓇ ᒪᒋᑭᑐᐃᐧᓀᓯᐠ.
• ᐁᑲᐧ ᑲᐃᔑᑕᔭᐣ ᐅᒋᐊᓄᑭᐣ ᑭᐡᐱᐣ ᐁᑕ ᐃᔑᓇᑲᐧᐠ.
• ᑭᒪᐡᑭᑭᐃᐧᓂᑦ ᒪᒪᑕᐤ ᐱᐊᐧᐱᑯᐠ ᐅᒋᐊᐧᐸᑦ (ᑐᑲᐣ, ᒪᐡᑭᑭᐃᐧᓂᓂᐊᐧᐠ, ᐅᔑᐱᑭᐱᒋᑫᐠ) ᑭᐡᐱᐣ ᐁᑕ ᐃᔑᓇᑲᐧᐠ.

ᑲᐃᐧᐣ ᐱᑎᑲᒪᐠ ᐅᓴᑦ ᑕᔑᐃᐧᑐᐣ ᓇᐣᑕ ᑲᐃᔑᒧᐡᑭᓀᓇᓂᐊᐧᐠ

• ᑭᐃᐧᑕᒪᐠ ᑭᑐᑌᒪᐠ ᒥᓇ ᑭᑎᐯᐣᒋᑫᐃᐧᐣ ᐃᐃᒪ ᐊᑲᐧᒋᐠ ᑭᐡᐱᐣ ᐁᑕ ᐃᔑᓇᑲᐧᐠ.
• ᑭᐡᐱᐣ ᐱᑎᑲᒥᐠ ᐃᔑᐊᐧᐸᒪᑕᐧ, ᐸᑭᓇᓂᐣ ᐸᐸᐳᓇᐣ ᒥᓇ ᐃᐡᑲᐧᑌᒪᐣ ᒋᐸᑭᑕᓇᒧᒪᑲᐠ ᑭᐡᐱᐣ ᐁᑕ ᐃᔑᓇᑲᐧᐠ.
• ᑲᐃᐧᐣ ᐊᑕᐃᐧᑲᒥᑯᐣ ᐃᔕᐣ ᑲᐃᔑᒥᔑᓂᓇᓂᐊᐧᐠ ᒥᓇ ᑯᑕᑭᔭᐣ ᐱᑎᑫᐃᐧᓇᐣ ᑭᐡᐱᐣ ᐁᑕ ᐃᔑᓇᑲᐧᐠ. ᐁᑲᐧ ᐃᔕᐣ
ᐁᑲ ᒣᑲᐧᐨ ᑲᒥᔑᓂᓇᓂᐊᐧᐠ, ᓇᐣᑕ ᓇᑐᑕᐣ ᒋᐱᒋᑲᑌᐠ ᓇᐣᑕ ᑯᑕᑭᔭᐠ ᐊᓄᓂᐠ ᒋᐱᑕᒪᐃᐧᑲᐧ ᑲᓇᑕᐁᐧᐣᑕᒪᓂᐣ.
• ᐁᑲᐧ ᑲᐃᐧᐣ ᓇᐱᐨ ᒥᓯᐁᐧ ᐱᒥᑕᐸᓱᐃᐧᓇᐣ ᐊᐱᒋᑐᓇᐣ, ᑕᐠᓯ ᓇᐣᑕ ᐱᒥᑕᐸᓱᐃᐧᓇᐣ. ᑭᐡᐱᐣ ᐅᑫᐧᓂᐊᐧᐣ
ᐊᐸᒋᑐᔭᓂᐣ ᐱᒥᑕᐸᓱᐃᐧᓇᐣ, ᐊᐸᒋᑐᐣ ᑭᐡᐱᐣ ᐁᑕ ᐃᔑᓇᑲᐧᐠ, ᒥᓇ ᓇᐊᐧᐱᒥᐠ ᐊᐃᐧᔭᐠ, ᐁᑲᐧ ᑭᐳᑐᓀᐱᓯᐣ ᒧᔕᐠ ᑭᑭᐡᑲᐣ ᒥᓇ ᓴᓴᑯᓇᐠ ᑲᑲᓯᐣᒋᐣ. ᑭᐡᐱᐣ ᑕᐠᓯ ᓇᐣᑕ ᐱᒥᑕᐸᓱᐃᐧᓇᐣ ᐊᐸᒋᑐᔭᓂᐣ, ᑭᐳᑐᓀᐱᓯᐣ, ᒥᓇ ᑫᒋᓇᐨ ᑲᐱᒥᑕᐸᓂᐠ ᒋᑭᐳᑐᓀᐱᓯᐨ, ᐁᑲᐧ ᐅᑕᓇᐠ ᐃᔑᔭᐱᐣ ᒥᓇ ᐸᑭᑌᓇᐣ ᐸᐸᐳᐣ.

ᐁᑲᐧ ᐅᐅᐁᐧ ᐯᐸᐣ ᐃᐧᒋᑫᒪᑲᐣ ᐊᐊᐧᓀᓇᐠ ᐊᐃᐧᔭᐠ ᑲᓇᓂᒋᔭᐊᐧᐨ ᒋᐅᒋᑭᒋᔭᑯᓯᐊᐧᐨ ᐅᐅᐁᐧ ᑯᐱᐟ-19 ᐅᒋ, ᑐᑲᐣ ᐁᐦᐊᐠ ᑲᑫᑌᔭᑎᓯᐊᐧᐨ ᒥᓇ ᐊᐃᐧᔭᐠ ᑲᔭᑯᓯᐊᐧᑎᓯᐊᐧᐨ. ᐁᑲᐧ ᑕᐃᐧᒋᐦᐃᐁᐧᒪᑲᐣ ᑐᑲᐣ ᐊᓂᐣ ᑫᑐᑕᒪᐣ ᒋᐊᒍᓇᒪᐣ ᐁᑲ ᒋᑲᒋᑎᓂᑯᔭᐣ ᐅᐅᐁᐧ ᑭᒋᐊᑯᓯᐃᐧᐣ ᑯᐱᐟ-19.

ᐁᑲᐧ ᑭᐳᑐᓀᐱᓯᐣ ᒥᓇ ᑲᔦ ᑫᒋᓇᐨ ᐃᑫᐧᓂᐊᐧᐠ ᑲᐯᔕᐧᐸᒥᑲᐧ

• ᐁᑲᐧ ᑭᑭᐡᑲᐣ ᑭᐳᑐᓀᐱᓯᐣ ᒋᐃᐧᒋᐦᐃᑯᔭᐣ ᐁᑲ ᒥᐡᑯᐨ ᑯᑕᑭᔭᐠ ᐊᐃᐧᔭᐠ ᒋᐊᔓᔭᑕᐧ.

• ᐁᑲᐧ ᑭᐳᑐᓀᐱᓯᐣ ᐊᐃᐧᔭᐠ ᑲᐃᐧᒋᐊᐧᑕᐧ ᐱᑎᑲᒥᐠ ᐅᐅᒪ ᐁᑲ ᑲᐅᒋᐊᐧᐨ ᑭᐊᐧᑲᐦᐃᑲᓂᐠ ᒥᓇ ᑫᒋᓇᐨ ᑫᐃᐧᓇᐊᐧ
ᒋᑐᑕᒧᐊᐧᐨ ᑲᐯᔕᐧᐸᒥᑲᐧ (ᑐᑲᐣ ᓇᐣᑕ ᑲᑭᑫᓂᒪᑕᐧ ᒥᓇ ᑲᐊᓂᒧᑕᒪᐣ ᑭᐳᑐᓀᐱᓯᐣ ᐁᐊᔭᑲᐧᒥᓯᐃᐦᑯᐊᐧᐨ).

• ᐁᑲᐧ ᑭᐳᑐᓀᐱᓯᐣ ᒣᑲᐧᐨ ᐊᑲᐧᒋᐠ ᐊᔭᔭᐣ 2 ᒥᑌᕑᐢ/6 ᒥᓯᐟ ᒥᓂᑯᐠ ᐊᐃᐧᔭᐠ ᐊᑲᐧᒋᐠ ᑲᐊᔭᐊᐧᐨ ᐃᐃᒪ ᑲᐃᔑᑕᔭᐣ ᒥᓇ
ᑫᒋᓇᐨ ᑲᔦ ᐃᑫᐧᓂᐊᐧᐠ ᑲᐯᔕᐧᐸᒥᑲᐧ.

ᐁᑲᐧ ᓴᓴᑯᓇᐠ ᑲᑲᓯᐣᒋᐣ

• ᐁᑲᐧ ᓴᓴᑯᓇᐠ ᑲᑲᓯᐣᒋᐣ ᔓᑊ ᒥᓇ ᓂᐦᐱ ᐊᐸᒋᑐᐣ. ᑲᐃᐧᐣ ᐸᑲᐣ ᐊᐃᐧᔭ ᑭᑲᓯᑲᐧᓂᑭᐣ ᐅᑲᔭᐸᒋᑐᓯᐣ.

• ᐸᐸᒧᑐᐣ ᑲᐃᐡᑯᑌᐊᐧᐳᐊᐧᐠ ᑲᓯᓂᒐᐣ (60% - 90% ᐃᐡᑯᑌᐊᐧᐳ) ᑭᐡᐱᐣ ᐁᑲ ᔓᑊ ᒥᓇ ᓂᐦᐱ ᑕᑲᐧᑭᐣ.

• ᐁᑲᐧ ᑲᓯᓂᒋᐣ ᑭᐡᐱᐣ ᑫᑯᓇᐣ ᓴᒥᓇᒪᓂᐣ ᒥᓇ ᐱᑯ ᑯᑕᑭᔭᐠ ᐊᐃᐧᔭᐠ ᑲᑭᓴᒥᓇᒧᐊᐧᐨ, ᐁᑲᐧ ᒥᓇ ᐸᑲᐣ ᐊᐃᐧᔭ
ᐁᑭᓴᒥᓇᐨ. ᑲᐃᐧᐣ ᓴᒥᓇᐣ ᑭᐃᐧᑲᐧᐣ, ᑭᐡᐱᐣ ᐁᐃᐧᓴᒥᓇᒪᐣ, ᐱᓇᒪ ᑕᐊᐧᐨ ᓂᑲᐣ ᑲᓯᓂᒋᐣ.

ᒥᓇ ᑯᑕᑭᔭᐣ ᑫᑐᑕᒪᓂᐣ ᑲᐧᔭᐠ ᒋᐅᒋᒥᓄᔭᔭᐣ

• ᐊᐦᐃ ᐅᑕᐱᓇᐣ ᑭᒋᐊᑯᑭᒧᐊᐧᐱᓀᐃᐧᐣ ᒪᐡᑭᑭᐤ ᒋᐢᑕᐦᐃᑲᐣ ᒋᐃᐧᒋᐦᐃᑯᔭᐣ ᐁᑲ ᒥᐡᑯᐨ ᒋᐊᑯᑭᒧᐊᐧᐱᓀᔭᐣ.

• ᑲᓯᓇᐣ ᒥᓇ ᓴᓴᑯᓇᐠ ᐱᒋᐳᑐᐣ ᑲᑭᓴᒥᓇᒪᓂᐣ ᑲᐃᔑᑕᔭᐣ (ᑐᑲᐣ, ᐃᐡᑲᐧᑌᑦ ᐱᒥᓂᑲᐣ, ᐊᐧᐡᑎᓂᑲᐣ ᑕᐃᐧᓂᑲᐣ).

• ᑭᐡᐱᐣ ᐅᐅᐁᐧ ᐃᓇᒪᒋᐦᐅᔭᐣ symptoms consistent with COVID-19, ᑭᓄᐢ ᑭᒪᐡᑭᑭᐃᐧᓂᑦ ᓇᐣᑕ ᑭᐃᐧᑌᐣ
ᓇᓇᑲᒋᐦᐃᐁᐧᐃᐧᑲᒥᑯᐠ.

• ᑭᐡᐱᐣ ᒪᒥᑎᓀᐣᑕᒥᐦᐃᑯᔭᐣ ᑭᐣ ᓇᐣᑕ ᑲᓴᑭᔭᐨ ᐅᒪᒥᑎᓀᐣᒋᑲᐣ, ᑫᒋᓇᐨ ᓇᓇᑕᐊᐧᐸᑕᐣ ᐃᐧᒋᐦᐃᐁᐧᐃᐧᐣ.

ᐃᐧᒋᐦᐃᐁᐧᐃᐧᓇᐣ

• ᒥᓯᐁᐧ ᒪᐡᑭᑭᐤ ᐃᐧᒋᐦᐃᐁᐧᐃᐧᐣ ᑲᓇᑕ: Vulnerable
Populations and COVID-19
• ᐁᑲᐧ ᑲᓀᐣᑎᔭᐣ ᒪᒪᐤ ᑲᐃᐧᒋᔭᑲᓄᐊᐧᐨ ᑭᒋᐦᐊᔭᐠ
ᐅᒪᒥᑎᓀᐣᒋᑲᓂᐊᐧᐣ ᒥᓄᔭᐃᐧᐣ:

• Tips for Battling Anxiety During this
Public Health Situation

• Things to Do While Physical Distancing

• ᑲᑎ: Coronavirus Disease (COVID-19), HIV
and Hepatitis C: What You Need to Know

• ᐅᑭᒪᐃᐧᐣ ᒥᓄᔭᐃᐧᐣ: Resources for Ontarians
Experiencing Mental Health and
Addictions Issues During the Pandemic
• ᑲᓀᐣᑎᔭᐣ ᑲᐣᓭᕑ ᐱᒧᒋᑫᐃᐧᐣ:
Cancer and COVID-19

• ᐊᐊᐧᔑᔑᐤ ᒥᓄᔭᐃᐧᐣ: Information for Parents
of Immunocompromised Children and
Children with Chronic Medical Conditions

• ᒥᓯᐁᐧ ᒥᓄᔭᐃᐧᐣ ᐅᐣᑌᕑᐃᔪ: Public Resources

ᒋᑭᑫᐣᑕᒪᐣ ᐅᐅᐁᐧ ᐊᑯᓯᐃᐧᐣ
ᐁᑲᐧ ᐃᐧᑭᑫᐣᑕᒪᐣ ᒥᓇ ᒋᐅᑕᐱᓇᒪᐣ ᐃᐧᒋᑫᐃᐧᐣ ᐅᐅᐁᐧ ᑯᐱᐟ-19 ᐅᒋ ᑭᐃᐧᑌᐣ ᐅᐣᑌᕑᐃᔪ ᐅᑭᒪᐃᐧᐣ ᒪᐡᑭᑭᐤ ᐱᒧᒋᑫᐃᐧᐣ ᐅᐅᒪ ontario.ca/coronavirus.

ᐊᐊᐧᔑᒣ ᐃᐧᒋᑫᐃᐧᐣ ᐃᐧᑭᑫᐣᑕᒪᐣ ᐅᐅᒪ ᐃᔑᑭᑐᐣ: ____ ᐅᐅᐁᐧ ᐃᐧᒋᑫᐃᐧᐣ ᐅᐅᒪ ᒪᓯᓇᐦᐃᑲᓂᐠ ᒣᑲᐧᐨ ᐸᑭᑎᓂᑲᑌ ᓄᐯᑦᐸᐣᐱᓯᑦ 18, 2020