

# Mwēstas COVID-19

(After COVID-19)

## Kiskēyihamohiwēwin êkwa âpacihcikana ta-wîcihikoyin ta-âstê-ayâhk

(Information and resources to help you recover)

Ka-âstê-ayâhk ohci COVID-19 ta-kî-âyiman mîna pâh-pîtos kiki kahkyaw awiyak, mâka namôy kipêyakon. Ihtakonwa âpacihcikana mîna sîtoskakêwina ta-wîcihikoyin ahpô kisâkihâkan ta-nakatohkâtamin kinwês-iskoyikohk itiskakêwina mwēstas COVID-19.

Ôma môsahkinikêwin ohci âpacihcikana ka-wîcihikon ta-nisitohtamin itiskakêwina ohci COVID-19 mîna ka-wîcihikon ta-nakatohkâtamin asici maskawâtisiwin mawinêskâkêwina ta-ayâyin. Ka-kî-wîcihikon mîna ta-wiyêyihcikêhk asici maskihkîwiyinim ta-maskawisihtahk kimaskawâtisiwin mîna ta-nakatohkâtamin kimâyamahcihowina. Êwako ôma kistêyihkâtwan ka-ati âstê-ayâhk, êkosi isi kîhtwâm ka-kî-itotên kîkway ka-nitawêyihkâtamin mîna kîkway ka-nohtê itotamin.

### Kîkway anima kinwês COVID?

(What is long COVID?)

Kinwês COVID êwako ispîhk kêyapic kimâyamahcihon awasimê nîsosâp ispayin mwēstas ohci nistam ka-kî-nisitawêyihkâtamin asici COVID-19.

Ka-âstê-ayâhk ohci COVID-19 êwako pâh-pîtos kiki kahkyaw awiyak, kiyâm iyikohk itahtopiponêwin ahpô isayawin. Atiht ayisiyiniw ati âstê-ayâw namôy kinwêw ahpô ispayiwin. Kiki kotakak, ahpô itikwê nawac kinwêsîs.

Wâh-wâpahcikêwin ohci kinwês COVID kêyapic itahkamikan, mîna ni-ati kiskêyihkâtân awasimê ohci kapê-ayi. Ôma kiskêyihamohiwēwin ôta nokohcikâtêw kîkway ka-kiskêyihkâtama anohc, mîna wâh-wîpac wâh-wâpahcikâtêw.

### Awina kiki ôhi âpacihcikana?

(Who is this resource for?)

Ôma âpacihcikan êwako kiki ayisiyiniw ka-âstê-ayâhk ohci COVID-19 êkwâniki âhkami miyw-âyâwin wawânêyihkâtamin ka-ayâcic. Kiki mîna piko awiyak ka-kanawêyimât ayisiyiniwa ka-ati âstê-ayâhk ohci COVID-19.

Ôhi âpacihcikana ôta iyinito. Mamsîwin ohci kimâyamahcihowina, kinakinamâkêwina, êkwa tânisi isi ka-âstê-ayâhking, ahpô itikwê ahpô namôya ispîhtêyihkâtwan isi kiya. Kiskisi papêcî ka-ati âstê-ayâhk ohci COVID-19.

### Awina ta-kî-pîkiskwâtak kiki wîcihiwêwin?

(who should I call for help?)

Ka-âstê-ayâhk ohci COVID-19 êwako pâh-pîtos kiki kahkyaw awiyak. Pîkiskwâta kimaskihkîwiyinim ohci ka-ati âstê-ayâhk wiyêyihcikêwin êkwa kîkway nawat nahiyikohk kiki kiya kîspin kiya:

- kiwawânêyihkâtamin ohci kiâstê-ayâwin
- kipatâhtamon mîna namôy ki-âstêpayin, piko kîkway ka-kocihtâyin
- kipatâhtamon ka-wêhcasik kîkway ka-kî-mâna itotamin
- kiwâpahtên kipsisikêyihkâtamin, kiskisiwin, mâmitonêyihkâtamin, ahpô kisôhkâtisiwin tahtahkwâw namôy ati âstêpayin
- kimâyamahcihowin mitoni kiâyimihon ahpô kiâyimihon wêhci kîkway ta-itotamin tahto kîsikâw ka-kî-itotamin (tâpiskôc nâkatwêyimisowin ahpô kîhtwâm ta-astoskêhk ahpô kiskinwahamâtowikamikohk)
- kîwâtêyimon, kipîkwêyihkâtamin, ahô ohtamêyihkâtamin mîna ôma môsihowin namôy ati âstêpayin



Kîspin ciyêstapâyîwin, **sêwêpicikê sêmâk 911**. Êwako ôhi:

- mitino kipatâhtamon ahpô kiâyimihon ta-kahcitinamin kiki itahto kiyêhêwin
- mitoni wîsakêyihamowin kâskikan
- kiâyimihon ta-waniskâyin
- mitoni kiwawânêyihên
- kipahkisinin ahpô ahpô kipatâhtamowin

Ka-kî-mîna pîkiskwâcikân ôhi ka-pimitisahikâtêkîhk sîtoskâkêwin sêwêpicikana kiki wîcihiwêwin:

- **Âstêpayiwin Kakêskimiwêwin Sêwêpicikan:** Kîspin kinôhtê kakwêcihkêmon kîkway ohci kimâyamahcihowina, mîciwin, ahpô ka-âstê-ayâhky wiyêyihcikêhk, êkwa namôy ciyêstapâyîwin, sêwêpicikê 1-833-379-0563.
- **Mâmitonêyihcikan Maskawâtisiwin Wîcihiwêwin Sêwêpicikêwin:** Kîspin kinôhtê kakwêcihkêmon ahpô wawânêyihamowina ohci kimâmitonêyihcikan maskawâtisiwin, sêwêpicikê 1-877-303-2642.
- **Nêhiyaw Miyw-ayâwin Wîcihiwêwin Sêwêpicikêwin:** kîspin kiya namôy Nêhiyaw ka-ayâyin kakwêcihkêmon ohci Alberta Maskihkîwiwiniwak Pamîstakêwin, kiwawânêyihamowin, ahpô kinitawêyihên wîcihiwêwin ta-âpacihtahk miyo pimâtisiwin pamihcikêwin, sêwêpicikê 1-844-944-4744.

**Iskwêyanihk wâh-wâpahtamowin:** Takwâki-Pîsim 29, 2022

**Omasinahikêw:** Neurosciences, Âstêpayiwin êkwa isi-Wâpahtamowin Oyakihcikêwin Maskihkiwikamikohk Pimohtacikêwin, êkwa Mâmawohkamâtowin Maskihkîwiwiniwak Onahîkâsowak Paminikêwin êkwa Kiskinwahamâkêwin, Maskihkîwiwiniwak Oyakihcikêwin êkwa Paminikêwin

Ôma âpacihcikan êwako namôy mêskotascikêwin kiki kakêskimiwêwin ohci onahîkâsow maskihkîwiwiniw. Ôma âpacihcikan êwako kiki iyinito kiskêyihamohiwêwin piko mîna pakitinikâtêw isi “ka-itastêk”, “ita ka-itastêk” oyêshêcikêwin. Ata kêyiwêhk âhkamêyimowin kî-osihcikâtêw ta-kêhcinahohk nahitôtamowin ohci kiskêyihamohiwêwin, Alberta Maskihkîwiwiniwak Pamîstakêwin namôy itastâw kîkwâs pimohtêstamâkêwin ahpô kêhcinâhiwêwin, itwêwin, itêyihamowin ahpô wiyasiwêwin, isi nahitôtamowin, mamisîtôtâkêwin, kîsihtâwin, itâpatisiwin ahpô nisitaw kiki mêmohci êyiwêhk itâpatisiwin ohci êkwânima kiskêyihamohiwêwin. Alberta Maskihkîwiwiniwak Pamîstakêwin âsônê ânwêhtam kahkiyaw nâkatêyihamowina kiki âpacihtawin ôhi âpacihcikana ohci, êkwa kiki kîkwâs atâmêyihcikêwina, itôtamâkêwin, nitotamâkêwin ahpô wiyasiwêwina ka-osîhômakahk ohci ka-âpacihtahk.

# Mwêstas COVID-19

(After COVID-19)

## Mâyamahcihowina

(Symptoms)

Kîspin kî-ayân COVID-19, mâyamahcihowina ta-kî-kinwêsîs nokwan ahpô oskayi mâyamahcihowina ta-kî-ispayin mwêscasîs. Ayamihtâ ohci tânisi isi ta-nakatohkâtamin kimâyamahcihowina ka-ati âatê-ayâhk ohci COVID-19.

## Yêhêwin ahpô otatahcikêwin

(Breathing or respiratory)

- Ohtostatamowin nâmôy namatakon
- Kipatâhtamowin (tâpiskôc êka iyikohk miyo yêhêwin)

## Têyistikwânêwin, kîskwêyâpamowin, êkwa kipatâhtamowin

(Headache, dizziness, and light headedness)

- Kîskwêyâpamowin: Kipatâhtamowin êkwa ka-kîskwêyâpamimohk
- Têyistikwânêwin

## Kitêh

(Heart)

- Cîhcîpitêhêwin (sôhkêkôtêw ahpô namôya kwayask pahkaham kitêh)

## Mâmitonêyihcikêwin maskawâtisiwin êkwa miyitihp nêsowâtisiwin

(Mental health and brain fog)

- Kiwawânêyihtên ahpô âyimihowin mâmitonêyihcikêwin
- Miyitihp nêsowâtisiwin, âyimihowin asici kiskisiwin êkwa mâmitonêyihcikêwin
- Kîwâtêyimowin, pîkwêyihtamowin, ohtamêyihtamowin

## Mîciwin, mîcisowin, minihkwêwin, kohcipayihcikêwin

(Nutrition, eating, drinking, swallowing)

- Sâposowin
- Kisipikahcêwin
- Pwâkamowin êkwa nôhtê pwâkamowin
- Âyimihowina asici kohcipayihcikêwin (dysphagia)

## Wîsakêyihtamowin êkwa kisisowin

(Pain and fever)

- Kicêstatay êkwa âniskokanân wîsakêyihtamowin
- Wîsakikohtâkanêwin
- Kisisowin



## Nipawin

(Sleep)

- Nêstosiwin (nêsowisiwin ahpô nêstosiwin)
- Nipêwâspinêwin

## Wâpahtamowin, pêhtamowin, nisitospitamowin, paswâtamowin

(Vision, hearing, taste, smell)

- Mêskocipayiwin kiwâpahtamowin
- Cowêskihtêwin (tinnitus)
- Mêskocipayiwin kipêhtamowin
- Wanihtawin nisitospitamowin (ageusia)
- Wanihtawin paswâtamowin (anosmia)

**Iskwêyanihk wâh-wâpahtamowin:** Takwâki-Pîsim 29, 2022

**Omasinahikêw:** Neurosciences, Âstêpayiwin êkwa isi-Wâpahtamowin Oyakihcikêwin Maskihkiwikamikohk Pimohtacikêwin, êkwa Mâmawohkamâtowin Maskihkîwiyniwak Onahîkâsowak Paminikêwin êkwa Kiskinwahamâkêwin, Maskihkîwiyniwak Oyakihcikêwin êkwa Paminikêwin

Ôma âpacihcikan êwako namôy mêskotascikêwin kiki kakêskimiwêwin ohci onahîkâsow maskihkîwiyniw. Ôma âpacihcikan êwako kiki iyinito kiskêyihamohiwêwin piko mîna pakitinikâtêw isi “ka-itastêk”, “ita ka-itastêk” oyêshêhcikêwin. Ata kêyiwêhk âhkamêyimowin kî-osihcikâtêw ta-kêhcinahohk nahitôtamowin ohci kiskêyihamohiwêwin, Alberta Maskihkîwiyniwak Pamîstakêwin namôy itastâw kîkwâs pimohtêstamâkêwin ahpô kêhcinâhiwêwin, itwêwin, itêyihamowin ahpô wiyasiwêwin, isi nahitôtamowin, mamisîtotâkêwin, kîsihtâwin, itâpatisiwin ahpô nisitaw kiki mêmohci êyiwêhk itâpatisiwin ohci êkwânimâ kiskêyihamohiwêwin. Alberta Maskihkîwiyniwak Pamîstakêwin âsônê ânwêhtam kahkiyaw nâkatêyihamowina kiki âpacihtawin ôhi âpacihcikana ohci, êkwa kiki kîkwâs atâmêyihcikêwina, itôtamâkêwin, nitotamâkêwin ahpô wiyasiwêwina ka-osîhômakahk ohci ka-âpacihtahk.

# Mwêstas COVID-19

(After COVID-19)

## Nâkatawêyimisowin

(Self-care)

Kîspin kî-ayân COVID-19, ka-kî-âyimihon ta-waniskâyin, kinêstosin, êkwa namôy iyikhok pâyakwan kisôhkâtisiwin ka-kî-ayâyin mâna. Kistêyihâkwan ta-papêci ka-ati âstê-ayâyin. Ayamihtâ awasimê tânisi isi kâwî kimâtahkamikisiwin ka-ati âstê-ayâ ohci COVID-19.

## Ayamihtâ awasimê ohci:

(Read more about:)

[Kîhtwâm mâtahkamikisiwin](#)

[Pisiskêyihta kisôhkâtisiwin](#)

[Miyo mîcisiwin](#)

[Miyo nipâwin](#)



## Nâkatawêyimisowin: Kîhtwâm mâtahkamikisiwin

### (Self-care: Getting into a routine)

Mwêstas COVID-19, namôy tâpiskôc kayahtê kisôhkâtisiwin ka-kî-ayâyin. Kahkiyaw kîkway ka-itotamin kiâpacihtân kisôhkâtisiwin, mîna tahto kîsikâw atoskêwina nawac awasimê nôcihtâwin namôy iyikhok pêyakwan.

Ispîhk ka-kwayâcihow, kakwê pasikow nipêwinhik ohci, postayiwinisê, mîna mâtahkamikisiwin. Ôma ka-wîcihikon ta-âstê-ayâ. Ka-wîcihikon mîna ta-kiptinamin deconditioning.

Deconditioning êwako itwêtakan kiki ispîhk ka-wanihtahk sôhkâtisiwin êkwa miyw-âyâwin ispîhk kinwêsîs êka ka-waskawêhk, tâpiskôc ispîhk âhkosihk. Kistêyihâtakwan ta-kakwê mâcihtâyin kîkway mayâw ispîhk nahiyikohk; kîspin kinwês kinipêwinhik ka-ayâyin ahpô kapê-kîsik, awasimê sôhkâtisiwin êkwa miyw-âyâwin kiwanihtân, mîna nawac kinwêw kawî ta-kahcitinamin.

Wêhci mâtahkamikisiwin êkwânihi asici:

- kâshkwêwin
- kisêkinâpitêwin
- postayiwinisêwin
- piminawasowikamik ta-itohtêhk kiki mîciwin
- nipêwayiwinisa ta-psotikamin ka-wî-nipâyin

Ka-itotamin ôhi atoskêwina tahto kîsikâw miywâsin kiki kicêstataya, kisôhkâtisiwin, kitêh, ohpanak, mîna itamahcihowin. Itota ki-isi papêcîwin. NAMÔY NÂNITAW kîspin ka-pasikohk nipêwinhik ohci mîna ta-postayiwinisêhk êwako piko kisôhkâtisiwin ka-ayâyin ta-itotamin êkwâanima kîsikâw.

## Nâkatawêyimisowin: Pisiskêyihta kisôhkâtisiwin

(Self-care: Managing your energy)

Nakatohkâtamowin, mânacihtawin, ahpô mâwacihcikêwin kisôhkâtisiwin kahkiyaw itwêman ta-miskamin êwako isi ta-itotamin tahto kîsikâw atoskêwina êka ê-sihcihk. Êwako kistêyihkâkwan ka-ati âstê-ayâ, ayis awasimê kinêstosin. Ka-wiyêyihcikêhk ki-itahkamikisôwina, papêcîwin, mîna ka-kîsêyihkamin kîkway ka-kistêyihkâkwan kiki kiya kahkiyaw êkwânihi kiwîcihikon ta-nakatohkâtamin kisôhkâtisiwin.

### Kîkway anihî atihî ta-nakatohkâtamân nisôhkâtisiwin?

(What are some ways to manager my energy?)

Ôhi ka-pimitisahikâtêkihk âniskômohcikana mêkiw itêyimowin kiki nâkatawêyihmowin asici kisôhkâtisiwin ka ati âstê-ayâ ohci COVID-19.

- Mâwacihcikêwin kisôhkâtisiwin ispîhk ka-ayâyin COPD ahpô kotak katohpinêwin (asici COVID-19)
- Papêcîwin êkwa kisôhkâtisiwin mâwacihcikêwin (Pisiskâpahta êkwâniha ôma kiskêyihkamohiwêwin ta-kî-ispîhtêyihkâkwan isi ki- COVID-19 âstê-ayâwin, namôy piko concussions.)

### Kiko âpacihcikana niki wîcihikon ta-nakatohkâtamân nisôhkâtisiwin?

(What tools can help me manage my energy?)

Ihtakonwa mihcêt itowahk âpacihcikana ahpô itâpacihcikana (isihkâtêwa wîcihiwêw itâpacihcikana ahpô pîwâpiskowan âpacihcikana) êkwânihi ka-kî-wîcihikon ta-nâkatawêyihkamin kisôhkâtisiwin. Êkwânihi ôhi asici:

- âpacihcikana kiki kanâcihowin êkwa postayiwiniwêwin
- âpacihcikana kiki tahto kîsikâw atoskêwina
- âpacihcikana kiki papâmitohtêwin
- pîwâpiskowan âpacihcikana tâpiskôc nêwo-wâsakâpayîs pimohtâkêwin, pakâsimowin têhtapowin, ahpô ispâw nahapiwikamik asici mispitona

Kiskêyihta awasimê ohic wîcihiwêw itâpacihcikana êkwânihi ka-kî-wîcihikon ta-mânacihtayin kisôhkâtisiwin mêkwâc ka-âstê-ayâhk.

Mihcêt mâmawâyâwinihk ayâwak pimipayihtâwina êkota ka-kî-nitahtâmon âpacihcikana kiki aciyâw. Kakwêcim kimaskihkîwiwinim tânisi isi ta-nitahtâmoyin âpacihcikan kiki aciyâw, kîspin ki-itêyihkân ê-nitawêyihkamin. Ka-kî-sêwêpicikân ita [AHS Âstêpayiwîn Kakêskimiwêwin Sêwêpicikêwin](#) kîspin kinitawêyihkân wîcihiwêwin ta-miskamin ahpô ta-nitahtâmoyin âpacihcikan. Wâpahta ôma [âpacihcikana](#) pâh-pahki kiki for awasimê.

## Nâkatawêyimisowin: Miyo mîcisiwin

(Self-care: Eating well)

Mîciwin mêkiw kimiyaw kisôhkâtisiwin. Kistêyihâtakwan ta-mîcisohek mîna minikwê ispîhk ka-âhkosêyin êkwa ka-ati âstê-ayâhk ohci COVID-19.

### Kiko itowahk mîciwin ta-natawêyihâtamân kiki ta-âstê-ayâhk?

(What nutrition do I need to recover?)

Ta-ayâyin iyikohk mîciwin ka-natawêyihâtakwahk, mîci nanâtohk mîcisowinatahto kîsikâw, tâpiskôc:

- protein mîciwin (wiyâs, pâhkahâhkwanîwiyâs, kinosêw, wâwa, tohtôsâpôwikamik, miyîcîminak, êkwa mahtâmina) ta-wîcihikoyin ta-kanawêyihâtamin mîna ta-nânapâcihtahk kicêstataya
- mînisa, kiscikânisa, êkwa osâwi-pahkwêsikana kiki miyoskâkowin maskihkiyasa, minerals, êkwa fiber ta-wîcihikow kimiyaw ta-âstê-ayâhk ohci âhkosowin
- miyo pimiy (pakânak êkwa oskihtêkomak, kiscikânisa pimiy, tîmisow kinosêw tâpiskôc mistamêk, êkwa avocado) mêkiw kimiyaw kisôhkâtisiwin mîna mîciwin kimiyaw ka-natawêyihâtahk ta-âstê-ayâhk
- wâpoy (nipiy, pihkahtêwâpoy ahpô maskihkîwâpoy, tohtôsâpoy ahpô kiscikânic-ohcipayiwîn minihkwêwina, mêtawêwina minikwêwina, mîna maskihkîwâpôhkâtêw minihkwêwina), kiko âsônê kistêyihâtakwan ispîhk ka-kî-kisisoyin, pwâkamowin, ahpô kisâposon

### Tânisi isi ta-mîcisoyan mîna ta-minihkwêyân ispîhk nisôhkâtisiwin êwako âstamêhk?

(How can I eat and drink when my energy is low?)

Êkwânihi ôhi atihk kiskêyihâtamohiwêwina ta-wîcihikoyin ta-mîcisohek mîna ta-minihkwêhk ispîhk ka-nêstosiyin ahpô âstamêhk kisôhkâtisiwin:

- Nasihkâc mîciso êkosi isi nawac wêhcasin kiyêhyêwin mêkwâc kamîcisohek.
- Mîcisohek pèyahtak, mîna nakî aciyâw tastaw mâkwacikêwin ta-kahcitinamin kiyêhyêwin.
- Mîcisohek niyânan isko nikotwâsik tahtwâw sâpô kîsikâw yâyaw nisto misi mîcisowin.
- Kîspin kiosamî nêstosin ta-pônimîcisoyin ahpô mîcisowinis, mîci mîna minihkwê êkwânihi nawac ispâw kiki kisôhkâtisiwin (calories) êkwa protein. Tâpiskôc ta-kikinamin Greek ahpô Icelandic tohtôsâpôwikamik isi mînisâpoy, kikina avocado pîswêhkasikanisihk, ahpô kikinamin sikowêpicikan mâkwahikan ahpô pakân tohtôsâpôwipimiy isi kimîcowinihk.
- Minihkwê wâpoy mwêstas ka-mîcisoyin êkosi isi namwâc wîpac kikîspon.
- Apisîs mâminihkwê wâpoy kîspin kinohtê minihkwân mêkwâc kamîcisohek.
- Mîcisisi itahto nîso isko nisto tipahikan iyikohk, kiyâm kîspin namôy nôhtêhkatân.
- Kikina maskihkîwâpôhkâtêw minihkwêwina, kâspihkasikanisak, ahpô kaskamotihkasikan ka-mîcisoyin ahpô mîcisowinis ka-kahcitinamin ayiwâkês kisôhkâtisiwin mîna protein.



- Kîspin ki-atohon ahpô kiâyimihon ta-kohcipayihcikêyin, wâpahta ôma pâh-pahki ohci mîcisowin, minihkwêwin, êkwa kohcipayihcikêyin kiki awasimê kiskêyihamohiwêwin.

## Tânitê niki kiskêyihên kiki awasimê mîna ta-miskamân âpacihcikana ta-wîcihikoyân ka-mîcisohek katawa?

(Where can I learn more and find resources to help me eat well?)

Ka-ati âstê-ayâhk, wâpahta ôhi kipimitisahikâtêkihk âniskômohcikana ta-kiskêyihamin awasimê ohci miyo mîcisiwin, mîciwin, mîna ka-wiyêyihcikêhk mîna otinikêwin kiki miyo mîcisowina.

- COVID-19: Mîciwin kiki ta-âstê-ayâhk — Alberta Miyo-Pimatisiwin Mîciwin Pamîstakêwin
- Nawasôna mîna osihta miyo mîciwin — Alberta Miyo-Pimatisiwin Mîciwin Pamîstakêwin
- Mîciwin êkwa waskawîwin
- Mîcisowin ka-wiyêyihcikêhk (mîciwin wasinahika wiyêyihcikêwin êkwa atâwêwin mîciwin masinahikan)
- Miyo atâwêwin mîciwin masinahikan kiskinowâpahtihiwêwin

Kîspin COVID-19 kiâyimihikon ta-natamin mîciwin (tâpiskôc, namôy kî-nakatên kikîwak you ahpô kiwanihcikân), itohtê ôta âpacihcikana pâh-pahki kiki ita ta-wîcihikowêyin.

## Nâkatawêyimisowin: Miyo nipâwin

(Self-care: Sleeping well)

Pâh-pîtos ayisiyiniw pâh-pîtos nipâwin. Ispîhk ka-ati âstê-ayâihk ohci âhkosiwin, namôy nânitâw awasimê ta-nipâyin. Ahpô itikwê piko ta-âywêpiyin ahpô ta-nipâsiyin ka-kîsikâk—êwako NAMÔY NÂNITAW. Kimiyaw sôhkê atoskêw ta-âstê-ayâyk.

Iyikohk tipahikan ka-nipâyin namôy kistêyihâtâkwan ka-isi itamahcihoyin ka-waniskâyin. Kîspin namôy kimaskawisân, ahpô itikwê piko awasimê ta-nipâyin.

Ôhi ka-pimitisahikâtêkikh âniskômohcicana ki-mêyikôn kiskêyihamohiwêwin ohci nipâwin âyimihowina kîspin ka-ayâyin mîna kakwêskimiwêwin ta-wîcihikoyin katawa ta-nipâyin:

- Nipâwin êkwa kimiyw-âyâwin
- Nipêwâspinêwin: Kwêskastawin kinipâwin
- Nipâwin âyimihowina, awasime nîsosâp itahtopiponêwin
- Nipâwin masinahikan (tasîhkamowin)
- Nistomitanâw kîsikâw isi ka-miyo âyiwêpiyin (tasîhkamowin)

Kîspin kêyapic kiâyimihon ta-nipâyin, pîkiskwâta kimaskihkîwiwinim, maskihkiwikamik otatoskêw, ahpô sêwêpicikê **Miyw-âyâwin Âniskômohcikan** ita **811**.

**Iskwêyanihk wâh-wâpahtamowin:** Takwâki-Pîsim 29, 2022

**Omasinahikêw:** Neurosciences, Âstêpayiwin êkwa isi-Wâpahtamowin Oyakihcikêwin Maskihkiwikamikohk Pimohtacikêwin, êkwa Mâmawohkamâtowin Maskihkîwiwiniwak Onahîkâsowak Paminikêwin êkwa Kiskinwahamâkêwin, Maskihkîwiwiniwak Oyakihcikêwin êkwa Paminikêwin

Ôma âpacihcikan êwako namôy mêskotascikêwin kiki kakêskimiwêwin ohci onahîkâsow maskihkîwiwiniw. Ôma âpacihcikan êwako kiki iyinito kiskêyihamohiwêwin piko mîna pakitinikâtêw isi “ka-itastêk”, “ita ka-itastêk” oyêshcikêwin. Ata kêyiwêhk âhkamêyimowin kî-osihcikatêw ta-kêhcinahohk nahitôtamowin ohci kiskêyihamohiwêwin, Alberta Maskihkîwiwiniwak Pamîstakêwin namôy itastâw kîkwâs pimohtêstamâkêwin ahpô kêhcinâhiwêwin, itwêwin, itêyihamowin ahpô wiyasiwêwin, isi nahitôtamowin, mamisîtôtakêwin, kîsihtâwin, itâpatisiwin ahpô nisitaw kiki mêmohci êyiwêhk itâpatisiwin ohci êkwânimâ kiskêyihamohiwêwin. Alberta Maskihkîwiwiniwak Pamîstakêwin âsônê ânwêhtam kahkiyaw nâkatêyihamowina kiki âpacihtawin ôhi âpacihcicana ohci, êkwa kiki kîkwâs atâmêyihcikêwina, itôtamâkêwin, nitotamâkêwin ahpô wiyasiwêwina ka-osîhômakahk ohci ka-âpacihtahk.

## Mwêstas COVID-19

(After COVID-19)

### Miyitihp miyw-âyâwin êkwa mâmitonêyihcikan miyw-âyâwin

(Brain health and mental health)

Kîspin kî-ayân COVID-19, ka-kî-âyimihon ta-mâmitonêyihcikêyin êkwa âyimihowin asic kiskisiwin. Ka-kî-kiwâtêyimon, pîkwêyihamowin, ahpô kotak mâmitonêyihcikan maskawâtisiwin wawânêyihamowina. Ayamihtâ ayiwâk tânisi isi ta-kî-nakatokâtamin miyitihp miyw-âyâwin êkwa mâmitonêyihcikan miyw-âyâwin ispîhk ka-âstê-âyâhk ohci COVID-19.

### Ayamihtâ awasimê ohci:

(Read more about:)

- Miyitihp nêsowâtisiwin, âyimihowin asici kiskisiwin êkwa mâmitonêyihcikêwin
- Kîwâtêyimowin, pîkwêyihamowin, ohtamêyihamowin



## Miyitihp miyw-âyâwin êkwa mâmitonêyihcikan miyw-âyâwin: Miyitihp nêsowâtisiwin, âyimihowin asici kiskisiwin êkwa mâmitonêyihcikêwin

(Brain health and mental health: Brain fog, trouble with memory and concentration)

Kistêyihâtakwan kiki ayisiyiniw ka-kî-ayâw COVID-19 ta-âyimihow asici:

- mâmitonêyihdamowin
- kiskisiwin
- nâkatohkêwin ahpô pisiskêyihdamowin

Kîspin ki-ayân ôhi wawânêyihdamowina, kistêyihâtakwan êkwânima kiya mîna kiwîtotîmâkanak ta-pîkiskwâtamihk. Mês kocipayiwin isi mâmitonêyihdamowin, kiskisiwin, êkwa pisiskêyihdamowin ta-kî-âyimipayin wâhkôhtowina, tahto kîsikâw kitatoskêwina, mîna kâwi ka-atoskêhk ahpô kiskinwahamâtowikamik. Ôhi mawinêskâkêwina ta-kî-ati namatakonwa ispayiwin ahpô kinwêsîs kiki. Kîspin mês kocipayiwin asici kiskisiwin ahpô kimâmitonêyihdamowin namôy âstêpayiwin, pîkiskwâta kimaskihkîwiyniw ahpô pîkiskwâta **psychologist** ahpô **occupational maskihkîwiyniw**.

### Kîkway niki kocihtân kiki mâmitonêyihdamowin, pisiskêyihdamowin, êkwa kiskisiwin wawânêyihdamowina?

(What can I try for thinking, attention, and memory concerns?)

Êwako ôhi atiht kîkway ta-kî-kocihtâyin kîspin kiâyimihowin kwayask mâmitonêyihdamowin, kipisiskêyihdamowin, mîna ki-kiskisowin. Ka-kî-wâpahtên mîna pâh-pahki ôhi ohci **ka-nakatohkâtamin kisôhkâtisiwin** êkwa **kâwi ka-atoskêhk ahpô kiskinwahamâtowikamik** kiki awasimê itêyihdamowina ahpô itikwê ka-kî-wîcihikon.

### Sêsâwîwin kimiyaw ta-wîcihikohk kimiyitihp ta-âstê-ayâhk

Ka-kî-âyimihon sêsâwîwin kîspin kinêsowisin, kipatâhtamon, ahpô kiayêskosin. nasihkâc, kakwê kikina wêhcasin sêsâwîwin isi tahto kîsikâw ka-itotamin itahkamikisôwina. Wâpahta atiht itêyihdamowina pîhci ôma **sêsâwîwin pâh-pahki** ta-wîcihikoyin ta-mâcihtâyin.

### Sêsâwîwin kimiyitihp

Kakwê itota kîkway ka-cihkêyihdamowin êkwânihi ka-mâci atoskêmakahki isi kimiyitihp. Mâcihta asici atoskêwina êkwânihi mawinêskâkêwina mâka kâyapic kikaskihtân. Ispîhk ka-kwayâcihoyin, pâhpêyahtak atoskata isi nawac âyimanwa mawinêskâkêwina. Ka-kî-kocihtân:

- oskayi otamihikowina ahpô itahkamikisôwina
- puzzles
- ayamiwin êkwa akihtason mêtawêwina
- kiskisiwin mêtawêwina

- ayamihcikêwin

### **Masinahikê, pîkiskwâtamowina, mîna âsowêyihitamowina**

Kakwê kitôwîpita kisêwêpicikanis ta-kiskisimokoyin kîkway ta-kî-ototamin. Osihta tahto kîsikâw masinahinanisa ahpô nakata masinahikanisa ita ta-wâpahtamin ta-kiskisimokoyin.

### **Pîkopita atoskêwina isi apiscî yahkohtêwina**

Ka-kî-pîkopitên misi atoskêwina isi apiscî atoskêwina. Êwako isi nawac wêhcasin ta-itocikâtêk.

Tâpiskôc, ka-kisêpâyâk ahpô itikwê ka-kî-:

1. Pasikon nipêwinhik ohci, kisêkinâpitêwin, êkwa sîkahow.
2. Aywêpi.
3. Postayiwiniisê.
4. Aywêpi.
5. Kwayâcihtâ kîkisêpâ-mîcisowin êkwa mîciso.
6. Aywêpi.

Kahcitina awasimê kiskêyihtamohiwêwin kiki tânisi isi ta-nakatokatamin kiskisiwin wawânêyihitamowina êkwa tahto kîsikâw atoskêwina.

## Miyitihp miyw-âyâwin êkwa mâmitonêyihcikan miyw-âyâwin: Kîwâtêyimowin, pîkwêyihdamowin, ohtamêyihdamowin

(Brain health and mental health: Depression, anxiety, stress)

Ka-ayâyin COVID-19 ta-kî-âyîman isi kimâmitonêyihcikan maskawâtisiwin. Ki-ohtamêyihdamowin, pîkwêyihdamowin (âstâsowin, mâkwêyimowin), ahpô kîwâtêyimowin (kâmwâtêyihdamowin, kakwâtakêyimowin) êwako iyinito ispîhk ka-mâyamahcihoyin êkwa ka-ati âstê-ayâyin. Ka-nakatohkâtamin ôhi môsihowina êwako kistêyihdamowan pahki ohci ki-âstê-ayâwin.

Kîspin âsay ki-ayâwâw mâmitonêyihcikan maskawâtisiwin maskihkîwiyniw, cihkêyihdamowan ta-pîkiskwatit ka-ati âstê-ayâyin. Mihcêt maskihkîwiyniwak âpacihtawak sêwêpicikanihk ahpô cikâstêpayicikanisihk sîtoskâkêwin. Kîspin namôy ki-ayân mâmitonêyihcikan maskawâtisiwin sîtoskâkêwin mîna kimâyamahcihowina namôy ki âstê-ayân, pîkiskwata maskihkîwiyniw (tâpiskôc kimaskihkîwiynim) ahpô sêwêpicikê ita Alberta Maskihkîwiyniwak Pamîstakêwin [Mâmitonêyihcikan Maskawâtisiwin Wîcihiwêwin Sêwêpicikêwin](#) kiki wîcihiwêwin.

Âkwâpitisowin asici kotaka êwako kotak isi ta-maskawisihtahk ki-mâmitonêyihcikan maskawâtisiwin. Kîspin namôy kî-âkwâpitisowin kêhciwâk, pîkiskwê asici kiwîcîwakanak ahpô kiwîtotîmâkanak cikâstêpayicikanisihk ahpô sêwêpicikan. Êwaka kiskisi NAMÔY NÂNITAW ta-kakwêcihkêmayin kiki wîcihiwêwin. Kiskêyihdamohik kiwîtotîmâkanak êkwa kiwîcîwakanak ta-wîcihiskwâw ta-kî-kahcitinikohk mêkwâc ka-âstê-ayâyin, kiyâa kîspin namôy kîsâc kipîsikwâcîkân.

Kiki awasimê kiskêyihdamohiwêwin ohci ohtamêyihdamowin, pîkwêyihdamowin, êkwa kîwâtêyimowin, mîna tânisi isi ta-wîcihisoyin ta-miyomahcihoyin, itohtê ôta âniskômohcikan capasîs. Wâpahta mîna âpacihtakana pâh-pahki kiki awasimê isi ta-kahcitinamin wîcihiwêwin.

### Kîwâtêyimowin

(Depression)

- Kîwâtêyimowin
- Kîwâtêyimowin, pîkwêyihdamowin, êkwa maskawâtisiwin itamahcihowin âyimihowina
- Kîwâtêyimowin: Nakina naspâciwê-mâmitonêyihdamowina

### Pîkwêyihdamowin

(Anxiety)

- Pîkwêyihdamowin
- Pîkwêyihdamowin: Nakina naspâciwê-mâmitonêyihdamowina

### Ohtamêyihdamowin

(Stress)

- Ohtamêyihdamowin nakatokataminment
- Ka-isi âciwinamin ohtamêyihdamowin

Iskwêyanihk wâh-wâpahtamowin: Takwâki-Pîsim 29, 2022

Omasinahikêw: Neurosciences, Âstêpayiwin êkwa isi-Wâpahtamowin Oyakihcikêwin  
Maskihkiwikamikohk Pimohtacikêwin, êkwa Mâmawohkamâtowin Maskihkîwiyiiniwak  
Onahîkâsowak Paminikêwin êkwa Kiskinwahamâkêwin, Maskihkîwiyiiniwak Oyakihcikêwin  
êkwa Paminikêwin

Ôma âpacihcikan êwako namôy mêskotascikêwin kiki kakêskimiwêwin ohci onahîkâsow maskihkîwiyiiniw. Ôma âpacihcikan êwako kiki iyinito kiskêyih tamohiwêwin piko mîna pakitinikâtêw isi “ka-itastêk”, “ita ka-itastêk” oyêshêhcikêwin. Ata kêyiwêhk âhkamêyimowin kî-osihcikâtêw ta-kêhcinahohk nahitôtamowin ohci kiskêyih tamohiwêwin, Alberta Maskihkîwiyiiniwak Pamîstakêwin namôy itastâw kîkwâs pimohtêstamâkêwin ahpô kêhcinâhiwêwin, itwêwin, itêyih tamowin ahpô wiyasiwêwin, isi nahitôtamowin, mamisîtôtâkêwin, kîsihtâwin, itâpatisiwin ahpô nisitaw kiki mêmohci êyiwêhk itâpatisiwin ohci êkwânimâ kiskêyih tamohiwêwin. Alberta Maskihkîwiyiiniwak Pamîstakêwin âsônê ânwêhtam kahkiyaw nâkatêyih tamowina kiki âpacihtawin ôhi âpacihcikana ohci, êkwa kiki kîkwâs atâmêyihcikêwina, itôtamâkêwin, nitotamâkêwin ahpô wiyasiwêwina ka-osîhômakahk ohci ka-âpacihtahk.

## Mwêstas COVID-19

(After COVID-19)

### Kâwi ka-atoskêhk ahpô kiskinwahamâtowikamik

(Returning to work or school)

Mwêstas COVID-19, kistêyihâtakwan ta-pêyahtak kîhtwam tasihkamin iyinito itahkamikisôwina. Kahkiyaw awiyak kîhtwam atoskêw, kiskinwahamâtowikamik, ahpô kotak iyinito itahkamikisôwina pâh-pîtos isi ahpô papêcî.

### Tânispîhk nahiyikohk kîhtwam ta-itohtêhk?

(When is the right time to go back?)

Atiht ayisiyiniw miyomahcihow kîhtwam ta-atoskêhk ahpô kiskinwahamâtowikamik mayâw ispîhk ka-pôni pèyakohk. Kotakak ayisiyiniwak ta-kî-mâyamahcihow tâpiskôc nêstosiwin, kipatahtamowin, mîna âyimihow ta-kiskisi mitoni kinwêsîs. Ôhi mâyamahcihowina ta-kî-âyiman ta-itocikâtêkîhk iyinito itahkamikisôwina. (Wâpahta pâh-pahki ohci [mâyamahcihowina](#) êkwa [miyitihp miyw-âyâwin](#) ta-kiskêyihamin learn awasimê.) kîspin kêyapic kimâyamahcihowin, ahpô itikwê osam wîpac itahkamikisôwina. Pîkiskwâta kimaskihkîwiwinim ohci kîkway nahiyikohk kiki kiya.

### Tânisi isi niki itotên kîhtwam ta-astoskêyân ahpôkiskinwahamâtowikamik nawas ta-wêhcasik?

(How can I make going back to work or school easier?)

Kawiya kakwê itota kahkiyaw kîkway ka-kî-itotamin isko ka-kwayacihoyin. Ka-ati âstê-ayâyin, nawac miywasin ki-iyinito atoskêwin ahpô kiskinwahamâtowikamik mâtahkamikisiwin nasihkâc. Êwako ta-kî-itêyihâtakwan:

- pîkiskwâta omasinahikêhiwêw ohci nasihkâc kîhtwam atoskêwin, mêskotastahk iyikohk ka-atoskêyîn, ahpô ta-atoskêyîn kîkiwahk
- ka-otinamin atoskêwin nawac wêhcasin ta-nakatohkâtamin ka-ati âastê-ayâ
- kêhcinahow wâh-wîpac ta-âyiwêpiyin
- ta-wiyêyihcikêhk asici kiskinwahamâkêwiwin ahpô okiskinwahamâkêwak kiki tânisi isi ta-kiskêyihamin papêcî
- sîtoskâkêwin kiki kanawêyimâwasowin

Ôhi kapimitisahikâtêkîhk âniskômohcikana astêw awasimê kiskêyihamohiwêwin, asici mîna kiskêyihamohiwêwin êkwa kakêskimiwêwin, kiki kîhtwam ka-atoskêhk êkwa kiskinwahamâtowikamik mwêstas COVID-19.

- [Atoskêwin êkwa kiskinwahamâtowikamik](#) (Pisiskêyihta êwako kiskêyihamohiwêwin ôta pâskinikêwin ta-kî-mîna kiki ayisiyiniw kîhtwam ka-atoskêhk êkwa kiskinwahamâtowikamik mwêstas âhkosiwin, êkwa mîna miyitihp itâspinatisowin.)
- [Kîhtwam kiskinwahamâtowikamik êkwa mêtawêwin](#) (Pisiskêyihta êwako kiskêyihamohiwêwin ôta pâskinikêwin ta-kî-mîna kiki awâsisak kîhtwam ka-itohtêcik kiskinwahamâtowikamikohk êkwa mêtawêwinorts mwêstas âhkosiwin, êkwa mîna istikwân itâspinatisowin.)





- **Kîhtwam atoskêwin?** (Pisiskêyihta êwako ôhi kiskêyihamohiwêwin mîna miyo âpatan mwêstas âhkosiwin, êkwa mîna mwêstas ispiskwan itâspinatisowin.)
- **Âpâpiskahikan:** Kîhtwam atoskêwin ka-wiyêyihcikêhk (Ôma Kihci-Okimânâhk Kânata âpacihcikan mêkiw kakêskimiwêwin kiki ka-wiyêyihcikêhk kîhtwam ta-atoskêhk ka-ati âstê-ayâhk.)

## **Kîkway mâka kîspin notiskawiskên omawinêskâkêwin ahpô pakwâtitowin mwêstas COVID-19?**

(What if I face bullying or stigma after COVID-19?)

Atiht ayisiyiniw ta-kî-môsihow omawinêskâkêwin ahpô pakwâtitowin kîhtwam ka-atoskêtk ahpô kiskinwahamâtowikamik mwêstas COVID-19. Êwako ôma ispîhk kotakak kimâyîtôtakwak ahpô atâmêyimêwin ka-âhkosêyin ohci. Kîspin êwako ispayin isi kiya, natona wîcihiwêwin. Namôy kîkway kiwanitôtên, mîna ita ka-atoskêyin ahpô kiskinwahamâtowikamik piko ta-sîtoskâkêtk ka-ati âstê-ayâyin.

Kiskêyihta awasimê ohci **pakwâtitowin êkwa COVID-19.**

**Iskwêyanihk wâh-wâpahtamowin:** Takwâki-Pîsim 29, 2022

**Omasinahikêw:** Neurosciences, Âstêpayiwin êkwa isi-Wâpahtamowin Oyakhcikêwin Maskihkiwikamikohk Pimohtacikêwin, êkwa Mâmawohkamâtowin Maskihkîwiyniwak Onahîkâsowak Paminikêwin êkwa Kiskinwahamâkêwin, Maskihkîwiyniwak Oyakhcikêwin êkwa Paminikêwin

Ôma âpacihcikan êwako namôy mêskotascikêwin kiki kakêskimiwêwin ohci onahîkâsow maskihkîwiyniw. Ôma âpacihcikan êwako kiki iyinito kiskêyihamohiwêwin piko mîna pakitinkâtêw isi “ka-itastêk”, “ita ka-itastêk” oyêshêhcikêwin. Ata kêyiwêhk âhkamêyimowin kî-osihcikâtêw ta-kêhcinahohk nahitôtamowin ohci kiskêyihamohiwêwin, Alberta Maskihkîwiyniwak Pamîstakêwin namôy itastâw kîkwâs pimohtêstamâkêwin ahpô kêhcinâhiwêwin, itwêwin, itêyihamowin ahpô wiyasiwêwin, isi nahitôtamowin, mamisîtotâkêwin, kîsihtâwin, itâpatisiwin ahpô nisitaw kiki mêmohci êyiwêhk itâpatisiwin ohci êkwânima kiskêyihamohiwêwin. Alberta Maskihkîwiyniwak Pamîstakêwin âsônê ânwêhtam kahkiyaw nâkatêyihamowina kiki âpacihtawin ôhi âpacihcikana ohci, êkwa kiki kîkwâs atâmêyihcikêwina, itôtamâkêwin, nitotamâkêwin ahpô wiyasiwêwina ka-osîhômakahk ohci ka-âpacihtahk.

# Mwêstas COVID-19

(After COVID-19)

## Waskawîwin êkwa sêsâwîwin

(Physical activity and exercise)

Ôma kakêskimiwêwin ohci [waskawîwin êkwa sêsâwîwin](#) êwako **iyinito**. Ahpô itikwê ahpô namôya ispîhtêyihâtakwan isi kiya mamisîtotamowin ohci kimâyamahcihowina, nakinamâkêwina, êkwa ka-isi âstê-ayâyin. Tâpiskôc, sêsâwîwin ta-kî-wîchêw atihî ayisiyiniwa ta-âstê-ayâhk, mâka atihî ayiwâk ta-kî-mâyamahcihowak kotakak.

Ayamihtâ awasimê ohci:

[Waskawîwin mwêstas COVID-19](#)

[Sêsâwîwin mwêstas COVID-19](#)

[Sêsâwîwin kiskinohtahiwêwin êkwa sîtoskâkêwin](#)



## Waskawîwin mwêstas COVID-19

(Physical activity after COVID-19)

Waskawîwin mistahi ê-nôhtêsimisohk. Êwako ohci apsîs isko sôhkêsîs. Nawac piko kisôhkâtisiwin ayis ohci COVID-19, êwako ohci namôy iyikohk kiwaskawân tâpiskôc kayahtê pâmwayê ka-âhkosêyin. Mâcihta asici tahto kîsikâw mâtahkamikisiwin êkwa âstamêhk yâhkan itahkamikisôwina pâmwayês ê-sôhkakihk ta-itotamin, awasimê sôhkêsîs atoskêwina.

### Kîkway anima waskawîwin?

(What is physical activity?)

Waskawîwin êwako piko tanima waskawîwin ka-itotamin sâpô kîsikâw. Êwako ôhi atiht kiskinowâpahtihwêwina ohci waskawîwin:

- papâmohtêwin kikiwahk, isi mâmawâyâwinihk masinahikan mistikowat ahpô kîhcêkosîwin
- kisîpêkinisowin mîna postayiwiniwêwin ahpô kotak nâkatawêyimisowin
- kisîpêkinikêwin, kisîpêkihtakinikêwin, mîna kotak atoskêwin kikiwahk ahpô wayawîtimâyihk atoskêwin
- ohpinamowin mistikowat, wâh-wîpac ta-têpinamowin, ahpô kotak atoskêwin
- ka-pimohtêhk atâwêwikamikohk isi, ka-papâmpayin cihcipayapiskikanishk isi kitatoskêwin
- kistikêwin, mêtawêwina, ahpô kotak otamihikowina ka-waskawîyin
- sêsâwî

### Kîkwa ta-kî-kiskêyihtamân pâmwayês ta-mâcihtâyân waskawîwin?

(What should I know before starting physical activity?)

Ta-kî-âyiman ta-itocikâtêk iyinito itahkamikisôwina ispîhk ka-ayâyin COVID-19 ahpô kêyapic kiayân mâyamahcihowina. Kikina itahkamikisôwin kikîsikâmihk **papêyâhtak** mîna **nisîhkâci**, mâka kawîya osâmi itota.

- **Kawîya** osâmihisow nêstosiwin. Ahpô itikwê ka-osâmi mâyamahcihon.
- **Kawîya** osâmi itota kîkway kiko kîsikâw ka-miyomahcihoyin. Ahpô itikwê osâmi mâyamahcihowina kîhtwâm kîsikâwa.
- **Kawîya** kakwê itota kahkiyaw kîkway ka-kî-mâna itotatim pâmwayês ka-mâci âhkosiyin. Mâcihta asici ê-wêhcasik atoskêwina, êkwa kawîya osâmasta awasimê isko kimâyamahcihowina êkwa ê-ispikayihk, namôy pênokwan mîna namatakon, mîna êka kîkway oskayi mâyamahcihowina mâcipaywina.

### Kîkway anihî atiht kiskêyihtamohiwêwina kiki ka-mâcihtahk waskawîwin papêyâhtak?

(What are some tips for starting physical activity safely?)

Ispîhk ka-mâcihtâyin waskawîwin kîhtwâm mwêstas ispîhk COVID-19, êwako ôhi kîkwâya **ta-kî itotamin**:

- Sîpêyihta. Ka-mâcihtahk mâtahkamikisiwin nawaciko kinwêsîs ka-ihkatêyihcikêhk.

- Kakwê waskawî sâpô ka-kîsikâk. Ka-kî-itotên wêhci waskawîwina mêkwâc nipêwinihk. Ka-ati âstê-ayâyin, mâci waskawî kîkiwahk (api têtapiwinihk ahpô pimohtê isi piminawasowikamik).
- Ispîhk ki-ati sôhkâtisiwin, kâwi itota tahto kîsikâw mâtahkamikisiwin. Natota wîcihiwêwin ohci maskihkîwiwin kîspin kiâyimihon mâtahkamikisiwin.
- Nawasona itowahk ahpô iyikohk itahkamikisôwin nakiskamâkêwin ohci ka-itamahcihoyin êkwa kîkway nîkânêyihtâkwan kiki kiya.
- Nâkatawêyihta tânis ka-itamahcihoyin. Pisiskâpahta kîkway ka-mâyamahcihihikoyin âstamêhk ahpô nawac osâmi. Manâ itota itahkamikisôwina êkwânihi nawac osâmi mâyamahcihowin.
- **Nakî, aywêpi, mîna papêci** ispîhk kîhtwâmi ka-itotamin itahkamikisôwin. Papêci êwako itwêtakan ayiwâkipayiwîn itahkamikisôwina asici ayiwêpiwin ta-nakatohkâtamin kisôhkâtisiwin.

Kiki awasimê ohci ta-nakatohkâtamin kisôhkâtisiwin êkwa papêci kiskinowâpamêwin, wâpahta ôhi kapimitisahikâtêkihk âniskômohcikana:

- Nâkatawêyimisowin: Nakatohkâtamowin kisôhkâtisiwin
- Mwêsta-COVID-19 nêstosiwin êkwa mâtahkamikisiwin (cihkâstêpayihcikan)

## Sêsâwîwin mwêstas COVID-19

### (Exercise after COVID-19)

Sêsâwîwin êwako itowahk waskawîwin ka-wiyêyihcikêhk, wiyastêw, mîna itâpatan. Ka-itotamin kiki ta-maskawisihatak kimiyw-âyâwin.

Sêsâwîwin kikinikâtêw waskawîwin êkwânihi nawac maskawisîwin kicêstatay, kimiyaw awasimê maskawâw, mîna kimêkon nawac miyw-âyâwin (kitêh mîna ôhpan miyw-âyâwin).

Kistêyihâtakwan piko papêyâhtak ta-mâcihtak kotak waskawîwin pâmwayês kikinikâtêw sêsâwîwin.

## Tânispîhk niki mâcihtân ahpô kîhtwam kâwî sêsâwîwin mwêstas COVID-19?

(When can I start to return to exercise after COVID-19?)

Sêsâwîwin ahpô itikwê COVID-19 osâmi mâyamahcihowin kîhtwâm ahpô itocikêman oskay kotaka ta-nôkwahkih.

Pimitisaha ôhi kiskinohtahiwêwina kiki ka-mâcihtak ahpô kîhtwâmî sêsâwîwin.

### Nistam mitataht kîsikâw

Kawiya itota sêsâwîwin nistam mitataht kîsikâw mwêstas kêhcinâc COVID-19 wâh-wâpahcikâtêwin ahpô ka-mâcipayikihk mâyamahcihowina. Nâkatawêyihta kiyâm kîspin êka kîkway mâyamahcihowina nistam. COVID-19 mâyamahcihowina ta-kî-mâcipaywina mwêstasîs.

### Namôy kimâyamahcihon

Kîspin namôy kimâyamahcihon, pêhow kanakê isko mitataht kîsikâw mwêstas kêhcinâc COVID-19 wâh-wâpahcikâtêwin pâmwayês ta-mâcihtak sêsâwîwin. Êkospîhk mâcihta asici yâhkasîs sêsâwîwin êwako êka ka-kisîkotêw kitêh. Kîspin kimiyomahcihon, âhkami sêsâwî iyikohk tahtakwâw nihiyikohk kiki kiya.

### Kiayân mâyamahcihowina

Kîspin kiayân mâyamahcihowina, pêhow isko ta-namatakohki pâmwayês sêsâwîwin. kêhcinahow kimâtahkamikisiwin kaskihtân mîna kikaskihtân iyinito itahkamikisôwina ohci tahto kîsikâw ka-kî-itotamin êka ka-osâmi mâyamahcihoyin.

### Kiayân âhkami ahpô oskayi mâyamahcihowina

Kîspin âhkami kimâyamahcihon ahpô oskayi mâyamahcihowina mâcipayinwa ispîhk awasimê ka-waskawîyin, nâkatawêyihta. Pîkiskwâta kimaskihkîwiwinim pâmwayês sêsâwîwin. Pisiskêyihta ta-nakatohkâtamin kisôhkâtisiwin mîna mâyamahcihowina.

## Tânisi isi na-kiskêyihâtên kîspin osam wîpat sêsâwîwin?

(How do I know if it's too early to exercise?)

Ka-osami itotamin wîpat ka-kî-osâmi mâyamahcihowina. Kîspin kimâyamahcihowina osâmi ispîhk ka-waskawîyin, **nakî sêsâwîwin mîna nâta maskihkîwiwiniw kakêskimiwêwin.**

Osam wîpat sêsâwîwin kîspin kiya:

- kiâyimihon wêhci kîkway ta-itotamin tâpiskôc ta-postayiwiniisêyin ahpô ta-pakâsimoyin
- kiayân âhkami mâyamahcihowina ohci COVID-19 (tâpiskôc nêstosiwin, kisîkotêw kitêh, ahpô kîskwêyâpamowin)

- kiayân mâyamahcihowina namôy ati astêpayin, kîhtwam nokwanwa, ahpô oskayi mâyamahcihowina
- kiayân awasimê osam kinwês COVID mâyamahcihowina mîna namôy kaskihtân ta-itotamin ki-itahkamikisowina

Kîspin osam wîpat kiki kisêsâwîwin, pisiskêyihta êkwânihi kîkway ka-miyomahcihowin ohci.

## Kîkway niki itotên ispîhk nikwêyâtisin kiki sêsâwîwin?

(What should I do when I'm ready to exercise?)

Êwako ôhi atiht kiskinohtahiwêwina kiki papêyâhtak sêsâwîwin ispîhk kikwêyâtisin:

- Papêcî itota mîna papêyâhtak ispîhk ka-mâcihtak.
- Nakî mîna aywêpi kîspin kimâyamahcihowina osamî mêkwâc sêsâwîwin. Kîspin êka ki-âstê-ayân mwêstas aywêpiwin, ahpô itikwê piko ta-nakîhk sêsâwîwin mîna pêhow isko kimiyomahcihon. Kîspin ki-âstê-ayân asici aywêpiwin, sêsâwîwin kiki âstamêhk iyikohk kipapêcîn.
- Papêcî êkosi isi kimâyamahcihowina kawiya osamî, ki-itâspinaton, ahpô kiayân oskayi mâyamahcihowina.
- Kanawêyihta maskihiya—tâpiskôc otatâhcikêwî-maskihkiy kiki ôhpan aspinêwin ahpô nitroglycerine kiki kitêh aspinêwin—asici kiya ispîhk kisêsâwîwin. Kêhcinahow kimaskihkima mastâw ohci.
- Nâkatawêyitahk tânisi ka-isayahk mêkwâc êkwa kîsikâwa mwêstas sêsâwîwin. Ka-nâkatawêycikâtêk ka-kî-wîcihikon ta-wâpahtamin kîspin sêsâwîwin êwako osamî mâyamahcihowin.
- Awasow pâmwayês sêsâwîwin mîna tahkipayhisow mwêstas sêsâwîwin.
- Sêsâwî nahiyikohk tahtahkwâw kiki kiya (wâpahta capasîs).

Kiki awasimê kakêskimiwêwin ohci sêsâwîwin, kitâpahta ôma cihkâstêpayihcikan Kiskêyihamohiwêwin kiki mâcihtawin asici sêsâwîwin mwêstas COVID-19.

## Nahiyikohk cî sêsâwîwin iyikohk tahtahkwâw kiki niya?

(Am I exercising at teh right level for me?)

Sêsâwîwin êwako kiki ta-miyw-âyâhk ahpô awasimê ta-miyw-âyâhk. Ta-itotamin êkwâniha, piko sêsâwîwin nahiyikohk tahtahkwâw kiki kiya.

Ta-kiskêyihamin kîspin nahiyikohk sêsâwîwin tahtahkwâw, mâmitonêyihta ta-pîkiskwêyin:

- **Osamî âyiman:** Namôy sôskwâc kî-pîkiskwân, pêyak pîkiskwêwin piko kikaskihtân, ahpô kipatâhtamowin. Papêcî ahpô nakî mîna aywêpiwi.
- **Nahiyikohk:** Kikaskihtân kinwêsîs ta-pîkiskwêyin, pêyâhtik pêyakwâw ahpô nîswâw kiyêhyêwin ta-kahcitinamin, mîna apsîs kipatâhtamowin. Âhkamêyihta.
- **Wêhcasin:** Kwayask kaskihtâ êkwa ta-pîkiskwêyin êka ta-kihipcêyin mîna namôy kipatâhtamowin. Sôhkêsîs êkwa.

Kîspin kimâyamahcihowina osamî mwêstas kisêsâwîwin, ayâ wêhci ita.

Ka-nâkatawêyitamin kimâyamahcihowina mîna ka-wîcihikon ta-kiskêyihamin kîspin kisêsâwîwin nahiyohk tahtahkwâw mîna namôy osamî kimâyamahcihowin.

Kiskêyihta awasimê ohci mâyamahcihowin nâkatawêyitamowin ta-kitâpahtamin ôma cihkâstêpayihcikan **Sêsâwî nahiyikoh tahtahkwâw mîna pisiskêyihta mâyamahcihowina mwêstas COVID-19.**

## Sêsâwîwin kiskinohtahiwêwin sîtoskâkêwin

(Exercise guidance and support)

Kistêyihâtakwan ta-kiskêyihâtamin tânisî isi papêyâhtak sêsâwîwin êwako ohci kimâyamahcihowina. Kiskinohtahiwêwina ka-kî-wîcihikon ka-itêyitakwahk. Mâka **môy wîhkâc** ta-mêskotastahk kakêskimiwêwin maskihkîwiwiniw. Ôma âsônê kistêyihâtakwan kîspin kiya:

- kiayân âhkosîwikamikohk kiki COVID-19
- kiayân kotak nêsowisiwin wawânêyihâtamowin ahpô itâspinatisowin
- kiâpacihtân **yêhyêwin nanâtawihiwêwin** kimaskihkîwiwinim ka-natota
- kiayân mâyamahcihowina êkwânima osamî asici itahkamikisôwin

## Ta-kî-pîkiskwâtak cî nimaskihkîwiwinim sêsâwîwin ohci?

(Should I talk to my healthcare provider about exercise?)

Itakonwa mihcêt oyêshêchikêwina ta-pîkiskwâtihk kimaskihkîwiwinim ohci sêsâwîwin mwêstas COVID-19. Ta-kî-:

- pisiskêyihâtamin kimâyamahcihowina
- kiwîcihik ta-kîshêyihâtamin kîspin sêsâwîwin êwako nahiyikohk kiki kiyahkohtêwin ohci ki-âstê-ayâwin
- naskomow kikakwêcihkêwina ka-ayâyin ohci kimâyamahcihowina êkwa sêsâwîwin
- kiyahkitisahok isi kotak maskihkîwiwiniw ahpô onahîkâsow kîspin natawêyihâtakwan

Nita wâpênikê asici kimaskihkîwiwinim **pâmwayês** ka-mâcihtahk sêsâwîwin kîspin kiya:

- kiayân kitêh ahpô ôhpan aspinêwin
- osamî mâyamahcihowin ahpô nêstosiwin ka-kîsikâk mwêstas sêsâwîwin
- ahpô kiayân mâyamahcihowina êkwânima kipihtinikôn ta-itotamin kîkway tahto kîsikâw itahkamikisôwina
- kiayân piko tânima mâyamahcihowina ka-masinahikâtêk capasîs

**Nakî** sêsâwîwin mîna pîkiskwata maskihkîwiwiniw kîspin kiayân piko tânihi mâyamahcihowina:

- kâh-kîhtwâm kisisowin
- pwâkamowin (nôhtê pwâkamowin)
- kîskwêyâpamowin ahpô kipatâhtamowin
- kipatâhtamowin ka-ayiwêpihk
- pîkisênam ahpô nîswâw wâpahtamowin
- têtistikwânêwin êkwânima namôy mâna êkwayikohk ê-môsihtahk
- sîhtâskikanêwin ahpô wîsakêyihâtamowin kâskikan
- wîsakêyihâtamowin êwako namôy miywâsin ahpô nakinam tahto kîsikâw ka-itotamin itahkamikisôwina
- namôya kwayask mihko sihcihiwêwin ahpô kitêht kisêkotêw

- âyimihowin ta-itocikâtêk awasimê itahkamikisôwin, ahpô osamî mâyamahcihowin mwêstas sêsâwîwin

**Kawiya** mâci sêsâwî kâwî isko ka-pîkiskwâtit kimaskihkîwiwinim êkwa ki-âstê-ayân kimâyamahcihowina.

## Nanitawêyihên cî sêsâwîwin sîtoskâkêwin?

(Do I need exercise support?)

Kahcitina sîtoskâkêwin asici sêsâwîwin kîspin itahto ôhi ka-pimitisahikâtêkîhk ispihtêyihâtakwan isi kiya:

- Kiâhkami ayân mâyamahcihowina ohci COVID-19 ahpô kinwês kiâhkosin COVID.
- Katohpînêwin isâyâwin (tâpiskôc, oskanahpînêwin, sîwinikanâspinêwin, ahpô nipowisiwin).
- Namôy wîhkât ê-kî-ohci sêsâwîwin.
- Namôy kêhcinahon ohci sêsâwîwin ahpô namôy kiskêyihên kîkway ta-itotamin ahpô tânisi isi ta-yahkîkîhk.

## Tânitê niki miskên sîtoskâkêwin kiki ta-sêsâwîhk papêyâhtak mwêstas COVID-19?

(Where can I get support for exercising safely after COVID-19?)

Kîspin kiwîkin Alberta, itahto ôhi ka-pimitisakîkâtêkîhk pamîstakêwina ta-sîtoskam ki-âstê-ayâwin ohci COVID-19:

- [Âstêpayiwin Kakêskimiwêwin Sêwêpicikêwin](#) ita 1-833-379-0563 êwako mosci sêwêpicikan mîna ka-kî-wîcîhikon ta-pisiskêyihâtamin mâyamahcihowina pâmwayês ta-mâcihtak ahpô âhakmêyitamowin asici sêsâwîwin. Ka-kî-wîcîhikon ta-kiskêyihâtamin kîspin nahiyikohk ta-kikinamin sêsâwîwin isi kimâtahkamikisiwin. Ka-kî-kiskinohtahikon ta-oyêyihcîkîhk kiki nakatohkâtamowin kimâyamahcihowina êkwa itahkamikisôwina.
- [Alberta Miyo-Pimatisiwin Pimipayihâtawin](#) ta-kî-mâtinamâkêw pamîstakêwin ita ka-wîkiyin ahpô cikâstêpayicikanisîhk nâkatohkâcîkêwin nawasonikêwina. Ka-wîcîhikon ta-kiskêyihâtamin ta-paminamin katohpînêwin isâyâwin , asici mîna kinwês COVID. Ta-kî-mâtinamâkêwak sîtoskâkêwin mîna kiskinohtahiwêwin kiki papêyâhtak sêsâwîwin.

**Iskwêyanîhk wâh-wâpahtamowin:** Takwâki-Pîsim 29, 2022

**Omasinahikêw:** Neurosciences, Âstêpayiwin êkwa isi-Wâpahtamowin Oyakhcîkêwin Maskihkiwikamikohk Pimohtacîkêwin, êkwa Mâmawohkamâtowin Maskihkîwiwinîwak Onahîkâsowak Paminikêwin êkwa Kiskinwahamâkêwin, Maskihkîwiwinîwak Oyakhcîkêwin êkwa Paminikêwin

Ôma âpacihcikan êwako namôy mêskotascîkêwin kiki kakêskimiwêwin ohci onahîkâsow maskihkîwiwinîw. Ôma âpacihcikan êwako kiki iyinito kiskêyihâtamohiwêwin piko mîna pakitinikâtêw isi “ka-itastêk”, “ita ka-itastêk” oyêshêcîkêwin. Ata kêyiwêhk âhkamêyimowin kî-osihcîkâtêw ta-kêhcinahohk nahitôtamowin ohci kiskêyihâtamohiwêwin, Alberta Maskihkîwiwinîwak Pamîstakêwin namôy itastâw kîkwâs pimohtêstamâkêwin ahpô kêhcinâhiwêwin, itwêwin, itêyihâtamowin ahpô wiyasiwêwin, isi nahitôtamowin, mamisîtôtakêwin, kîsihtâwin, itâpatisiwin ahpô nisitaw kiki mêmohci êyiwêhk itâpatisiwin ohci êkwânima kiskêyihâtamohiwêwin. Alberta Maskihkîwiwinîwak Pamîstakêwin âsônê ânwêhtam kahkiyaw nâkatêyihâtamowina kiki âpacihtawin ôhi âpacihcikana ohci, êkwa kiki kîkwâs atâmêyihcîkêwina, itôtamâkêwin, nitotamâkêwin ahpô wiyasiwêwina ka-osihômakahk ohci ka-âpacihtak.