

Dluh Ndaadhak Eenjit Nits'oots'àt Adik'ànohtii



Nekhwinlì'
dha'aII

Juudìn dluh hàh ałts'ik
guk'ànàatih

Nàagwìdàdhat dluh dı̄tat
ndaadhak. Aòo dı̄nuu nankak
tthak gwı̄toh jı̄ı dluh dı̄tat duulèh
gwı̄tèelyaa gogoolı̄h. Gwàt
nı̄ts'òots'at gwı̄ch'ı̄' k'atr'ınahtı̄ı
kwaa guugàa zrı̄t gwı̄'ıt nagohtsı̄ı
geenjıt gwı̄k'ıt gòonlı̄h.

Jı̄ı edı̄neht'eh gwı̄zhıt nı̄ts'òots'at adık'ànàatı̄ı
geenjıt gwı̄hdı̄neht'oo:

- dluh dı̄tat gwı̄ch'ı̄' gòonlı̄ı geenjıt gwı̄tèelyah.
- dluh dı̄tat gòonlı̄h jı̄' nı̄ts'òots'at nakhwanh chan
ts'at izhuu kat ts'at tr'ı̄nohnjı̄ı geenjıt.
- nı̄jùk danh ełts'ık k'ánahtı̄ı ts'at goondàk.

Jidì vızhìt dhıdliı?

Dluh Gwinuu Dagwinuu?

Edinehtl'eh 2

Dluh ch'ı' nıts'oots'at adık'ánohtı gòo
ızhuu kat ts'at gook'ányıhtı geenjit
zhàn nılıı

Edinehtl'eh 7

Yùughwan tat dluh geenjit
nıts'oots'at gwintl'atr'ahahkaa

Edinehtl'eh 16

Tr'ıının tat aıı dluh k'agwàtaadhat

Edinehtl'eh 23

Tth'aih hee geenjit gavıdàndaı'
nothan jı'

Gwint'ii ts'aii

Dluh Gwinuu Dagwinuu?

Dluh t'at diidrihdòk gwits'ik diinch'uu sraih ts'ik vik'iighe' gòodlit. Khaii gwitak gwinyàanch'uu jùhts'ants'àt gwits'ik nankak tthak gwà'àn ndaadhak. Zhik nakhwanankak gwizhìt khaiints'àn' dàl' ts'àt Tadhàa Zrì' guk'ideetak diitat chan dluh ndaadhak.

Geetàk hee aii gwits'ik chan gwiintsàł ejùk t'injik. Goolàt kat juudìn aii ts'ik hàh ałts'ik iinli' duulèh jidiì gwich'í' hàh guk'àgahnahtyaa t'agòonch'uh. Guugàa zrit nagwidàdhat ihłok gwijùutin diinili' k'it jùutin gwizhìt gwiintł'òh ejùk t'inlik. Leiì kat duuyeh agòondàii veenjìt gwihèelyaa ts'àt àniidhòk diitat gwihèelyah. Jiì t'at kxanh ts'àt diitat ndaadhak ts'àt duulèh goolàt kat gogweheekwaa.

Nits'òots'at diitat gònlii gàhgwíandaii?

Jùhts'ants'at vagwídee'in k'íghe' àhgwíandaii:

- nìidhaa ts'ík 38 degrees (100.4F) gòò ìndoo.
- dluh nìint'aii.
- diitthai' tat srah, diichì', diinan zhàk, gòò diitth'an zhìt.
- diit'aii' kwaa gòò chagweedandak hàh.

Ànts'at jii hàh gàhgwíandaii:

- dluh diiyàh gònlii.
- diindèe' nt'ii afts'ík.
- diigwahdi' zhàk t'idi'ii.
- diiyihdài' srah.
- diintsih chù' gònlii gòò vizhìt tr'idazhak kwah.

Goolàt kat googhaii 75 ndòò giinlii jì', nìidhaa ts'ík zhàk duulèh gwihèelyaa 37.2 C (99oF). Goolàt kat chan nathakwaii, chigwits'ík, gòò diizràk afts'ík goovàh gònlii.

Goolàt kat chan nìidhaa ts'ík nìinzhùk gwitèelyaa kwaa aii t'ee sriigwandaii drin tik gòò ihogwinli' gwàndòò gwizrih gwihèelyah. Chagweedandak ts'at dluh ndaadhak t'at yeendòò drin k'ideetak ndòò duulèh gwik'it gwihèelyah.

Dluh t'at nits'òots'at aii ezhik gwits'ík gònlii koh gòò diizràk dluh gònlii guuk'it didich'uu kwaa.

Dluh, koh gòo dıızràk dluh lèe jidiı srit dèe nıııı?

Vàgwıdee'ın/ Jidiı Nıııı	Dluh Gwıts'ık	Koh Gwıts'ık	Dıızràk Dluh ezha
Ts'ık Nııdhaa	Nıhkhan nııdhaa	Geetàk	Àkwa'
Dluh, ałts'ık, srah	Shik t'ıd'ıı	Gwııtsàł	Duulèh
Dııgwahdi' ejùk t'ınlık	Geetàk	Geetàk	Duulèh
Koh	Nıhkhan	Geetàk	Àkwa'
Dıııyhdàıı' srah	Geetàk	Geetàk	Àkwa'
Dıııtsıh chù' gòonlıı, gòo yuutr'ah'oo	Geetàk	Duulèh	Àkwa'
Dıızhın tthak	Nıhkhan	Duuyeh	Dıızràk/ Shih ts'aıı zrıh
Vàgwıdee'ın khanh gòodlit	Shik	Nehsrits'àt	Khanh ts'àt ndaadhak
Gwıııntf'òh cheedandak	Duulèh	Àkwa'	Geetàk
Tthàk ejùk t'ıd'ıı	Pneumonia; gwandàıı duulèh geenjıt gwıızuu	Dıııtsıh zhıt srah/dııdzıı zhıt srah	Dıızhın chuu zhàk t'ıd'ıı

Dluh t'àgwàhchii niint'aii nilii?

Goolàt kat inihkik gwà'àn gwiintf'òh gahahts'ik t'agòonch'uu, pneumonia gwik'it, gwàt duulèh zrit geetàk goodrìn gwihèelyah. Jii kat chan t'agiinch'uu:

- tr'iiin tsal googhàii neekaii gòo zhàk gehkhee ts'àt anjòo làt chan, goodàa' gwiniint'aii kwaa geenjit.
- juudìn ełts'ik nilii kat k'iighe' goozhin gwiwendoo gwiniint'aii nilii kwaa.
- goolàt kat chan gwiintf'òh ełts'ik nilii kat, juudìn goodrii' gòogoodrihdòk zhìt ełts'ik giinliih.

Khaii gwitak gwinyàanch'uu leiï kat gałts'ik geh'àn drin srinalii gòo ełts'ik k'ànahtii nilii ts'àt goonah'ii, gehkhee ts'àt gwitr'it t'agogwah'ii kwaa gòo school nagijaa kwaa.

Dluh ch'ì' nits'oots'at adik'ánohtii gòo izhuu kat ts'at gook'anyahtii geenjit zhàn nilii

Tthah tsal oonqhnjii

Aii dluh eenjit sraih ts'ik giiyàhnuu nihkhan ejùk t'injik geenjit, aii agòondàii veenjit tr'ahtsii gwiniint'aai shik gogwahtsii. Aii geenjit khaii gwitak gwinyàanch'uu tthah tsal diits'an tr'ahtsii. Nijùk jì' gwiyaan nekhweenjit gwjzrii t'at sriinanh October gòo November gwàndòo tthah tsal oonqhnjii - nijin danh aii dluh gwits'ik gwichih gehkhee ts'at drin k'ideetak neekaii aii agòondàii nekhwezhiin zhìt gwiniint'aai gwahtsii geenjit. Gwàt dluh diitat gòonlii guugàa zrit aii tthah tsal oonqhnjii, lòo tthak ts'at niizhùk gweedhàh t'ehshit gòonlih kwaa.

Duuyeh aii agòondàii jii dluh ts'ik gwahtsii kwaa, aii agòondàii zhìt jidiì gwits'ik vakwaa gwahtsii. K'eejit kat gòo sriigwandaii tat chan aii agòondàii gwiyaan 70 ts'at 90% geenjit gwjzrii jidiì sriinanh nihk'uitik geenjit gwiniint'aai gwihèelyah. Juudin gwint'òh

elts'ik nilii kat tat chan gwiyaan' an gwiiniint' aii
gwiheelyaa kwaa, gwàt tthah tsal goonjih jì' aii
gwits'ik gwiye'e'oo gwiiniint' aii gwiheelyah kwàa.

Aii tthah tsal zhìt agòondàii zrit srìinanah nihk'uitik
ts'at vanchòh nàk'oh zhàk dhìtinh gwichih dluh
gòodlit gwichih zrit aii t'at tatr'agwàhnjik, duulèh
nekhwezhin ejùk t'idí'ii. Jidii hàh tr'adazhak hàh
ohts'ik jì' aii agòondàii veenjìt gwiheezaa kwaa
t'agòonch'uh.

Juudìn kat tthah tsal ʔoq hàh tr'ooheendàl?

- Juudìn kat gwiint'òh gahahts'ik.
- Juudìn kat chan nehsrijàhch'uu kat k'àtr'inahtii,
srìigwandaii zheh gwizhìt gwitr'it t'agwah'ii
k'iighe' juudìn nehsrijàhch'uu ts'at
gwint'atr'ahkaii geenjit.

Aii Department of Health and Social Services
gogàhnuu kat chan guk'iighe' nehsrijàhch'uu kat
gooveenjìt gat'oo'vinkat. Goolàt kat juudìn
gooveenjìt gwitr'it t'agwah'ii kat geenjit
gat'oo'vinkat.

Goolàt kat chan gooheekat kwaa. Tthak ts'at tthah
tsal oonghnii nekhwetr'ahnuu.

Juudìn kat tthah tsal tr'ooheendal kwaa?

- aghòo duuyeh atr'a'aa, agòondàii vizhìt aghòo t'agijàhch'uh.
- agòondàii zhìt jidii t'agijàhch'uu duuyeh oonghnjii
- juudìn gwìchih agòondàii gwìk'it gałts'ik gòodlit kat chan.
- bèebii tsal kat googhàii srìinanah nihk'uitik zhàk gidilii kat.
- juudìn ts'ik nìidhaa gidí'ii (srìigwandaii gòodlit t'ee gwizraih).

Duulèh agòondàii k'iiighe' akòo t'àheedi'yaa

Nihkhan akòo t'àgìnuu zrit diigìn' kak jidii daatsik dhìdlit gòo diigìn ałts'ik. Srìi t'inyàanch'uu chan sreedrii' nihk'uitik ts'at ihłak jùutin ts'at neekaii t'ee ts'ik nìidhaa hàh gałts'ik, chageedandak gòo ałts'ik. Geetàk hee drin ihłak gòo drin neekaii gwìk'it gwihèelyah. Duulèh gwizriih t'at sreedrii' ihłak jùutin ts'at neekaii t'ee aii agòondàii zhìt goolàt kat tth'aih gałts'ik.

Izhii agòondàii dluh ch'ì' nìlii yù'?

Dinjii srinalii duulèh dluh ch'ì' geenjit izhii agòondàii drits'an ahtsih jì' jii geenjit:

- juudin kat duulèh gahahts'ik gòo agòondàii tr'oonjii kwaa.
- jùu agòondàii goots'an ahtsaaii diikaik'it zhìt nihdàginiiinjil gwehkhè' agòondàii gwjuzii gwitr'it t'agwah'in kwaa.
- jùudin agòondàii òonjik kwaa gwàt ahts'ik nìlii kat tat t'agiiinch'uh.
- dluh dritat gòodlit dàì' jùu nehsrijàhch'uu kat ts'àt geenjit.

Pneumonia geenjit agòondàii yù'?

Dluh gòodlit t'ee jidii iisrits'àt gwizuu t'at pneumonia geetak gwihèelyah. Jùk gweendòo t'at aii geenjit agòondàii veenjit gòonlih. Aii Department of Health and Social Services kat jùu nehsrijàhch'uu kat ts'àt agòondàii geenjit gooheekat kwaa, jii kat hàh:

- anjòo kat googhàii nihk'uitik gwijùutin ànts'àt ihlogwinlì' ànts'àt giinlii.
- long-term care gwizhìt danh t'àngiiinch'uu kat.
- t'inyàanch'uu kat jùu googhàii neekaii giinlii ànts'àt chan gwiyee'oo gahts'ik gòonlih jì'.

Gwiiinleii gogwandaii d'ài' ih'òk gwizrih aii tthah goots'an tr'ahtsih. Nagwidàdhat nijùk d'ài' aii dluh eenjit tthah tsal nakhwats'an tr'ahtsii d'ài' aii pneumonia eenjit chan agòondàii nakhwats'an gahtsii gwik'it duulèh gwiheelyah. Bèebii kat chan aii ts'ik eenjit tthah tsal nijùk d'ài' goots'an tr'ahtsii danh ezhik zrit pneumonia eenjit tthah tsal goont'atr'aheelyah.

Nijìn danh tthah tsal gwats'an tr'ahahtsyaa?

- nakhwakaik'it gwizhìt danh Sriigwandaii Zheh gwàt gwichih goots'àt ginohkhii gisriinat'ahaandal geenjit.
- dinjii srinalii vigwitr'it dehk'it danh (gwichih goots'àt ginohkhii)
- inih'ik gwà'àn gwitr'it dehk'it danh ts'àt agòondàii ookat ahtsii zheh làt.

Nekhwinlì' adak'e'ohtrah!

Tthah tsal goonjii jì' gwiniint'aii gwahtsii geenjit,
nekhwinlì' adak'e'ohtraa jì' chan
nekhweenjit gwiheezah.

Nekhwinlì' adak'e'ohtrah

Gwichih:

- shìh hàh dhoo'aih jì' gòò oh'ah dà'.
- diighò' hàh k'e'ohtraa gòò vik'ideetak t'f'yah hàh dhoo'aih.
- diindèe' kak alzhii hàh dhoo'aih jì' chan.
- ʔit gòò yuut'oh hàh dhoo'aih dà'.

T'f'ee:

- dínjii aʔts'ik jì' vàh t'ohch'uu gòò vanagòò'ee jidì hàh tr'oo'aih.
- chitr'jɔn'oo gòò ch'ʔ hàh dhoo'aih.
- nekhwintsìh tr'iditsit gòò tr'uinin vintsìh k'e'tr'ahchih.
- ahkoh gòò yuutr'ah'oo.
- tsijinchih hàh tr'oo'aih.

Tr'uinin kat jùu izhuu kat gootsidi'ii gwadàl hàh tr'oo'aii dà' t'f'ee chan goonlì' k'e'tr'ahtraa jì' chan gwiheezah.

Nits'oots'àt nekhwinli' adak'e'ohtraa

- Daat'ih zheii vat'àdohch'uu. Daat'ih sraih ts'ik eenjit n'ii nihkhàn vat'àdohch'uu chan gwiiindhan kwah. Alcohol hand rubs gwiyàhnuu aii chan gwijziit t'iiinch'uh.
- Nekhwinli' gwiiint'òh nihkhàn ìnoondaih jì' chan gwiheezaa.
- Aii t'ee chuu ch'ih t'eh nakhwinli' nanoh'ii.
- Aii t'ee dohsroo sruudinuu vah ìnoondaih.

Nijìn danh dinjii lei chitr'jijn'oo zehh t'àgijàhch'uu jì', aii chuu vakwaa nanohdoo dìneht'eh dohsroo' hàh akòo t'okhwe'ii.



Tr'adazhak eenjit dagwid'ii - "Tr'aakoh dàì' nekhwizhik k'oo diinli' nanoh'aih"

- Dìneht'eh tr'iditsit hàh uu'àn nanohchuh.
- Yuutr'ah'oo gòo tr'aakoh dàì' diintsih gòo diizhik k'òo diinli' nanoh'aih.
- Tr'aakoh, yuutr'ah'oo, ts'àt dìneht'eh tr'iditsit t'adohch'uh dàì' nekhwinli' adak'e'ohtraa.
- nekhwinleeth'ak hàh diindè', diintsih gòo diizhik zhìt nanoh'aih kwaa.

Dluh diitat gòonlih kwaa gwaht- sii geenjit jùu t'okhwe'ii

- dluh gòodlit dàì' diinli' leiì tat nohjah kwaa.
- jùu dluh hàh ałts'ik ts'àt veenohjah kwaa, giinothtan jì' gwizraih akòo t'okhwe'ii, ts'àt gooveh'àt 3 feet danh nohthat.
- Jùu ałts'ik nilii kat gogwadàl nihk'yùu k'ànohtiì. Goovindii gwà'àn dohsroo daatłih tat nàltraa hàh goovahjii.
- Gwadàl gòo chuutyah akòo diinch'ii goovàh vat'àdohch'uu.

Sriit'ohch'uu

- Chuu leii khwini.
- Ejidhohk'an kwaa.
- Nihkhan nadidoondeh.
- Vitamin drin tak gwinyàanch'uu oh'aa.
- Gwiintf'òh gachuukhwindak kwaa, too hàh sriit'ohch'uu ts'at dinji tat nakhwidal jì' geenjit gwihzeeaa.

Oochidhoozhin

Tthak ts'at nakhwedavee eenjit oochidhoozhin duulèh hahts'ik geenjit. Iisrits'at than' t'ohch'uu, yùughwan ihlee t'ohch'uu gòo izhuu kat ts'at k'anohti geenjit.

- Chuu ts'at chuu dhandai leii vak'ànohti drin k'ideetak ihlak gòo neekai geenjit.
- Ts'ik nìidhaa geenjit agòondài hoh'ii ts'at vèh efts'ik ahgwìdandài geenjit tai' k'ànohti.
- Dhohts'ik jì' geenjit ekhwegwitr'it dehk'it danh laa nekhwezheh danh gwitr'it t'agoh'ih jì' geenjit duulèh akòo t'okhwe'ii geenjit goodohkat.
- Izhuu kat guk'ànohtih jì' geenjit duulèh izhi ihlee nekhweenjit gwitr'it t'agwatah'yaa geenjit vak'ànohti.

Yùughwan tat dluh geenjít nít's'oots'át gwintł'átr'ahahkaa

Adík'átr' ìnahtıı geenjít

- Nànoozhıı.
- Dhohts'ík jì' izhuu tat t'ohch'uu kwaa.
- Chuu leiı ts'át khwinıı.
- Chuu dhah tat lesel gòonlıı gargle ohtsıı.
- Dııyhdàıı eenjít agòondàıı lù', saline dııntsıh eenjít chù', gòo ìıtsıı teezraa ahtsıı vat'àdohch'uu.
- Ejìdhohk'an srò'. Izhuu kat nekhwindaa egjìłk'an jì' goovındaa t'ohch'uu kwaa.
- Izhuu kat ts'át jidıı eenjít nıınjı'ohthat geenjít goondàk. Tr'ałts'ík dàı' t'ı'yàh zhìt goots'át gınohkıı gòo email k'ııghe', tr'ınoızhıı yadhahkhaıı geenjít gwıch'ı' akòo t'okhwe'ıı geenjít gwıheezaa.
- Jıdıı agòondàıı goovohkat t'at tseenjàa hàh vak'ànohtıı ts'át vakak dınehtł'eh dānuu gwıłzrıı gwınjık kak gınohkıı.

Dinjii srinalii k'it pharmacist giyyàhnuu ts'at aii agòondàii hàh tseenjàa vats'at ginohkhii, dąhłei oonqhnjii, dąhshùk, vehkhee vàh t'ohohch'yaa, ts'at nijùk dàl' goohqndal geenjit geenjit gwızzrii gwık'it tadzıidhoh'eh jı' geenjit diinjıgidızhıt.

Agòondàii goovohkat geenjit nıts'oots'at goohqndal (OTCs)

- Khanhts'at ejùk nakhwàh gòonlii kwaa gwàt ızhii agòondàii oohqndal kwaa geenjit, jıdii geenjit agòondàii oohqndal aii gwızrii geenjit oonqhnjii.
- Agòondàii leii oonqhnjih jı', jıdii vakak gwıdınıthàt'oo kak ginohkhii ts'at dānuu gwık'it oonqhnjii.
- Jıdii "regular strength" giyyàhnuu tr'oochıt oonqhnjii, aii t'ee duulèh "extra strength" agòondàii oonqhnjii.
- Jıdii gwakak gwıdınıthàt'oo gwık'it akòò t'okhwe'ii. Jıdii gehkhee gwık'it gwıhèelyaa geenjit ganaondaıı.
- Nakhwezheh gwızhıt danh aii agòondàii kak jıdii gwıdınıthàt'oo gwınoh'ii. Jıdii agòondàii gwıshık nılii pharmacy goots'an ohtsıı.
- Tr'ııııı agòondàii hàh tr'oo'aıı geenjit gwıch'ı' vak'ànohtıı.

Vak'àtr'inahtii:

Diiich'yàa zhìt srah gòò ts'ik nìidhaa

- Agòondàii acetaminophen (dìnjii njòò kat geenjit gwiyee'oo nìizii), Tylenol gwìk'it. Acetaminophen nìizhùk oonghnjìh jì' chan dìidhàt ts'at nakhwatr'òò eenjit ìizuu t'ìinch'uh; gòò
- Ibuprofen, Advil hàh gòò Motrin. Ibuprofen zrit dìizràk geenjit gwìizuu t'ìinch'uu.

Tr'aakoh

Tr'aakoh geenjit duulèh Dextromethrophan (DM) gwit'agwìdohch'uu vàh gwàhtsìi gòonlii kwaa ts'at dìideeghàn ìizuu chan t'ìinch'uh. Delsym ts'at Benylin-Dry Cough, DM vìzhìt nìlii (ìzhìi agòondàii vìzhìt dhìdlii kwah).



Vintsih Adaagwat

Koh agòondàii vat'ádohch'uu. Entsih geenjit agòondàii akòò dìinch'ii àniindhòk ahtsii gehkhee ałts'ik ahtsii kwaa jidiì oh'aa geenjit. Driin neekaii gòò tik vat'ádohch'uu geenjit gwıııııı. Tth'aih tòò nakhwintsih adaagwat, duulèh agòondàii nakhwezhik k'iighe' oonqhnjii, pseudoephedrine gwik'it. Koh diiyàh gònliih jì' diizhik dhagaii gwahtsii, tr'aachuh kwaa gwahtsii, diidrii' khaanh gwidaadhak, ts'at vik'it akòò didi'ii t'agòonch'uh. Juudìn kat sriigwandaii kwaa kat ts'at agòondàii goonjii duuyeh koh agòondàii goonjii doctor ts'at gıııkhii gwıııııı kwaa jì' akòò t'okhwe'ii kwaa nuh.

Diıyihdàii Ałts'ik

Agòondàii dhandaii k'it niıııı akòò ts'at diıyihdàii spray ahtsii gwat'ádohch'uu. Dyclonine (Sucrets vik'it) diıyihdàii yahshii. Eneedzit soogàiı vizhìt diııııı'uu tthak akòò ts'at pectin chan diıyihdàii eenjit gwıııııı.

Agoondàii gehkhee ts'at vat'àdohch'uu

Gehkhee ts'at akòo dàgìnuu t'at jii agoondàii eenjit gihk'àgaanjik aii dluh eenjit nızıi: Vitamin kat E ts'at C hàh, COLD FX, Echinacea Plus, (lidiu nılıu), jàk srihee elderberry giyyàhnuu (Sambucol), Quercetin, Bifidobacterium, breve, Homeopathic Oscilloccinum, Gingyo-San (Chinese lidiu diinch'uu), gehkhee ts'at Kan Jang chan.

Jidiu agoondàii oohghndal aii gwichih geenjit gihk'ànohnjii ts'at jidiu eenjit nızıi. Jùhts'ants'at aii echinecea zrit diinjii autoimmune ts'ik hàh ałts'ik aii gooveenjit gwınzii kwaa. OTC agoondàii eenjit dānuu gwik'it goohghndal.

Juudin ałts'ik k'ànahtii jidiu agoondàii oo'ah geenjit vāh goondāk.

Nijùk dee dhohts'ík hee ałts'ík k'ànahtıı vâh goondak

Dııkuıdhat kat nijùk dee dhohts'ík hee ałts'ík k'ànahtıı eenjit vâh goondak ııdrıı' gòo ııdrııhdòk ałts'ík nıııı gòo gwıyaa'an ałts'ík nıııı jı' geenjit laa. Vatâıı' kwaa dâı' akòo ts'ât gwıyeendoo dııt'âıı kwaa dâı' ezhik danh chan.

Jùu t'agòonch'uh jı' aıı ałts'ík k'ànahtıı vâh goondak geenjit dıınjııdızhıt nıjın danh t'at jıı hàh dhohts'ík:

- łoo hàh gwıınzıı tr'adazhak kwaa, gòo khanhts'ât tr'adazhak dâı'.
- tr'adazhak dâı' srah hàh akoots'ants'ât chan.
- tr'aakoh dâı' nekhwezrik tat dah noh'ih jı' geenjit.
- tr'adazhak dâı' nehsrıt akòo t'okhwe'ih jı'.
- dııdrııhchı' zhıt srah.
- drın tik gòo daang guuzhik ts'ík nııdhaa gwehkhè' srıı nagwıjâazhıı kwaa jı'.
- łòo srıı t'ohch'uu gwehkhè' khanhts'ât dhohts'ík geenjit.
- vâh nıınt'âıı hàh nagwııı'âıı ts'ât khanachoozhıı łòo gogoonrııh
- gâhgwidandâıı kwaa
- dııdzıı' gwıyendoo ałts'ík
- anjòo łòo gwıınzıı kheenjit gwıtr'ıt t'agwah'ıı kwaa
- anjòo łòo nııkhhan nathakwâıı

Agoondàii diits'an tr'ahtsii

Duuyeh doctor zrit jii dluh eenjit agoondàii diits'an ahtsii kwaa gwàt pneumonia eenjit agoondàii diits'an hahtsaa.

Gwiint'òh dhohts'ik dàì' dāhshùk dhohts'ik eenjit duulèh agoondàii diits'an tahtsaa. Gwàt, akò t'àgìnuu zrit agoondàii diits'an ahtsih jì' t'at sreedrì' daankat gwijùutin ts'àt nihk'idaankat t'ee iinch'its'àt goohqndal lòo gwiinzii.

Tr'ı̄nı̄n tat aı̄ı dluh k'ägwàtaadhat

Tr'ı̄nı̄n tat ełts'ık jì' nı̄ts'òo gàhtookhwı̄ndaı̄ı

Googhàı̄ı ihłogwı̄nli' zhàk gīnliłı̄h tat łòo gwı̄nziı̄ı
gàhgwiheedandaiłı̄ kwaa, ı̄srı̄ts'at tr'ı̄nı̄n tat
googhàı̄ı srı̄nanh nı̄hk'ı̄ıtik gòo twelve guk'ideetak
chan. Tr'ı̄nı̄n tat ts'at dı̄ık'ı̄ıdhat tat chan
nı̄ts'oots'at ełts'ık eenjit gàhgwidandaiłı̄h jì' t'at
nı̄hk'ıt t'agı̄dich'uu, gwàt bèebiı̄ı ts'at nahadagoo kat
gwatat łòo ejùk gònliłı̄h.

- bèebiı̄ı tat łòo duulèh ts'ık nı̄ıdhaa gwı̄zraı̄ı
goovàh gwı̄heelyaa.
- bèebiı̄ı tat łòo dı̄ch'at hı̄njuu k'ı̄ıghe' gwı̄zrı̄ı
hagwı̄deech'ın.
- Tr'ı̄nı̄n kat chan gwı̄yendoo ts'ık nı̄ıdhaa goovàh
gwı̄hèelyaa ts'at duulèh 39.5c (103.1F) gwàh
heelyah.
- Tr'ı̄nı̄n làt chan googhàı̄ı tik gònliłı̄h jì' goozràk
ałts'ık, nathakwaaı̄ı, chı̄gwı̄ts'ık, ts'at goozràk łòo
ałts'ık gònliłı̄h.

- Tr'ıının gwiwendoo k'eejìt gınlıı tat ƒòò dluh gwàh goonlıh jì' t'at croup, pneumonia ts'at bronchıtıs gwàh chan goonlıh.
- Tr'ıının k'eejìt gınlıı zrit goodzìh zhìt srah ts'at daatsik gòonlıı gwàt geetàk hee goondèe' daatsik goonlıh. Dııch'at tat ƒòò nihkhan ałts'ık gòonlıh gııyahnuu.

Gàhtookhwındaih geenjit: Tr'ıının gwiwendoo k'eejìt gınlıh ƒòò gwıınt'òh gàh srah nıı'ee jì' chan gooyùughwàn ts'at gagwaandak kwaa. Gwıınzıı t'agıınch'uu kwaa gòò a'aa kwah. Goovıhdaiı ƒòò geetàk gwıızuu gòò tr'aakoh dàı' yıchıh k'ıt dıınch'uu.

Tr'ıının googhàıı ihłogwınlı' ànts'at gınlıh zrit yùughwan kat nihk'ıt chan dluh hàh gahahts'ık.



Tr'uinin dluh hàh ałts'ik jì' nıts'oos'at guk'ánohtıı

- Acetaminophen (Tylenol k'it) vat'àdohch'uu ts'ik nıidhaa gòo dıich'at gah srah nıı'eh jì' geenjit. Tr'oochit zrit vatemperature eenjit oonohnjıı. Tr'uinin dhıchıh jì' duuyeh khanachoo'ah kwaa agoondaiı gwats'an ahtsıı eenjit. Ibuprofen (Motrin k'it) aıı ezhik gwık'it nıııı, gwàt tr'uinin srıınanh daankat gidııı gwats'an ohtsıh srò'.

Tr'uinin tsal googhaiı ihłòk gwıjùutin ts'at nıhk'ııdaankat zhàk gidııı kat duuyeh aıı Aspirin gooheendal kwaa geenjit dıınjıgidızhıt. Dluh hàh Reye's Syndrome hàh gwıyendoo gwııııı dııdhàt akòo dagòonch'uu geenjit.

- Tr'uinin tsal tr'anaazhıh d'ài' gwıch'yàa nıdzık hàh akòo t'okhwe'ıı ts'at nıjın gwızhıt t'agıınch'uu zrit gwıınt'oh gwııııdhaa gòonlıh kwaa geenjit guk'ánohtıı 20c gwızhıt.
- Tr'uinin gahdandaih d'ài' chuu ch'ıh gòo chuu dhandaiı goots'an ohtsıı gòo ma' goots'an ohtsıı.
- Adık'ee'ohtraa kwaa gòo alcohol rubs gogahnuu gwat'adohch'uu kwaa.
- Tr'uinin kat natr'ahaazhıh jì' geenjit gwıınzıı gòo drın ihłogwıııı'ı' eenjit goovàh nahadııııı jì' chan gwıheezaa.

- diitsih adaagwat dàl' saline nose drops gogwahnuu gwat'àdohch'uu.
- Humidifier vat'àdohch'uu gwàt tr'uinin kat asthma hàh gałts'ik jì' duuyeh gwatat t'agiheech'yah jì' chan gwiheezaa.
- Echii'it gwichii ts'aii dàk ohtsii; bèebii kat chan duulèh car seat gòo t'yah iival zhìt t'agiinch'uu lòo srugoodadhan chan gwiheezaa.
- **Gwiinothan jì'**, agoondàii oo'ah jì' chan gwiheezaa.
- Tr'uinin tsal googhàii neekak jùutin ts'àt giinlii shu' giłchuh jì' chan agoondàii tr'aakoh eenjit gwat'àdohch'uu. DM tr'uinin tsal tr'aakoh eenjit gwat'àdohch'uu kwaa.
- Tr'uinin srinanh nihk'ititk ànts'àt giinlii tat decongestant spray giyàhnuu gwat'àdohch'uu; ànts'àt tr'uinin ndòo giinlii tat chan oral decongestant gwat'àdohch'uu.
- Tr'uinin googhàii nihk'ititk giinlii lòo diiyhdài eenjit eenjit agoondàii gwat'àdohch'uu goo chuu tat lesel gargle ohtsii.

Sriigwandaii Zheh gwizhìt ałts'ik k'ànahtii kat ts'àt giinohkhiu jidiu srit dèe diiyeenjit nizii, vehkhee dàgwiheediyaa ts'àt nijuk dèe ekhe'oonuu geenjit goodohkat.

Drin gwitak gwinyàanch'uu dàl' aii humidifier srujiinuu gohtsii. Chuu niidhaa tat bleach làt gòonlii 1 ts'àt 10 parts water gwat'àdohch'uu.

Vizhìt goghoo dohsroo gòo bottle brush hàh srujìnuu gohtsì. Chuu nìidhaa hàh rinse ohtsì.

Nijùk dèe tr'ìinìn ałts'ik jì' vàh ałts'ik k'ànahtì gooveenohjaa

Khanjii tr'ìinìn tthak dluh hàh ałts'ik nìlì guuzhìk ts'ik nìidhaa hàh gidì'ì. Gwàt tr'ìinìn ts'ik nìidhaa gidì'ih jì' t'àgwàhchii ałts'ik nìlì geenjit gàtookhwindaih.

Jùu t'àgìinch'uh jì' geenjit ałts'ik k'ànahtì gooveenohjaa:

- sriinanh tik ànts'àt nìlì jì' geenjit.
- vidrì' gòo vidrìhdòk hàh ałts'ik gòo gwiyendoo ałts'ik nìlì.
- ts'ik k'ìighe' łoo hàh vadàa' chan nìint'aì kwah.
- nihkhan ASA a'aa geenjit nìlì.
- nìts'òo vàh tr'adazhak ejùk t'ìdì'ì gòo nehsrit ts'àt tr'adazhak geenjit.
- tsìdì'ì eenjit ejùk t'ìdì'ì, TV aachìn aa'ì ejùk t'ìdì'ì, a'aa gòo chuu dìnì kwaa.
- dhìlir kwaa gòo ejùk t'ìdì'ì.
- gàh srah nì'ee kwaa gòo shìk dhìtree; gòo sriinanh nihk'ìitìk gòo zhàk nìlì guuzhìk nihkhan vich'il' naltraa kwaa, gòo sriinanh nihk'ìitìk goo neekak gwìjùutin ts'àt tik gook'ideetak nìlì guuzhìk sreedrì' nihk'ìitìk ànts'àt nìlì geenjit.

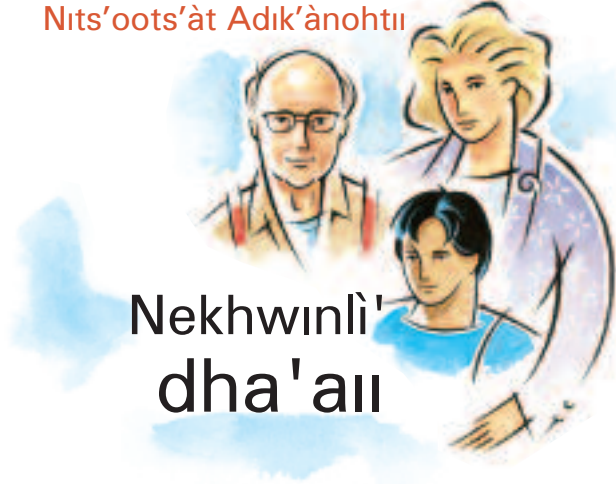
- gwiwendoo ałts'ik nııı gòo gwık'ıt vagwıdeech'in ts'at jùu vak'ànahtıı vızhıt tàgwàdhat nııı.

Nijùk dèe Ełts'ik Zheh ts'at gooveenohjaa

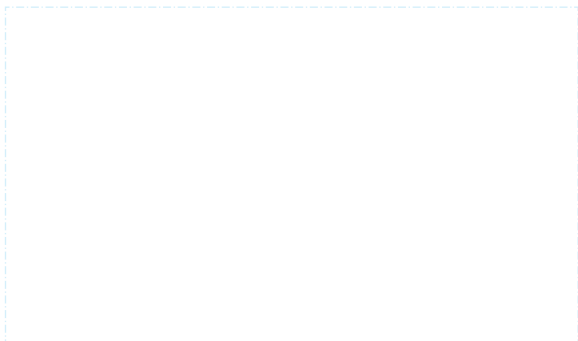
Jùu t'agııch'uh jı' ııch'ıts'at Ełts'ik Zheh gwıts'at v`h tohjaa:

- vıntsıh adaagwat k'ııghe' kwaa gwàt nehsrit ts'at tr'adazhak.
- videev`a gwàt dıgınlı' gwadaat'oo jı', kxanhts'at vatth`aı k'`a gòonıı, gòo vatth`àn dagwàt ts'at nıınk'oo dhıdlıt.
- nıhk'yùu nahadık kwaa gòo vat`aıı kwaa najaanıı.
- v`h nıınt'aıı v`h gòonıı guuzhık goots'at gınohkıı goozhık nıdıı gıınkıı kwaa.
- g`h srah nıı'ee, gòo vıchı' ałts'ik gòo vak'òo ałts'ik gwexkhè' ts'ik nııdhaa v`h goonıı, aadıı eenjit vındèe' ıızuu ahtsıı k'ıt zhàn gıınlıı.
- g`hd`andah kwaa.
- vach'at hıınjuu h`h ałts'ik.

Dluh Ndaadhak Eenjit
Nits'oots'àt Adik'ànohtii



Nekhwinlì'
dha'aü



Tth'aih hee jii geenjit gavìidàndai' yinothnan jì'
Sriigwandaii Zheh gòo Tele-care NWT ts'at
ginohkhii gòo goonoh'ii:
1-888-255-1010
TDD/TTY 1-888-255-8211

Tele-care NWT zrit zhehk'oo sriigwandaii k'ánahtii kat
giinlii ts'at nekhwets'at tr'igiinjii giinlii ch'uu.
Gooheekat kwaa, dadohnuu geenjit gagwahaandak
kwaa, ts'at aáts'ik k'ánahtii kat ts'at ginohkhii gwik'it
teelyaa. Drin tthak geenjit nilii, drin gwitak
gwinyàanch'uu ts'at oonjit k'yùu gòo French k'yùu
zhìt gigiinkhii gehkhee ts'at izhii ginjik zhìt diiginjik zhìt
chan tr'igiinjii.

Alberta Health and Wellness kat hàh jii edìnehtl'eh
tsal nekhwintá'àn tr'ahahchuh.