

# ŁÍÉ GHAYÉ ZHÍE DEHKO DETSILI



DEHKO  
DETSILI ZHÍE  
EDÁONDÍI  
EDEK'ÉTS'EDÍI

Koni chu nane edáondíi  
dehko detsili agúthę hénıde  
ełek'ęts'endí

Xaye tanét'ée ká dehko detsılı at'ı. Naídıı K'éodezhq agedi la t'alq'sıı dehko detsılı dúle dı nde hédenazhq ande, ezhi ha "pandemic" héts'edi. Dı dehko detsılı pandemic héts'edi dué húle ats'eleh, kó dúle ts'ę goa ats'eleh.

Dı ediht'é k'eh meghq ats'edi la:

- Edáondıı t'áh dúle dehko detsılı gódında dhę méts'edende.
- Edáondıı t'áh konı chu nane dehko detsılı agole ch'á meghq ełets'áts'edi.
- Edáı't'qđ naídıı K'éodezhq ts'e'ıı gha hénıdé.

# Azhíi mezhí the?o?

Dehko detsili la azhíi q̄t'

Ediht'é 2

Dehko detsili ch'á edek'éts'edíi, la  
koni chu nane góh

Ediht'é 7

Edáondíi t'áh dene dehko detsili ghq  
gots'áts'jndí holí

Ediht'é 16

Edáondíi ts'údaḡ dehko detsili zhíe  
gok'éts'endí

Ediht'é 23

Denda gondi

Ediht'é t'áḡ

# Dehko detsılı la azhíı ȝt'

Dehko detsılı met'áh godzedee zhíe góghaze ts'ihȝ ts'ejí gha dué la dı ezhaa k'ededdhe t'áh. Xaye ȝanét'é azhȝ nde k'eh dehko detsılı ek'éhch'a ahót'ıı k'ededdhe. Dúhdȝ nahendéh zhíe dehko detsılı dene ayeȝı, la Ezhunedȝ Zaa chuu Haȝı Zaa gezeh zȝh at'ı.

Ȟhk'éh dehko detsılı ts'ȝ goa at'ı. Amıı dehko detsılı ayıthȝȝ, la kıı ıat'ıı anayeȝı híle. Kaondıı kó, dı dehko detsılı dıı hélı godıchá ıȝȝ la tth'onıno xaye zhíe gúlı ande. Dene dué yech'ȝȝ ande azhȝ nde hedenacho ajá hénıdé. Azhȝ nde k'eh dı pandemic héts'edı at'ı hésiı dúle met'áh chu ıats'ıdhi.

## Edáondíi t'áh dehko detsılı azhǫǫ ts'é at'ıǵı?

Hıǵáa chu dehko héh eǵets'é gots'ende ts'ihǵó,  
dúlee eǵets'é dehko chu agohǵıǵı. Yat'a ezha  
k'ededdhe hésiı chu dúlee gonda, gonıe, godhá  
chu zhíe met'áh agohǵıǵı. Dı ezha la tai chu  
ets'étaı gohké k'éozhíe dúle gódında. Azhıı dezhı  
t'áh ats'atı, t'azǫ ǫkı dzęę k'edhe kó dúle  
mets'ıǵǫ chu agole; zhı, dehkothe, edıht'é tao  
k'eh ts'edekoh t'áǵǵı ets'édıǵı chu honéno-nda-ǫkı  
sadze zhíe mets'ıǵǫ ezha agole; gots'ę goláa k'eh  
ts'edekoh hénıde ezhi ts'ę sıláı nanıhgelıa t'áǵǵı  
dehko agole. Amıı dehko detsılı ayıthę, hıe chu tai  
dęę gezeh góh ats'at'ıǵı hénıde dúle gots'ıǵǫ  
dehko agole. Dúle gıléę ts'ę dehko detsılı agole  
t'azǫ ekúet'ıı ayıthę  
hıle kó, sıláı dzęę  
t'áǵǵı t'azǫ  
dehko detsılı  
ayıthę kó.



## Dehko edáhot'ıı t'áh edéts'ededí?

Dehko detsılı t'áh edéts'ededí la dı méh:

- thekónı xonı 380C (100.40F) anádétse óts'é,
- godza goıshádi,
- gotth'ıta chu gotth'ı, got'ąą héh godza chu yáelıe,
- náts'etse híle gots'ę t'ats'ó enıts'enétsı zọh.

Ezhi gothane héts'ededıı héh dı:

- gogóhdıı zọh,
- gonda t'ąą chu elıe,
- shéts'etı kó chu gha dué,
- gok'áa chu elıe,
- gonıe chu t'ats'ózé dehko edánérọ héh k'áhıı.

Dene 75 óts'é meghayé hésiı, ezhi há thekónı ts'é goa aye?ı, axọh 37.2°C (99°F) zọh gots'é.

Mets'ı?ó chu dúle náts'ekú, tu go?ó at'ı, ıle hénıde méh chu gochọ elıe hendıgedendı.

Thekónı tai chu, sılái dzęę gezeh ts'é at'ı hénıdé ká nezı edéts'ededı anagot'ı. Enıts'enétsı chu ts'edekoh súghánet'e edáıdzęę gots'é at'ı.

Dehko detsılı la dehko edenédııę, ıle hénıdé gochọ ezha gothąą há ọt'e.

# Dehko detsılı tao, dehko edenédłıę tao gochq ezha tao hólı qt'e?

Edáondıı méh edéts'ededı qt'e	Dehko Detsılı	dehko edenédłıę	gochq ezha
Thekónı	Qhk'éh chu thekónı diyé at'ı	Ndak'e	K'achu anaot'é ghaile honıdhę
Goch'á k'a l áondıı, gotth'ıta elıe, mek'éelıe	Łqo hólı	Łáa	Ká kagondı qt'e
Shéts'etı hıle chu agot'ıh	Ndak'e	Ndak'e	Ká kagondı qt'e
Ts'edekoh	Ká kagondı qt'e	Ndak'e	K'achu anaot'é ghaile honıdhę
Gok'áa elıe	Ndak'e	Ndak'e	K'achu anaot'é ghaile honıdhę
Gonıe káıı goghı taelıe agot'ıh héh hıaráa	Ndak'e	Ká kagondı qt'e	K'achu anaot'é ghaile honıdhę
Dı azhqo gotth'ı tah qt'e	Łait'ıı	K'achu łáa ghaile	Gochq/ tu góqo at'ı

Xonj méh edáondii edéts'ededí	T'ats'ózé	Łahá agot'j	K'ájęę xıdı
T'ats'ózé enjıts'enénjıtsq	Ká kagondı qıt'e	K'achu anaot'é ghaile honjdhę	Ndak'e
De?óq agot'j	Godzedee zhıe ezha; mets'j?ó dúle łats'jdhi	Gochı tah ezha elıe Godzıe zhı elıe	Gogha tue det'ıi lágódát'j

## T'ait'ı t'áh dehko detsılı edáhot'jı qıt'e?

T'aa dene káde?a hészjı, dúle de?óq goa agoh?jı la dı godzedee zhıe elıe, a?ó ts'é dúle melq łats'jdhi. Dı t'aa dene łąą káde?a ezhi chu méh:

- bebıah qı megghayé gots'é zhué, Ohndaa chu, ezhi la kaondii ts'ęk'ee agole gha gúdenđı.
- Dene kaondii xıdı ezhaıté yıólj, la dı ezha t'áh edédedıi héh naıdıı ts'ıh?ó t'áh chu há agot'j.
- Amıı dı t'ait'ı t'áh ezha k'ahotj ayjıthę hészı, godzee chu godzedee ezha ha qıt'e.

Xaye tanét'ée, dehko detsılı, de?óq ago?ı la dı ezha ch'á gots'ágendı k'eh yet'áh hıt'ıi edégededı, gothąą chu edıht'ıé kqé eghálaeda k'eh mets'j?ó łait'ıı chu dene yáhıle zqh t'áh dúe nágoenıda héh eghálaeda.

# Dehko detsılı ch'á edek'éts'edii, la koni chu nane góh

## Megha datjh naotj

Xaye t̃anét'é, dehko detsılı gúlí at'j t'áh t'ats'ózé megha naídii datje k'ónj gúlj. Mek'eh Detę Zaa chu Ezhunedzę Zaa gezeh ekúh zoh há datjh goatj gha gonezų – dehko detsılı hónídhi dhę, azhii ghę la ęki edáidzęę datjh goatj t'ąą ekúh zoh ha naídii gotth'ita eghálaenda at'j. T'azę dehko detsılı k'ótah ajá hedékó ká dúle k'áa datjh goatj.

Datjh ts'j?óné dué dehko detsılı agole, goodęę ęanjdé t'ąą. 70 - 90% gezeh dene k'ónj nezų henda tth'í tah zoh datjh gonezų eghálaenda gots'ę ká ets'étaí zaa gots'ę há eghálaenda. Amii kaondii ts'ę nátse híle, la kii datjh gots'ándi gha

6 – 9 zaa ekúh dehko detsılı ande dzę datj̄h zhí náidíi gehtsj̄, ax̄h dı ezha gı́lı́ ajá hénı́dé datj̄h met’áodedhı gha kéodendı gha híle. Datj̄h tah náidíi hólj̄ la dı dehko detsılı hoth̄anę ezha gha hólj̄ ɔt’e híle.

## Amíi datj̄h m̄ōtj̄ gha?

- Amíi dehko detsılı ayeleh h́sıi chu dúle de?ōo góh agonde..
- Dı náidı́k’éozh̄ōo chu amíi góh eghálaedée k’eh atthe datj̄h ḡōzhe, kaondı́i hénı́dé amíi k’ęę eghálagı́dé gots’ı̄?ōo dı ezha agole gha híle.

Department of Health and Social Services edj̄ ha dı datj̄h gogha nágendı́. Amíi tı́’aa eghálaı́dee yı́ōl̄j̄ h́sı́j̄j̄, edj̄ z̄h gots’ę́ k’aodée gogha datj̄h nágendı́. T’aa k’adhı ayó̄t’e h́sı́j̄j̄, edj̄ kó chu ax̄h datj̄h nágedendı́i gha hénı́de ka dúle.

Gogha gonozı́ h̄onı́dhę gha datj̄h gogha hotó ts’edi gh̄o.

## Amíi datj h maotó híle?

- Amíi eyée yahíde híle, azhi ghó la di eyée ts'eh?ó há naídii hołé.
- Amíi ezhi naídii tãã ahsii hédedii láondii helj zgh.
- Gothę amíi kaondii naídii ggh edédjđii yájlée hesjđ.
- Bebíah ets'étaí mezaa gots'é nde.
- Amíi thekónj t'áh ezha hjlé hésjđ chu (Dene k'adhí t'áã chu, dúle datj h mōōtj).

## Naídíi ts'ihꞑó edáondíi méts'ededí

Datꞑh tʼáꞑ chu nda k'eh gógꞑ detsíli at'ꞑ meghꞑ edáondíi chu ededets'edi. Ets'étaí chu honéno nda ꞑkí sadze tʼáꞑ nane chu yet'áh thekónꞑ, enjts'enétsꞑ, gots'ꞑ gotth'íta elíe chu. Łíe tao ꞑkí dzꞑꞑ gots'ꞑ zꞑh neꞑꞑ. Honéno nda ꞑkí sadze dhꞑ nane zꞑh há yets'ꞑꞑ chu edégededí.

## Xídi antiviral t'áh ats'et'ꞑ la edáondíi ghꞑ?

Naídík'éozhꞑꞑ dí antiviral gha dúle edihꞑt'ꞑ gogha hetsꞑꞑ (ezhꞑ la dí Symmetrel® tao Tamiflu®) dehko detsíli ande ch'á:

- Amíi datꞑh goatꞑ gha dúle. kó dué kaondíi mꞑꞑtꞑ.
- Amíi megha goneji yíꞑꞑ hésꞑꞑ, dehko detsíli kótah ajá tʼáꞑ datꞑh gꞑꞑzha kó ekúh hetꞑ naídíi gotth'íta ande híle t'áh ka edégededí hénide, dúle naídíi denda goghaedendi.
- Amíi datꞑh mꞑꞑtꞑ híle hésꞑꞑ, t'aa gogha goneji yíꞑꞑ ndáet'ꞑ aget'ꞑ hénꞑdé.
- Amíi megha goneji yíꞑꞑ hésꞑꞑ dehko detsíli at'ꞑ kó dúle naídíi gots'ándi t'azꞑ datꞑh gogha eghálaenda híle kó.

## Godzedee zhíe ezha megha naídíi edáondíi ghọ?

Dehko detsili agoithẹ t'áa di íe ezha mónejí la godzedee zhíe ezha. Di godzedee zhíe ezha ká megha naídíi gúlj. Department of Health and Social Services edj ha di datjg gogha nágendí, di dene amíi megha goneji yiólj:

- dene 65 meghayé óts'é.
- Ohndaa nádee k'eh.
- Amíi ọkí meghayé gots'é dié húst'íi ezha t'áh edédjdi hésj.

Dene ịọ ịáa zọh há di godzedee zhíe elíe héts'edi gha datjg goatj. Dehko detsili gha datjg goatj tanét'ée méh chu dúle godzedee zhíe elíe gha datjg goatj, ịle hénjdé ká dúle t'alósíi megha datjg goatj. Bebíah chu dúle datjg goatj njahoddhe tanét'ée méh chu dúle di godzedee zhíe gha elíe datjg goatj.

## Odj gots'ẹ datjg ats'e?j?

- Public health kagóindí edájt'ọọ dúle gųrj, ịle hénjdé ezhi odj dehko detsili gha datjg goatj níogj?a hésj keh (di edihť'é met'ąą goanda).
- Naídík'éozhọọ góh edihť'é kọé ịọ (atthe gots'ẹ goande).

- Odᵹ eghálaeda godᵹchá hēsᵹᵹ chu naídíí náendí k'éh chu .

## Nahe lá k'enátsi!

Ahsíi ᵹkí dehko detsíli agole ch'á, datᵹh chu ʔait'ii golá k'enáᵹtsi héh.

## Nahe lá k'enátsi

### GODHEᵹ:

- meghᵹ shéts'ezhe ghálats'enda héh goats'edendi dhᵹ.
- Goghᵹ k'enáts'etsi héh t'ua t'áh goghugee seots'eᵹᵹ.
- Go-ondaa gha et'ua héliᵹ kᵹts'ele héh dezhíats'ele.
- Gots'ᵹ, go-káa seots'ᵹla t'áᵹ.

### GOTᵹ'ÁA:

- Amíi dehko detsíli ayíthᵹ góh aenet'í tao, got'áᵹ ats'atᵹ chu.
- K'áts'edenda k'éh, ᵹle hénᵹdé odᵹ bebíah thᵹᵹ gúlíi ats'eᵹᵹ.
- Gonᵹe tao, ts'údᵹᵹ nᵹé dehko húle ats'eᵹᵹ kó.
- Ts'edekoh tao, hᵹᵹáa agoᵹᵹ héh.
- Ahsíi ch'ilé ghálats'enda.

Ts'údᵹᵹ yíᵹᵹ hēsᵹᵹ azhíi t'áh egháogᵹzhe anagᵹt'e t'áᵹ delá k'enáogᵹtsi.

## Edáondíi golá k'enáets'etsi

- Datłeh t'áh anet'j. Kíi datłeh t'alósíi, naídíi natse datuh met'áh golá k'enáıtsi.
- Golá daets'endi hénıdé 15 ts'ę nıets'edętá.
- Tu xáde at'j zhıe golá ghátue ts'edendi.
- Edıhtł'é lısımá tao lısımá k'enáts'e t'áh, see nezı golá daets'endi.

T'alósíi K'áts'edenda k'éh golá k'enáıts'etsi, t'áą edıhtł'é lısımá t'áh tu xáde at'j dáets'edęchu kaondíi hénıdé mets'ę ahsíi agole ghaıle.



## Diko hénjé, nedhá teh ahsí anethę

- Nenje dehko húle anelá t'áa dehkothe t'áh at'j hészj ódahdé.
- Hj?áa tao, ts'ę dehko hénjé meteh ahsí anethę.
- Hj?áa tao, dehko tao, jle hénjé dehkothe t'áh ats'atj tao, golá met'áa k'enáits'etsi.
- Golatth'ené gonda, gonje, godhá ch'áa ah?j.

## Gúlj t'áh dehko detsılı óné ats'jthe

- Dehko detsılı at'j njahoddhe tanét'ée, dene ło ch'áa ats'ut'j.
- Dúle hénide, amíi dehko detsılı ayjthe ts'ę kótah ats'et'j hénjé gots'ę súgháthaa, tai gok'é holí ats'ut'j.
- Nekóę nızheę łee tao dehko detsılı ayjthe hénide, nets'ę xáde ahsí t'áh aot'j híle. Amíi dehko detsılı ayjthe hészj naídii datłee t'áh gothaa see gonezų gok'enátsi.
- Xáde gots'ę ahsí tao azhíi ts'adų holí hészj. góh ełeghaets'edundi híle.

## Gonezy aot'é

- Tu ɬo hadó.
- Ts'édedat'ú híle.
- T'ats'ózé náhda.
- Dı náidii mets'ɬʷóné gonezy shéts'etɬ dzene tanét'ée ɬíe hak'a ohndadhı aht'e hénɬdé.
- Hútl'ii náenathe híle, gonezy aenathę, gots'ę gotah aht'ɬ hénɬdé edágot'ɬ chu góat'ɬ.

## Ohdzɔɔ anet'e

Dehko detsılı agole dhę ohdzɔɔ ts'atáa edegha seots'ele. Dı la met'áodéʔa thane náts'ende, ɬáts'edet'ee gozhaa k'éts'endí tao amii gots'ándı helɬ chu.

- T'ats'ózé azhii ts'adɔ holı chu, dehkodhe kaondii ɬo thaɬa.
- Thekónɬ gha náidii chu met'áh godhá náıts'etthı xáthazha.
- Ezhats'ılı láondii hénɬdé, odɬ eghálaeda hésɬɬ gogha edágɔndii meghɔ kéodejɔ hénɬdé, mets'ɬʷó dúle gokɔé kó eghálats'enda.
- Amii gots'ándı helɬ gha theda mothąņę ɬéę chu at'ɬ hénɬdé

# Edáondíi t'áh dene dehko detsılı gho gots'áts'ındí holí

## Edáondíi gonezy edek'éts'edíi hoedi

- Nats'edezhí.
- Ezhaa kahót'ıı agúthe hénıde goch'á edegets'edí, t'azı 5 dzęę gots'ę tao hénıde.
- Tu chu, ahsıı ts'edı holí kaondíi ııo chu.
- Dedhaa héh tu nédheli t'áh godhá nátıets'edexa.
- Gok'áa gha naídíi ts'edı, gochı tah gha naídíi, gots'ę met'áh tu tsilé xadé at'ı chu.
- Ts'édedat'ú hile. Odı ts'éts'edet'ú goch'ąą ats'ut'ıı.
- Nane chu gots'ę gots'ınde, edáts'enıdhe hésiı gho gots'áodı gha chu dagots'eduhke. Ezhaa ts'ııı hénıde mezhı etets'éots'ende t'áh ıle hénıde di email t'áh chu etets'ę gots'ınde.
- Naidíi-náendí k'éh gots'ę zoh di ezha gha naídíi náts'undí.

Naidíi-náendí k'éh gonadik'éozhḡ kagódandí azhíi  
la di ezha gha nezḡ, edanét'e t'áh ats'et'ḡ, méh  
chu edáondíi edéts'ededí holí, gots'ḡ edájt'ḡḡ chu  
met'áh ats'et'ḡ gha dué gogha honíla  
ghaíle hénjdé.

## Naídíi xadé náets'edendí di há medaxáde agot'ḡ

- Naídíi xadé náidindí hóindí, azhíi t'áh edédjdíi hésjḡ, ezhi zḡh gha naídíi náidindí. Kaondíi hénjdé naídíi tḡ t'áh ats'et'ḡ ghaíle.
- Łá gochḡ, naídíi łíe kádeʔa héh naídíi nedé hésjḡ mehoindí, héh mediht'ée chu hóindí, gots'ḡ azhíi met'áh anet'ḡ hésjḡ chu naídíi et'et'é aot'é híle t'áh
- Naídíi nátse híle atthe henénehdzá, náts'e dhḡ.
- Ediht'é k'éh edánahégedi ghádé aht'ḡ. Ndak'e chu naídíi ts'ek'aa hénjdé méh gḡlí edéts'edí chu ḡt'e. Di naídíi hḡdé híle, di ediht'é ghádé azhi ezha aníthḡ hésjḡ. Ezhi meghḡ edat'é ká chu kehoandi.
- Nekḡé naídíi edájt'ḡḡ gogha ḡt'e hésjḡ ḡts'é adédhḡḡ hḡlá hénjdé odḡ naídíi náindí k'éh góghḡts'udha.
- Ts'údḡḡ yédeh ch'ḡḡ naídíi thała.

## Méh k'adhı ats'eleh:

Goch'ıidé elíe chu thekónı

- Acetaminophen t'áh anet'ı, dı Tylenol® héts'edı chu (ekúzhée gots'ıchu zõh há ohndadhı gogha nezı). Acetaminophen ıt'ıt'ıt'áh ats'et'ı hénıdé ndak'e godhé chu gots'éze met'áh dúle dzáande; ıle hénıdé
- Ibuprofen, dı kaondıı Advıl® tao Motrin® t'áh anet'ı. Ibuprofen dúle met'áh chu gochõ ezha.

Ts'edekoh

Godza goyeh, héh godzee t'áh elíe tao ts'etı gha dúe hénıdé dı Dextromethorphan (DM) henénehdzá, Delsym® chu Benylin-Dry Cough® ezhi há met'áh gozhi nezı.



## Gonje dehko dáné?o

Met'áh gonezų ts'eji naídii t'áh anet'ı. Naídii gonje ats'e?ı, ezhi há xıdı eghálaenda gots'e ezhiá, láa zoh méh gılı ededets'edi okı tao tai dzęę óts'é met'áh ats'et'ı hénıdé ndak'e de?o gonje chu dehko at'ı. Nenje dehko de?o at'ı hénıdé gılı hénıdé pseudoephedrine t'áh anet'ı. Godhá gojshadı, ts'etı gha dué, godzee chu nátıa, axoh naídii t'áh tao ot'e hegóesı. Ezhi dene thá ezha ayıthe hésıı ıle hénıdé gothane naídii gedé hésıı, di naídii t'áh aot'ı hıle náidık'éozhoq kaendi hıle ıosıı.

## Gok'á elıe

Dehko naídıe ts'eht'oo ıle hénıdé, godhá ats'e?ı kaondii t'áh anet'ı. Naídii Dyclonine héts'edi (Screts® láhót'ıı) ezhiá met'áh gok'áa ezha goghı hıle ah?ı. Tth'ınoo tsó, nde gonáidıe ıle hénıdé di pectin héts'edi, ezhi la dúle gok'áa seele.

## Gothane naídii

Naídii t'aa mats'ındáa ndáet'ıı k'egeneta dehko detsili ch'á gogha gonezų gha ahsıı hogıh?o: Vitamins E chu C, COLD-FX® héts'edi, Echinacea Plus® héts'edi (t'odéts'ı láhót'ıı), Sambucol® héts'edi, Quercetin héts'edi, Bifidobacterium

breve héts'edi, Homeopathic Oscillocoquinum héts'edi, Gingyo-San héts'edi (Lidíetsjā náidie), gots'ę Kan Jang héts'edi.

Di náidii azhōq met'áh anet'j dhe meghō k'egūa. Echinacea héts'edi la dene autoimmune disease aníthę gha mónejj (ezhi méh chu súga ezhaa, góhdli ezha, gots'ę di ezha multiple sclerosis héts'edi), di ezha dué goth'ita met'áh mek'iat's'edhe, gots'ę ezha t'ats'ózę met'áh hįáa agoꝛj chu. Di náidii k'áhótj t'áh ats'et'j hénjđé, edáondii megħa edih't'ę gųlí k'ęę ats'et'j t'áh chu ats'ut'j .

Naídik'éozhōq tao náidii t'áh nets'ágendi keh kagóđindí náidii edáhot'j t'áh anet'j hésjđ.

## Naídik'éozhōq ts'eꝛj għa hénjđé

Nedzee t'áh tao azhii t'áh hútt'ii anet'e hésjđ hén deħko detsili t'áh edédjđii hénjđé, ekúh hét'ii Naídik'éozhōq neꝛj. Edéts'áts'edi għa dué hénjđé, azhi ezha għa nets'ádi hénjđé gots'ę netth'ita nágots'e híle, Naídik'éozhōq xidi neꝛj.

Amí ts'ánendi nelj tao, konj chu hénjé,  
Naídík'éozhə xidi haʔj:

- Nats'edezhí tao, kí ahsíi hútb'íi ghálats'enda híle kó gozhi ajk'áze.
- Ts'eji gha godezhí héh elíe.
- Edelé k'áts'edeko ts'edesé.
- Godzedee t'áh hútb'íi náetheth'ə.
- Godzedee t'áh elíe.
- 3 tao 4 dzəə gots'ə thekónj agúthə kí k'adhi ande híle.
- Nezu edéts'ededí, t'áə thekónj héh dzaa edéts'ededí.
- T'ats'ózə gomexj gots'ə dué dzots'edendí.
- T'ats'ózə hészj zəh méh edéts'ededí.
- T'ats'ózə godzیه ezha.
- Ohndaa nezu edenda xonj kí megha gonezu cho híle agot'jəh.
- Łait'ii náts'ekú, kó ohndadhí ats'jt'e hénjé xidi Naídík'éozhə haʔj.

## Naídík'éozhḡḡ, naídíi gha edihť'é gḡḡchu

Dehko detsili gha Antibiotics kii megha edihť'é gḡḡchu híle pneumonia agúthę hénjđé ezhi gha zḡh Naídík'éozhḡḡ di antibiotics hets'edi ts'ęk'ee edihť'é gogha hetsj.

Naídíi la dúle met'áh dehko detsili ts'ę ande, gha kaondíi hénjđé kii tháa agúthę ghaíle. Dehko detsili agúlá t'áh 48 sadze k'éozhíe, naídíi t'áh áts'jłá hénjđé zḡh eghálaenda ghaíle.

# Edáondíi ts'údaꞗ dehko detsılı zhíe gok'éts'endí

## Ts'údaꞗ axoꞗ azhi t'áh ezha híle gha goats'enda

Ts'údaꞗ s'ulái meghayé gots'é zhué dehko detsılı gogha nats'e dué há ɔt'e, di bebíah 6 mezaa chu 12 mezaa gots'é ezhía deʔoꞗ agoʔɪ. Ts'údaꞗ taa dehko detsılı ayíthę la dúle goʔohndadhé hét'e chu ɔt'e, kó ts'údaꞗ aɪts'íliia chu bebíah la kí ełét'é ɔt'e híle. Di kaondíi chu:

- Bebíah axoꞗ thekónɪ ayíthę láhót'ɪɪ, dúle dehko detsılı chu helɪ.
- Bebíah chu axoꞗ dúle met'áh mech'ídé het'í. Ts'údaꞗ chu dúle yets'ɪʔoꞗ gotth'í ezha, héh nagek'u, xogedetse, gots'é met'áh gondaa ghálagoda.
- Ts'údaꞗ aɪtséle chu thekónɪ nátse agúthę, di 39.50C (103.10F) óts'é anádétse chu at'íh.

- Ndaa ts'údąą tai meghayé gots'ę zhué chu nagededaku láondíi, nagek'u, tu goꝛó at'ı gots'ę gochꝛ chu elíe at'ı
- Dehko detsılı ts'údąą yets'ıꝛó chu dúle dehko dezhi t'áh gedeko, godzedee zhié ezha ıle hénıdé, ıait'ıı gedekoh.
- Godzie zhi elíe gots'ę gonda detsılı méh elíe, ezhi chu ıait'ıı agoꝛıh, met'áh chu azhꝛꝛ gotth'ıta ezha.

Maında: Ts'údąą aıts'ılıa chu, bebıah, gotth'ı elíe chu, gotth'ıta ezha dúe hénıdé goꝛohndadhé kagógedundi. Axꝛh xꝛgedetse héh shégezhe gha dúe. Ndak'e xꝛgedetse héh dehko dezhi t'áh gedeko.

Ts'údąą sılái goghayé gots'ę díe, dene k'ónıa chu la goꝛohndadhé k'ę elíe edégededı.xageeko.





- Tu tsilé met'áh daedhe t'áh aht'j, kó ts'údąą amii asthma ayjthe hészj gáh ah?j híle.
- Daetée metthí ts'é yudie athe; bebiáh la axoh mbilí tao tlemechjé zhí gogha bebiáh daechjé yet'áh gonezu edégededí gothe.
- Dúle hénjdé, di OTC héts'edi gothane azhii t'áh agjt'e gha gogha edandi
  - Ts'údąą dehko dezhí t'áh thetj gha dué hénjdé, di dehko naídíe (DM) héts'edi maedandi amii okí meghayé óts'é hészj zoh. Amii asthma héts'edi tao, dehko layé ayjthe, di kaondii maedandi híle.
  - Ts'údąą 6 mezaa óts'é hészj, di dehko naídíe gonje ats'e?j t'áh gonádza; ts'údąą naídii genjdhé hénjdé, gogha edandi.
  - Ts'údąą 6 meghayé óts'é hészj, gok'á ezha gha dehko naídíe ts'eht'óo, jle hénjdé tu nédheli t'áh gok'á k'enáets'utsi.

Naídík'éozhoo dagoedehke, edáhót'j naídii t'áh  
ats'et'j holii, gots'ę edánét'e, axoh met'áh gúlii  
edéts'ededí, gots'ę edájt'oo met'áh  
ats'et'j gha híle

Met'áh tu tsilé xadé at'j, dzene tanét'ée mek'enáets'etsi kaondii hénjdé méh ahsii tendi at'j ghaíle. Honéno libó tu thekó héh híe libó bleach t'áh chu ats'ut'j Zhú t'áh tao méh bebiáh t'óo tenj zhí gok'enáets'etsi brush héts'edi t'áh

mezhí gonezı mek'enáets'etsı gha. T'áa tu thekó t'áh mezhí nátuts'ende.

## Edáı't'oo ts'údaa gha Naídík'éozhoo ts'é gots'ende gha

K'ájee azhoo ts'údaa dehko detsılı ts'ı'óné thekónı agúthe. Dı kaondıı ts'ı'óné t'aa, ts'údaa thekónı ayıthe edáondıı t'áh ot'e nezı móodat'ı ts'edi gha dué.

Ts'údaa dehko detsılı ayıthe, gots'é dı ezha gothane chu hénıdé, Naídík'éozhoo kaets'edundı:

- bebıah tai mezaa k'ıa'ı
- ts'údaa medzee t'áh tao, medzedée t'áh ezha gothaa azhıı gha t'ats'ózé Naídík'éozhoo héts'oidá hélı.
- Azhıı ts'ı'óné ezha helı t'áh metthı tah nágots'e híle.
- ASA héts'edi, naıdıı t'ats'ózé t'áh at'ı.
- Ts'údaa hejí chu gılıı aht'ı ıle hénıdé, yet'áh hejíı megha kéodendı híle.
- Megha gots'endıe héh dı nágohzhe, TV gháenda, shetı ıle hénıdé, dı azhıı hedoo kıı ts'éıı'á híle at'ıh.
- T'ats'ózé xodetse héh chu hetse.

- Hútl'íi kádetła híle chu at'íh, dzots'edendí t'áa 6 sadze óts'é k'onj k'áts'edenda; íle hénjé, bebíah chu tai sadze óts'é gotthóq hıshadı, íle hénjé bebíah 6 mezaa chu qı meghayé geze 6 sadze óts'é hıshadı.
- Ts'údaa ezha híle móodat'j hénjé, t'aa yek'éndíi yeghó xqetí.

## Ts'údaa ezha ts'ıjı kqé ekúh hét'ıı njts'echu

Ts'údaa azhi t'áh dzaa móodat'j hénjé, ekúh hét'ıı ezha ts'ıjı kqé gots'é ałeh:

- hejí gha dué, kó meníe edáonérq t'aa híle.
- Medadhé héh melá tao dehtée hénjé, xonj díts'áli at'ı, íle hénjé metsıat'ee gots'é mekelq gots'é medzáa thek'ádhi q'te.
- Náts'etse híle héh chu dué náts'enjıda.
- T'ats'ó chu ts'etı héh ts'egots'ıthı gha hénjé, kii nágenıda kó híle.
- Gotth'ı ezha héh gok'o elíe lágódát'ı zqh, thekónı agúthę, héh gogha gots'endíe, gots'é egak'óq t'aa chu gonda elíe
- Gogha hésj lágódát'ı.
- Goch'ídé eshietle.

ŁÍÉ GHAYÉ ZHÍE DEHKO DETSILI

DEHKO  
DETSILI ZHIE  
EDÁONDÍ  
EDEK'ÉTS'EDÍ



Deᓃᓴ meghᓴ ek'édújá henathᓴ hénı́dé, dı Naídík'éozhᓴᓴ gots'ágendi keh ı́le hénı́dé, dı Tele-Care NWT góts'edi gots'ᓴ goande:

1-888-255-1010

TDD/TTY 1-888-255-8211

Dı Tele-Care NWT góts'edi ezhi la ı́ąą kᓴᓴ nádé gogha gedétth'ı́, la gots'ágendi gha. Naídík'éozhᓴᓴ thane esagóts'edi gha hénı́dé, dı met'áh ełets'ᓴ gots'ende kı́ mek'eh náets'endı́ ghaı́le gha thela. Tele-Care NWT t'ats'ózᓴ, dzene tanét'ée medákáedénıtó, la Móláa k'ᓴᓴ gots'ᓴ Móláa-súı́ı́e, héh yati k'aeti hothąᓴᓴ 100 óts'ᓴ yati gha ót'e (NWT xadé goyatı́e chu).

Dehko detsılı ghᓴ edıht'ᓴ hólı́, la dı Alberta Health and Wellness góts'edi gúlı́ agı́lá met'áh ats'et'ı́ gha, got'ąą hólı́ há ót'e.