

# XOO TÀAT'È DEHKODEE TADA GOXÈDÌ



EDÀANÌ  
DEHKODEE  
TADA GHỌ  
DEK'ÈTS'EDÌ

Edàanì dehkodee tada ghọ  
dek'èts'edì eyıts'ọ dọne  
ladı sıı k'èts'edì

Xoo ṭạạt'è dehkodde tada  
k'ehoòwo. Nàedik'ezḥodde yaàḷj  
ṣii, ḍii hagedi, hazḥo nèk'è ḍii  
haani dehkodde tada goḥḷj – ḍii  
hawiyeh“pandemic” – ḍii  
dehkodde tada t'ala ṣii goxiḍi ha  
ḍile. Ḍii tadach'aa edèk'ets'edi  
haàḍi hò, edàani wegḥo  
dek'ets'èḍi ha ḍile.

Ḍii ṇjht'è dehkodde tada wegḥo gondi ḷo goḥḷj:

- Edàani dehkodde tada goxiidich'à dexòets'ihdi.
- Ḍii dehkodde tada gots'ò hagot'j ṇindè, edàani  
dek'ets'edi eyits'ò edàani ḍone ḷaḍj ts'ats'edi.
- Edàat'eh ṇindè nàedik'ezḥo ts'ats'èṭa.

# Deè?ò Wegondi

Dehkoddee tada ayì hq't'e nee?

Njhtl'è 2

Edàani dehkoddee tada ch'aà  
dexots'ihdi eyits'ò dõne gha sù

Njhtl'è 7

Dõne dehkoddee tada  
wexìdi dè edàani dek'èdi ha

Njhtl'è 16

Chekoa dehkoddee tada wets'ò  
dè edàani wexòets'ihdi

Njhtl'è 23

Wegondi Deè?ò

Njhtl'è Nakwe  
Whehchì

# Dehkodee tada ayii hɔt'e nee?

Dehkodee tada ts'edi nindè, godzehdeè eyàelɔ awèts'edi eyits'ɔ wet'à ts'eèdzì, dɔ haani tada awèts'edi. Xoo tɔt'e dɔ nèk'e hazhɔ, dɔ haani dehkodee tada dɔne tah k'ehòewi. Dɔhdɛ gonèk'e sɔ, Ehdzo nìzhee Zaà eyits'ɔ Naìdadzɛɛ Zaà ekìyeh dɔne dɔ haani tada gixèdì.

Dɔ haani dehkodee tada ɔhk'èa ɔadɔ at'ɔ. Dɔne mɔhdaà dɔ tada weèts'ɔ sɔ, ɔda nindè dɔ tada sɔ hoòt'ò wexìdɔ haàle. Haanikò, 3 haani-le dè 4 k'ing xoo tɔt'e dɔ tada sɔ ɔadɔ at'ɔ. Dɔ tada hazhɔ nèk'e ts'ò ajà nindè dɔ tadach'aà dɔne edèxogɔhdɔ haàdɔ ade ha. Dɔ tadadee hazhɔ nèk'e ts'ò ajà nindè wet'à dɔne ɔɔ sɔ eyàegɔɔ ade ha eyits'ɔ dɔne sɔ ɔaàde ha dɔle.

## Edàani dehkodee tada dḡne tah at'ḷ?

Dii haani dehkodee tada dḡne weghàts'èḗà, dḡne eyàelḷ gogaà ḗèeko, ḗààḷ ayeèḗḷ haani-le dè gogaà gonde nindè tìa t'à goxèdi ha dìle. Dii tìa goda yii ade ha dìle, goḷghò haani-le dè gowà. Dii tada 1 haani-le dè 2 chḷ ts'ò nḷhts'ih yii wek'ewèts'ih ha dìle. 1-2 dzeḗ ts'ò goht'ḡ k'e eda ha dìle, tsòwò k'e eyits'ḡ nḷht'è k'e 8-12 sadzeè ts'ò; gola k'e 5 gèa ts'ò. Dḡne 1-3 dzeḗ t'ahḡ dii tada gits'ḡ at'ḷ. Tada gixèdih gots'ḡ sḷlai dzeḗ t'ahḡ ts'ò dii tada ḷḷa nàtso.



## Edàani eyàts'ɔlɔ?

Dii haani t'à dehkoddee tada wets'ɔ wek'èdzò:

- Hɔtsaa wekwòtah goòkò at'ɔ 380C (100.40F) haani-le dè deèrò.
- Hats'eèko.
- Gokwòtah eya, gokwì eya, goshèt'ah eyits'ɔ gokw'ɔ.
- Sii nèts'ètsɔ eyits'ɔ nèts'ɔtsɔ.

Asii ɔadɔ sii wet'à wek'èdzò:

- Gokw'itah edza.
- Godat'ah eya.
- Shèts'et'ɔ ha ts'ɔwɔ-le.
- Gok'à eya.
- Goɔghɔ et'e eyits'ɔ goɔghɔ t'à ts'eèdzì ha diì.

Dɔne 75 ròò ts'ò gighoo sii, gikwòtah ɔzhì ade ha hɔɔnɔ 37.2°C (99oF). Eyits'ɔ wet'à nàgeko ha hɔɔnɔ, tigiirò at'ɔ eyits'ɔ gimbò eyà hɔɔnɔ.

3-5 dzeè t'ahò dè weghàedi ɔlè sii ɔzhì at'ɔ xè yazèa nezɔ edèxèdi at'ɔ. Nɔtsɔ eyits'ɔ hadeèko ɔda edlatɔ dzaɔtah ts'ò yit'à eyàlɔ ha.

Dii dehkoddee tada, dehko tada eyits'ɔ gombò t'à eyàts'ɔlɔ ts'ò ɔadɔ hot'e.

# Ayii hq̄t'e nee, dehkodee tada, dehko haani-le dè gombò tada?

Eàani eyàts' ɟɟ/ edàwhìt'ɟ	Dehkodee tada	Dehko tada	Gombò tada
Gokò agowhò	Ats'q̄ ɟdo	Qhk'èa	Ats'q̄ haani-le
Goghaadza, gokwòtah eya	Ats'q̄	Yazèa	Ats'q̄ haani
Mbò ts'ɟwq̄-le	Qhk'èa	Qhk'èa	Ats'q̄ haani
Ts'eèko	Usual	Qhk'èa	Ats'q̄ haani-le
Gok'à eya	Qhk'èa	Qhk'èa	Ats'q̄ haani-le
Gotsɟ et,e, atɟ agohɟɟ	Qhk'èa	Ats'q̄ haani	Ats'q̄ haani-le
Gokwòtah hq̄t'i eya	Ats'q̄	Daòdì	Gombò/ hats'ètfa k'è zq̄
ɟwhà eya ts'ehlè	Ats'q̄	Ts'ehwhjà	ɟwhagòq̄
Sii nèts'ɟtsq̄	Ats'q̄ haani	Ats'q̄ haani-le	Qhk'èa
Wɟɟdi-te	Godzèhdèghaà, wet'à esats' ede ha dîle	Gonachɟɟ tada gots'ihkw'q̄ tada	Gokwòtah tì while at'ɟ

## Dehkoddee edànatsoh nee?

Dɔne mɔhdaà dɪɪ tada gɪxìdɪ nɪndè gɪgha wɪjɪɪdia-le, gɪdzehde ìgha, ɔhk'èa wet'à ɫagewɪ ha dɪle. Dɪɪ haanɪ dɔne awèt's'èdɪ:

- Chekoa 2 wegħoò k'àʔɪ eyɪts'ɔ ɔhdaa, gɪdo nàtso-le ts'ɪʔɔ.
- Dɔne mɔhdaà nàedɪ gede t'à haanɪ-le dè nàedɪ t'à gehʔɪ t'à gɪdo nàtso-le.
- Dɔne asɪ hoòt'ò t'à eyàelɪ wedzeè t'à haanɪ-le dè wedzehdeh t'à.

Xoo ɫaʔat'e, dɪɪ dehkoddee wet'à dɔne ɫɔ eyàegehɫè t'à nàedɪk'èzhɔkò aget'ɪ, laa ts'ò nàgede-le, nɪhtɫ'èkò aget'ɪ-le eyɪts'ɔ wet'à laa hogehtsɪ-le.

# Edàani dehkodee tada ch'aà dexots'ihdi eyits'ò dõne gha sii

## Tada ch'aà goìgo

Dehkodee tada ats'ò ładł at'ł nee t'à, tai xoo tãat'e wegħa nàedi hohłè, dıı tada tai ka?a ats'ò ładł at'ł. Eyit'à xoo tãat'e niigo zò t'à ha. Azõza k'e eyits'ò Ehdzoo niizhe Zaa tanı ekiyeh tada ch'aa għa goìgo dè nezł. – dehkodee tada k'ehòewo kwe dè nezła, goìgo t'ahò nàke dzãtah ts'ò łła gokwòtah at'ł ts'ł?ò łła gokwòtah at'ł. Dehkodee tada kòta nehòwò nee hò, łła tada ch'aa niigo ha dìle.

Dıı tada għa nàedi wet'à dehkodee tada nexıdi ha dıi, eyıı tada gohdò nàedi łayıideh łlè ts'ł?ò achł dehkodee tada nexıidi haà-le. Goìgo nındè 70 - 90% goxiıdi-le, chekoa eyits'ò dõne hotı nezł egendaa nındè, ek'etaı saa ts'ò nàedi nezł. Dõne mõhdaà gıkwòtah nàtso-le nındè, dıı nàedi degħaà gıts'adıa-le, haanıkò, nàedi t'à giigo nındè, eyàgeħte nındè sıi hoòt'ò gıxè dıa-le.

Dii haani nàedi dɔne gighàedi kwe, 6 haani-le dè 9 saa kwe, ɔhk'èa dii tada dɔne tah k'ehòewi hɔt'e, eyit'à eyii tada yazèa ładɟ ade ha hɔɔni.

Dɔne wet'à ts'eèɟi tada t'à eyàgɟɟɟi nindè dii nàedi dɔne ts'àdi haàdi.

## Amii see wiigo dè nezja?

- Dɔne amee see, sii hoòt'ò eyàelɟ ade ha dìle.
- Dɔne eyàelɟ k'eèdidɔ, dɔne wets'àedi-le hò eghàlada eyits'ɔ nàedik'èzhɔ xè eghàlagidedɔ, haani dɔne tada dɔne ts'ò agele ha dìle.

Dɔne hazhɔ ɟdo dek'èt'è sii, Nàedik'èzhɔ ts'ɔhk'e eyits'ɔ dɔne gha nɟht'è gehtsɟdɔ t'ah dɔne gha nàedi nàgehdi. Dɔne mɔhdaà gigha eghàlaadedɔ gha dii nàedi decheèke gha nàgehdi. Dɔne mɔhdaà dii nàedi sii gɟwɔ-le sii nàgehdi ha hɔɔni.

Eyit'à dɔne dii haani nàedi t'à giigo dè gɟwɔ.

## Amee see wiigo-le dè nezja?

- Dii nàedi eyè t'à hohfè neèt'à, amii see eyè wegħa nezj-le sii wiigo-le dè nezja.
- Dɔne mɔhdaà asii wegħa nezj nɔle t'à, dii haani nàedi wegħa nezj-le dè, wiigoa-le.
- Dɔne mɔhdaà jɔdi dii haani nàedi wet'à sii eyàwhèlj dè wiigo-le dè nezja.
- Chekoa ek'etai wegħoò k'àʔj.
- Dɔne sii hoòt'ò dehkòà agjla xè wheèkò dè wiigò-a-le dè nezja (yazèa eyàgjlj-le ajà nindè wiigo ha dìle).

## Nàedi t'á dıı haanı goxıdı ha dıle

Qhk'èa gogò dek'o ade ha dıle eyıts'ò qhk'èa eyà at'ı. 6 – 12 sadzeè ts'ò dıne mọhdaà gıkwõtah whèkò, nègıtsò eyıts'ò gıkwõtah eya. Qhk'èa dıı 1 - 2 dzeè ts'ò haanı họt'e. 12 saadzeè t'áhò, dıne tğ, dıı nàedi t'á sıı hoòt'ò yıt'á eyàelı laanı-le.

## Akò nàedi mọhdaa wet'á tada fààdeh gha hohfè?

Nàedik'èzhò, wet'á tada fààdeh gha nàedi hohfè, dıne gha yeèdı ha dıle (Symmetrel® laanı haanı-le dè Tamıflu®) wet'á goxıdich'á dıı haanı:

- Dıne wexıdı ha dıle eyıts'ò wıigo haàdı.
- Kòta dehkódee tada k'èhòewo t'á wıigo t'á, sıyàewa ts'ò wexòedi ha.
- Dıne wıigo-le dğ eyıts'ò dıne tada wets'ò gaà at'ı t'á gıxıdı ha hğonı.
- Amıı see dıı tada nıı wheda nındè, eyıts'ò dıı nàedi wegħa tadj gohğı dè.

## Akò godzèhdè ıgha gha nàedi?

Dehkódee tada gots'ò t'áhò dè, godzèdeh ıgha ha dıle. Godzèdeh ıgha ha nàedi gohğı họt'e.

Nàedik'èzhò naawo ts'òghk'e eyıts'ò gogħa nğht'è

hohtë naawo ts'qhk'e, dii nàedi amii dii nàedi  
nɔwɔ sɔ dɔne gha nàgehdi hɔt'e eyits'ɔ dii  
haani dɔ:

- dɔne 65 gɔghoò k'aʔɔ eyits'ɔ weèʔɔ.
- Dɔne wha gots'ɔ wek'èhòdikò eghàlagidedɔ.
- chekoa 2 weèghoò ʔòò ts'ɔ eyits'ɔ tada nàtso  
weèdi haani dɔ.

Dɔne ɔ̀à zɔ dii godzedeh ìgha gha nàedi goìgo.  
Dii nàedi dehkoddee tada gha gòigo nɔndè  
godzedeh ìghach'aà gòigo dè esɔɔɔle haani-le dè  
xoo ghaà t'ala gòigo ha dìle. Edznèk'e bebìa  
godzedeh ìghaa gha giìgo sɔ, chekoa hazhɔ giìgo  
agehʔɔ hɔt'e.

## Edɔ see goìgo ha?

- Dɔne deggha dzeè ìzi t'à kòta nàedik'èzhòkò  
yagola haani-le dè dɔne giògo gha dɔne t'ala  
akò naàtɔa ha dìle kò (nɔht'è nɔde whehchì  
weghàɔda).
- Nàedik'èzhò wenɔht'èkò (nɔɔda deggha  
segòeɔ).
- Qhk'èa edɔ dɔne eghàlagide k'è eyits'ɔ  
nàedinàedikò.

# Nela k'enàetse!

Nàedi t'à gòego weèrò ts'ò, ats'ò gola k'enàetse  
zò t'à dı Dehkodee tada goxıdı haàle.

## Nela k'enàetse

### WEKWE:

- Weghòshèts'ezhe seèrj haanı-le dè yıghò shètj haanı-le dè dõne ghaàts'eèdı.
- Goghoò k'enàts'ehtsè haanı-le dè, kw'è t'à goghoò geè k'ets'eèt'ı.
- Dats'ehzha godà yì whela ats'ehrj haanı-le dè hats'èle.
- Eyıts'ò gokà sets'ehrj t'f'ahò haanı-le dè gokwò ìt'a t'f'ahò dè.

### T'f'AHQ:

- Dõne dehkodee tada wets'ò ts'ò gojwa-lèa ət'j-le haanı-le dè gımò anèt'j-le.
- Ts'òkò nàwhètfa haanı-le dè, kwà fadj aneèlà.
- Njìghò wedjıtsı haanı-le dè nezha wjìghò wedjıtsj.
- Djıko haanı-le dè aàt'j anehrj.
- Asıch'ı sets'ehrj.

Chekoa sònàgede goht'ò fàmı wet'à geèt'j sıı  
wet'à sònàgede t'f'ahò dela k'enàetse dè nezja.

## Edàani golà k'enàts'ehtse

- Ats'ò datle t'à k'enàts'ehtse. Datle weyii nezi wet'à golà k'enàts'ehtse ha wetah gohì wet'à ts'et'ì-le hò esànìle. Kòtì wet'à nezi k'enàts'ehtse wet'aàts'et'ì ha dìle.
- Hoòt'ò nezi 15 gèats'ò nelà hazhò wek'enàjtse.
- Tì hait'ì t'á k'enàjtse.
- Desìmjì wek'enaàtso t'à haani-le dè desìmjì ʔòòts'ehdè t'à dek'enàjde.

Kòta done t'ala gha tsòkò t'aat'ì nìndè, desìmjì ʔòòts'ehdè t'à tì wedajdeh, wet'à achì tada nexidìa-le ha.



## Xadèts'eko wexòets'ihdi - "Dj̀̀kò dè newà nààtò"

- Nj̀̀ghò wedj̀̀tsi dè, tsòwò/nj̀̀ht'è ʔèeshì.
- ʔàtj̀ anehʔj̀ nindè haani-le dè dj̀̀ko nindè nj̀̀ghò eyits'ò newà nààtò.
- Dj̀̀ko t'ahò, ʔàtj̀ t'ahò haani-le dè tsòwò t'aàt'j̀ t'ahò naxilà k'ènatse.
- Nelakw'òà t'à neda, neghò eyits'ò newà daj̀chi-le.

## Dehkodèe tada gotah k'èhòe- wo ch'aà, dii wexòehdi

- Dehkodèe tada k'èhòwo ekìyeh, d̀̀ne ʔò tah k'èade-le.
- D̀̀ne dii dehkodèe wets'ò nindè, wets'ò aht'j̀-  
hò, haanikò wets'ànetʔa ha nindè, tai gokè  
nààwo.
- Nekò gots'ò d̀̀ne dehkodèe tada t'à eyàelj̀  
nindè, ats'ò nekò asii whela wek'ènaàtse  
eyits'ò ats'ò wet'à asii k'ènàts'èhtse t'à nekò  
k'ènaàtse.
- Naxits'ò asii haani-le dè asii ts'edò ʔexè  
wet'aàt'j̀-  
le.

## Hoti naxixè hoòʔo

- Tɪ ʔo ahdɔ.
- Ts'æt'ɪ-le.
- Ats'ɔ nekwòtah naàda nanehwhɔ.
- Qhdaa nelɔ dè, dzɛɛ tɔt'ɛ wet'à hoti ts'eèda nàedi ts'eèdè.
- Nexè nàgòede-le, ats'ɔ sɔneèwo xè nexè hotie hoòʔo.

## Edexè segòeʔè

Dɔne hazhɔ edexè segògele nindè nezɔa, hɔɔtsa dehkodee tada t'à eyàwhalɔ dè gha deggha segòeʔè. Ats'ɔ whacho naàde nindè, naxidè xè whacho naàde haani-le dè dɔne k'èadi nindè, edexè segòeʔè.

- ɔda nàke dzɔtatah ts'ɔ dii haani asii edeggha naadi, tɪ, jiek'otɪ ʔo eyits'ɔ tsòwò ʔo sii hazhɔ ts'àtə nàʔahdɪ.
- Gokwòtah whekò gha wek'ats'ehta ha haani sii ts'àtə whela ahɛ.
- Eyànelɔ nindè, ahsɔ nekò gots'ɔ eghàlɔda ha dilè gha weghɔ dajke.
- Nekè nezɔ wek'èhòdi gha sii senèle.

# Dɔne dehkodde tada wexidi dè edàani dek'èdi ha

## Dii haani dek'èts'èdi

- K'èhòjʔa.
- Akweʔo tada nexèdi dè, sɔlɔ dzɛɛ ts'ò dɔne ʔj̄j̄-le ha wɔj̄dzà, dɔne xiidi ch'aà.
- Tɪ ɩɔ neèdɔ.
- Dewa xè tɪ nek'àj̄xoo.
- Gok'à nàedi wet'anèt'ɩ, goj̄ghòò nàedi sɪ eyits'ɔ wet'à goyɪ tɪ ehtsɩ sɪ t'aj̄t'ɪ.
- Ts'j̄j̄t'ɪ-le. Dɔne negaà sɪ ts'eèt'ɪ-le.
- Eyàts'ɩɩ dè ats'ɔ ts'ehkw'è eyits'ɔ dɔne gha ʔòònets'eʔà eyit'à, asɪ neèwɔ dè dɔne ts'ò gonede, asɪ t'à nets'àdi ha neèwɔ dè sɪ ʔj̄j̄ke. Fò t'à dɔne ts'ò gonede, satsò wet'à ets'eèt'è t'à dɔne ts'ò gonede.
- Dii haani eyàts'ɩɩ dè, nàedinàedikò nàedi nàts'ehdi nindè, dii haani asɪ hazhɔ wexòets'ihdi hɔt'e.

Nets'ò nàedi gòedidò ts'ò gahde, nàedi edàatò  
ats'eh?ja hòoni, ahsj wet'à eyàts'ehfe ha hòoni  
eyits'ò asii t'à nexè hoò?ò nindè sii, ahsj  
wet'ànet'j ha dile nii.

## Nàedinàedikò gots'ò nàedi nàts'ehdì (OTCs)

- Nàedi sii hoòt'ò nexèdìa-le gha, nàedi jfè kara zò akwefò wjìdza, qhk'èa nàedi fò ts'eède haani-le dè wet'à nezj ats'eède haà-le, jfè wetàat'e wjìdza.
- Nàedi nàke neède nindè, wek'eyanehti, ahsj nàedi nàke efexèt'eh nii gha wek'ajtah, naakè neède haa-le gha wek'ajtah.
- Nàedi nàtso-le akwefò wek'ajtah, negha nàtso-le dè, sii nàtso dek'èt'è wjìdza.
- Njht'è edàani dek'èt'è wek'ènjìt'eh. Qhk'èa nàedi dणे gha nezj njle, eyit'à edàat'eh dणे nàedi git'aat'ja-le dek'èt'è wek'èat'è.
- Nekò nàedi whela sii, ayii dzèè zò ts'ò nezj wek'aatah. Nàedi wedzèè weteèhòwo sii, nàedinàedikò ts'ò naàwha, akò negha ?ogehde ha nee.
- Chekoa nàedi dageèchìa-le gha, jdo dagòwa dawhela ahfe.

## Dii haani sedèts'e?ɿ:

Goch'ii eyits'ɔ gokwòtah whekò

- Dii haani nàedi wet'àt'ɿ acetaminophen (ɔhdaà t'ahsì wegħa nezɿ), akihò haani-le dè Tylenol®. Acetaminophen wha gots'ò eyits'ɔ netɔ wet'àat'ɿ dè, gowò eyits'ɔ gots'oo xiidi ha dìle, haani-le dè,
- Ibuprofen, akihòe Advil® haani-le dè Motrin®. Ibuprofen wet'à nembò eya ha hɔɔni.

Hats'eèko

Nàedi Dextromethorphan (DM) xè wɛ̀ɛ̀dzà eyits'ɔ ats'ɔ hats'eèkò xè ts'eètɿ haàdi nindè eyits'ɔ wet'à godzehde eyà nindè dii nàedi wɛ̀ɛ̀dza. Delsym® eyits'ɔ Benylin ats'ɔ hats'eèkò għa nezɿ®, Dii haani nàedi wetah gohɿ DM (nàedi mɔhdaa wedɛ).



## Ats'ò gojghòò et'e

Gojghòò et'e haàle decongestant wet'à nèt'j.

Gojghòò k'ets'eèdi haani-le dè gojghòò k'e ats'eh?j t'àts'eèt'j nindè jwhà nàdèts'èjì, gowà weèrò ts'ò nezj. Nàke tai dzèè ròò ts'ò wet'ànèt'j-le, wet'à achj eyànèlj ade ha hòoni. Jta njghòò et'e nindè, pseudoephedrine newà t'à neèdè. Decongestants dii haani nàedi wet'ànèt'j nindè wet'à newà whègò, nezj whenèt'j haàdi, nedzèè jwhà e?a haani-le dè asii fadj nets'ò hade ha hòoni. D?one m?hdaà wha gots'ò eyàelj nindè haani-le dè nàedi fadj t'aàt'j nindè akwetò nàedik'èzhò ts'adi ts'ò hadi nindè nezja.

## Gok'à eyà

Gowà ts'eh?ò haani-le dè gok'à k'e ts'eèt'f'i wèadzà. Dyclonine laani t'ah nezj wet'à gok'à wexèts'eèdi-le (akihò, Sucrets®). Kw'ian?ndi, ndè ts'ò t'oh wet'à gok'à gha nezj.

## Nàedi yazèa gots'àdi

Dehkodèe tada wet'à sii hòòt'ò wet'à eyàts'jja-le gha dii haani nàedi wets'ehdzà dè esanjle hodi t'à wedaànàgetò: Vitamins E and C, COLD-FX®, Echinacea Plus® (ndè ts'ò lidì), jìe ka?a elderberry (Sambucol®), Quercetin, Bifidobacterium breve,

Homeopathic Oscillococcinum, Gingyo-San (lidi ehtsɔdɔ gits'ɔ ndè gots'ɔ lidi), eyits'ɔ Kan Jang.

Nàedi yazèa gots'adi wet'ànet'ɔ kwe, weghɔ hoghàdɔtɔ. Akihò, dɔne autoimmune tada wets'ɔ nindè echinacea wegħa nezɔ-le (1 sìga tada diabetes, gokw'ɔ tada rheumatoid arthritis eyits'ɔ multiple sclerosis), wet'à nezɔ nàdets'èjì-le, eyits'ɔ asii mɔhdaà gogħa nezɔ-le, eyit'à dɔi OTC nɔht'è wegħa nàedi wexonehdi.

Dɔne nàedi k'ezhɔ xè eghàlada yagɔɔ OTC weghɔ hagɔdi haani-le dè nàedi yazèa gots'adi weghɔ hagɔdi.

## Edaat'e nindè nàedik'èzhɔ j̀j̀ke ha

Dɔne dehkodèe tada wets'ɔ nindè, nàedik'èzhɔ geèke dè nezɔa, dɔi haani wexè hagɔht'e dè wedzè t'à eyàelɔ, wedzèhdè haani-le dè ats'ɔ nàedik'èzhɔ ts'òedà nindè nàedik'èzhɔ ts'àtɔa dè nezɔa. Nàgetso-le dè sɔi, haani-le dè asii t'à eyàgɔɔ dè haani-le dè nàedi wet'à nekwòtah wet'à nànetso-le dè, nàedik'èzhɔ ts'ànètɔa.

Dii haani nexè hagoh't'e nindè ɔwhɔ nàedik'èzhɔ ts'ànètɕa nɔ haani-le dè dɔne wek'enèdì, dii haani wexè hagoh't'e nindè:

- Asii hats'ehʔɔ-le hò haani-le dè k'ehòts'ehʔa hò nezɔ ts'eji-le.
- Hoòt'ò haani-le dè ts'eji dè eya.
- Edo t'à hats'eèko.
- Godzehde ts'ɔ ts'eji haadii.
- Godzehde eya.
- Tai dɔ dzɛɛ ts'ɔ k'aat'ɔ ats'et'ɔ-le.
- Nezɔ dèts'èdì eyits'ɔ hɔsah achɔ eyàts'ɔɔ at'ɔ.
- Sii hoòt'ò begoèxɔ eyits'ɔ ts'ets'èwìà dii.
- Dek'èts'èzhɔ-le haani-le dè asii neèts'eèdì-le.
- Sii gokwì eya.
- Qhdaà nindè ɔnee ayii hagehʔɔ ɔlè sii, hagehʔɔ haàdì at'ɔ.
- Ats'ɔ nàts'eko, qhdaà t'ah sii.

## Nàedi goghàedi

Dehkodee tada gots'ò nindè wegħa nàedi goghàidi-le, haanikò, nedzehde ìgha nindè nets'ò nàedik'èzhò għa nàedi naedi ha dìle.

Nàedik'èzhò, wet'à tada fààdeh għa nàedi hohè sɪɪ wet'à tada yazèa ɟzhì ayeèle ha dìle. Haanikò, 48 sadzeè t'ahò dɪɪ wet'à tada fààdeh għa nàedi hohè ekòt'ì neède zò t'à ha, wet'à nezɟ nekwòtah ade ha nindè ɟwhà neède zò t'à.

# Chekoa dehkodee tada wets'ò dè edàanì wexòets'ihdi

## Chekoa eyàgɔɔ dè, ayii wexots'ihdi

Chekoa sɔlɔi wek'àʔɛ eyàgɔɔ dè, wet'à sii eyàgɔɔ,  
chekoa 6 eyits'ò 12 geèghoo dè t'ahsi. Qhk'èa  
chekoa dehkodee t'à eyàgɔɔ dè qhdaa laani  
eyàgɔɔ ha dìle, haanikò, bebìa eyits'ò chekoa ɔadɔ  
eyàgɔɔ.

Akihò:

- Bebìa dehkodee t'à eyàgɔɔ dè, akì giikò zò.
- Bebìa mɔhdaa edoo ade ha dìle. Chekoa sɔi  
wet'à gɔkwì eyà tahkò, nàgeko, gida eya eyits'ò  
sii asii t'ala t'à gɔgha eya.
- Chekoa nechàlèa t'ahsi gɔkwò whekò at'ɔ  
39.50C (103.10F).
- Chekoa 3 giìghoo haani-le dè wek'aʔɛ ts'ò  
taanìʔòò wet'à nàgeko ha laani gɔwò, nàgeko,  
tì giìʔò at'ɔ eyits'ò gimbò eya.

- Chekoa dehkodde tada gıts'ɔ nındè, wet'à croup, gidzehde ɟghaa haanı-le dè wet'à nezɟ ts'eèjì haàdì.
- Chekoa gidzihkw'ɔ eya eyıts'ɔ gıda dek'o xè eya. Gıkwòta sɪı eya.

Nɟht'è: chekoa sɪı negɟchà-lèa, gıkwòtah eyıts'ɔ gıkwì eya, edàanı eyagɟɟ hagogedı haàdì. Ats'ɔ gıxè gots'èdı haa hɔɔnı eyıts'ɔ nezɟ sɪı shègezhe haàle hɔɔnı. Sɪı hoòt'ò getse eyıts'ɔ sɪı hoòt'ò xageèko.

Chekoa sɟɟai eyıts'ɔ cheku, ɔhdaà laanı eyagɟɟ.



## Chekoa dehkodee tada t'à eyagɔɔ dè edàanì gɔk'èts'edi

Dii haani nàedi t'ànet'ɔ acetaminophen (akihò Tylenol® laani) gokwòtah whekò nindè eyits'ò gokwòtah eya nindè. Akweɔ chekoa wekwòtah wek'anehtah. Chekoa nàedi weghàɔdi ha ts'ewèwhi-le. Ibuprofen (akihò Motrin® laani) wenèdzà ha dìle, haanikò, bebìa dɔ weèza k'aɔ wegha nezɔ-le.

Chekoa 18 giìghoo k'aɔ nàedi acetylsalicylic acid (ASA) Aspirin® laani, haani-le dè nàedi wɔɔ ASA wetah gohɔ sɔi gede-le dè nezɔ. Dehkodee tada t'à eyagɔɔ dè Reye's Syndrome t'à eyàelɔ ade ha dìle, dii tada sɔi weghò hòejɔ, gokwòtah wet'à asɔi xeèts'eèdi eyits'ò gowò xiidi ha dìle.

- Chekoa sɔi goht'ò detò t'à at'ɔ-le dè nezɔ eyits'ò wekò goyi 20oC gòk'ò anehwhò.
- Chekoa whetɔ-le dè ats'ò tɔ, jìek'otì haani-le dè eht'ò nindè ats'ò asɔi edò awèèhɔ.
- Tɔ whek'ot'à wek'enàɔtse-le haani-le dè kòtì laani t'à wek'ek'ɔtso-le.
- Sɔi dzè ts'ò chekoa ats'ò k'ehòera ha haani-le dè ts'ehwhà sònawo awèèwhò.
- Goìghò gha nàedi wet'ànèt'ɔ, et'èa-le gha

eyits'ò hats'eèko haà-le gha.

- Satsò wet'à tì ehtsɿ wet'ànèt'ɿ haanikò, chekoa nezɿ geèjɿ-le gɿgha nezɿ-le.
- Dahte k'e wekwì yazèa ɿdo anele; bebia satsòmbekhɿ yì haanɿ-le dè dahbò yì whetɿ dè weggha nezɿ.
- Nàedi wet'à yazèa nezɿ edexèt's'èdi t'à OTC wɿɿdza, neggha nezɿ dɿ wɿɿdza.
- Chekoa 2 weèghoo ʔòò ts'ò dè nàedi wet'à ts'eèkò-le gha (DM) wenèhdzà, chekoa whetɿ dɿ dè wenehdzà. Chekoa nezɿ eji haàdi nɿndè DM nàedi t'à net'ɿ-le haanɿ-le dè ats'ò ts'eèko dè.
- Wet'à gok'à whegò haà-le gha dɿ haanɿ nàedi wenèdzà, chekoa 6 gɿghoo ʔòò ts'ò dè; nàedi yeèdò wàjdi eyits'ò chekoa negechagò dè eyì haanɿ nàedi gɿghàjdi.
- Chekoa 6 gɿghoo ʔòò ts'ò nɿndè, gowà wheʔò ats'ehʔɿ haanɿ-le dè dewa tì whekò wet'à gok'à ts'eèxoo.

Nàedi edàwhit'ɿ wet'ànet'ɿ ha, edàatɿ nàedi nede ha, ahsɿ wet'à neggha nezɿ-le hooɿ gha eyits'ò nexè edàgòht'è ghaà dɿ nàedi wet'ànèt'ɿ-le gha nets'ò nàedik'èzhò xè eghàlagidedò gits'ò gonede .

Wet,à goyì tì ehtsɿ, dzèè tʔat'e wek'enàjtse, haanɿ nɿndè wet'à, asìich'ɿ nɿhts'ɿ yì at'ɿ-le. Tì

whekò wet'ànet'ɿ eyixè 10 ti eyits'ò 1 wet'à goht'ò k'enàedtsee nàedi. Nezɿ weyii goht'ò t'à wek'enàitsee haani-le dè bebì t'otò wet'à k'enàts'ehtsee t'à nezɿ wek'enàitsee. Tɿ whekò tò t'à wek'enàetsee.

## Edàat'eh nindè chekoa gha nàedik'èzhò ts'eèke ha

Chekoa hazhò dehkodée tada gits'ò nindè gikwòtah whekò. Eyit'à chekoa whekò neèhò, dehkodée tada t'ahsì weghò hòejɿ.

Nàedik'èzhò ahkè chekoa dehkodée tada wets'ò dè eyits'ò dii haani tada wets'ò dahwhò dè:

- 3 saa weghoo k'aɿɿ.
- Wedzeè haani-le dè wedzehde t'à eyàelɿ haani-le dè asii hoòt'ò t'à eyàelɿ eyits'ò ats'ò nàedik'èzhò ts'òt'ò dè.
- Tada t'à nekwòtah nàtso-le ayeèhɿ dè.
- Nàedi ASA ats'ò yeède nindè.
- Edàani nèjì fadɿ ajà nindè (ɿwhà nèjì nindè) haani-le dè ɿjì haàdì.
- TV ghada ha nɿwò-le, shètɿ ha nɿwò-le, sònàwo ha nɿwò-le haani-le dè asii yeèdò ha nɿwò-le.
- Asii hazhò weggha nezɿ-le eyits'ò ats'ò etsee

- Ats'ò mahtsɿ-le, whetɿ-le dè 6 sadzeè k'aɿɿ mahtsɿ-le; haani-le dè 6 wezaà dè 3 sadzeè ts'ò wekwà whetso-le, haani-le dè 6 - 23 wezaà weghoo dè eyixè 6 sadzeè ʔòò ts'ò wekwà whetso-le dè.
- Sii hoòt'ò eyàelɿ wegaht'ɿ dè eyits'ò yik'èdidò weghò nàniwò dè.

## Edàat'eh chekoa eyàkò ts'ò nàwɿt'eh ha

Chekoa dii haani edexèdi nindè ɿwhà eyàkò newɿɿchi:

- Sii nezɿ eji haàdi eyits'ò wɿghòò wet'à nɿle.
- Wewàdàà haani-le dè welà deht'è nindè, hòòtsa wedoo while laani wegaht'ɿ nindè haani-le dè weèhgò gots'ò wekè ts'ò whek'ò dè.
- Nàitɿe laani wegaht'ɿ haanik-le dè naàda haàdi dè.
- Wets'ò gonede hò nàida-le xè sii mbe weèxɿɿ.
- Wegha eya lawhit'ɿ, wekwì eya haani-le dè wek'à eya, wekwòtah whekò dè t'ahsì eyits'ò wekwòtah whekò dè eyits'ò neda asii t'ala wexiidi dè eya.
- Asii nìedi-le laani dè.
- Edoò at'ɿ.

XOO TÀAT'E DEHKODEE TADA GOXÈDÌ

EDÀANÌ  
DEHKODEE  
TADA GHỌ  
DEK'ÈTS'EDÌ



Dii wegondi weè?ò wek'èashò ha dahwhò dè naxits'ò  
nàedik'èzhòkò gha eghàlgìde gits'ò gahde haani-le dè  
Tele-Care NWT:

1-888-255-1010

TDD/TTY 1-888-255-8211

Tele-Care NWT edzanèk'e dōne gìot'j nàedik'èzhò  
naawo wegondi t'à dōne ts'àgedi gha gehkw'e.

Nàts'ehdi-le, nàedik'èzhò xè eghàladadò asii t'ala sii  
wets'ò hajdi ha dìle, yìghò gonde haà-le. Tele-Care  
NWT dōne gha dzèè ghaà wheda hòt'e, dzèè tããt'e  
eyits'ò Kwet'j yatì k'è eyits'ò Mòla yatì k'è gha ts'àtà  
gehkw'e, eyixè 100 yatì ładj t'à dōne gha etaàti ha  
dìle (NWT dōne sòtj yatì k'è sii).

Alberta Health and Wellness, hē?ē gedi t'à dii nìhtl'è  
dehkodee tada wegondi yazèa ładj àdla t'à hoòlj.