



MI'KMAQ / MI'KMAQ

## Eskmaqtman, we'jitan aqq amkweyat pesaqnatkwe'j ta'n tujiw COVID-19 pandemic

### Sa'qati wjit COVID-19

Eskmaqtmat wen ajelk koqowey kisi tla'sitew wjit COVID-19. Nemitasik ta'n mRNA COVID-19 sa'qati ma tala'sik majuwinu ta'n eskmaqtmat kiswa nuneskwet. Ula Msit ta'n Keknuwa'tikek ta'n mawilukutijik menuwaqlisk ki'l suwa'tn series wjit mRNA sa'qati ta'n tujiw esmaqtman kiswa nuneskwen. Ta'n tujiw mu kisimsnmu'n mRNA sa'qati, kutey, ta'n tujiw mu wela'lukuk, Nuta'q ki'l ankaptmn piluwey sa'qati ta'n epijik kisi Siwa' Latin COVID-19 sa'qati.

Mu nemitasinuk ta'n kisi sa'qatia'lujik, aqq ma'wt COVID-19 sa'qati, kisa'toq amsala'sik wjit mijuwa'ji'j pema'lan.

### Eskmaqtmank

Ta'n tujiw eskmaqtman ta'n tujiw COVID-19 kisi metua'sitew koqowey. Msit wen sespite'tk ta'n tla'sin ula snukwaqn ki'l eskmaqtman aqq ki'l ta'n mijuwa'ji'j pema'lit.

Mu nemitasinuk ta'n wen iknmuwas wunijanl COVID-19 ta'n tujiw eskmaqtmajek.

Nike' we'jitasik ta'n COVID-19 mu msit tela'sinuk wen mesink eskamqtmak. Etekl pukwelkl ta'n keknuwe'kl wjit ankite'tmn, aqq ma'wt:

- Jiptuk ki'l amjaqa'sitis COVID-19.
- Me' ajelk snukwaqn kiswa ta'n tela'sin ta'n tujiw weskunmin COVID-19 eskmaqtman.

Nuta'q tluwistuan ta'n nujeyasik mampale'wituk.

Ta'n tujiw sinmin COVID-19 ta'n tujiw eskmaqtman, jiptuk wunaqa'sitew ta'n jiptuk me' atelk snukwaqn kiswa ta'n tla'sitew, aqq ma'wt nuta'q wjit intensive care.

Me' ajelk snukwaqn kiswa ta'n tela'sin ta'n tujiw weskunmin COVID-19 aji wasowik COVID-19 variants. Nut'aq siawilien prenatal te's pemiaq COVID-19, tliaq pasik mataqte'mn.



## Ki's-tela'sin nike'

Ki's ki'l ala'tu'n koqwey, ki'l jiptuk elt kisi naji elowa'lultew snukwaqn kiswa ta'n tlipien. Ula koqwey tela'sin:

- asamkamin
- diabetes
- esipkwetek kmaltem
- tepi kisikuwin wjit eskmaqtman

Ki's ta'n tujiw ala'tu'n koqwey tela'sin aqq ma'wt eskmaqtman, ki'l kisi naqa'tis wjit jiptuk snukwan aqq sinmn COVID-19.

## Wli amkweasi ki'l aqq piluwe'k majuinu'k

Ta'n tujiw eskmaqtman, keknuwe'k pukwelkl e'wmn ne'wt sinu, tliaq wekunt sa'qati kiswa moqo, kutey:

- Wesuwa'tu'n mRNA sa'qati.
- Nasmin uksiskewey.
- Jinu'kwalsi mukk kaqi'sk lien ta'n wen pukwelk eyk mimajuinu'k ta'n mu wikik kikuwaq.
- Jinu'kwalsitis mukk lien ta'n iltitek (ta'n mu puweli aja'si nuk ju'sin) aqq ta'n pukwelk majuinu ta'n mu wikulti'k kikuwaq.
- Jinu'kwalsitis kaqisk kesispa'tu'nl kpitnn.

Ula aknuwa'sik na mawi wla'sitew wjit ikatmn ki'l aqq piluwe'k mesinminew COVID-19.

Ankite'tis pipaniman mampale'wit, obstetrician kiswa ta'n maliamisk wjit eltaqte'kowan kiswa videoconference nmian, kistla'sikn. Tela'tiken apoqnmultew naqa'tu'n wen te'sit kijiteskat.

## Mijuwa'ji'j weskwijinuwit

Ta'n tujiw we'jitan toqo COVID-19 teliaq kisim tuwe'tew. Msit wen te's ika'q na ewlilit, jipasit kiswa keska't. Tlowistuwatis ta'n apoqnmask wlo'ti wjit COVID-19 jiptuk piluwa'toq ta'n tel-we'jitan aqq kikmaq ta'n tujiw kisiwe'jitan.

Ta'ntujiw ki'l menuweken we'jitan hospital kiswa ta'n etliwe'jita'tijik, tlowistuwatis ta'n nujeyask:

- Ki'l ta'n tujiw we'jita'n menuweken tla'sin.
- Takisi piluwa'sitew ta'n tujiw nut'aq piluwa'sin wjit COVID-19.

Ukjijitis tela'sit wen COVID-19 etek wjit apoqnmultew aqq ta'n tujiw amitukwaluj.



Ta'n tujiw kikuwaq ketu' we'jitan, tlowistuwatis wen maliaptuk we'jitanal:

- Amuj pa tela'taqatijik kulaman kikuwaq ma o'pla'sinuk koqowey.
- Tlia kikuwaq we'jitan me' kisi tla'sitew ki'l ta'n tett tley kiswa territoriem.

Ta'n tujiw wekunmin COVID-19, tlowistuwatis ta'n nujeayask wjit ta'n kis tla'sitew ta'n tujiw we'jitan. Wjit menaqaj majukwatasik, nuneskwen, wa'qi wjit nekm wa'qi ika'ltij aqq tekweyask nuke' teltek ta'n tujiw kisi we'jitan.

Ki'l ta'n apoqnmasik wlo'ti jiptuk pipanimata piluwe'k ta'n kisi maliamiskik wjit ki'l aqq knijann ta'n telinuta'q.

### **Mijuwa'ji'j amkweyut**

Ta'n tujiw mijuwa'ji'j weskwijinuwit, kisimsintew COVID-19 wejiaq wen piluwey, na wjit ula nuta'q wen muk lien wen pukwelk wen eyk.

Wjit wleyasin ki'l aqq knijan, nuta'q ki'l najukwatmn ta'n teluwek apoqnmatk mutla'sin.

Ninen menuwekeyek wen nunskwen wen ta'n tujiw kisi nuneskwet. Ala'toq pukwelk ta'n kisi wla'sitew aqq ika'toq ta'n anka'toq infection aqq ta'n snukwaqn pemiaq apje'jit aqq ta'n tujiw pemikwet. Mu mlakj wen nuneskwet kisi iknmuwaq wen wunijan COVID-19. Nuneskwet wen iknmuwaj wunijan ta'n koqowey nuta't wlikwen.

**Ta'n tujiw tla'sin ta'n teluwek wen tela'sit weskunk COVID-19 kiswa teluwek wekunmin**

### **Koqowey menaqaj majukwatmn**

Ta'n tujiw ala'tu'n kiswa tla'sin weskunmin COVID-19, nuta'q newtukwi tepkisa'sin kikuwaq. Kisi klnatis knijan ki'l wa'qi aqq nekm aqq kisi l'tis newte' room aqq nekm, kutey ta'n tujiw ketu' klnij aqq esmimj.

Ki'l nuta'q menaqaj koqowey majukwatmn kulaman ma sekuwatk kinijan.

- Ta'n tujiw tukwien, naske'n uksiskuwey ta'n tujiw newte' eymin knijan.
  - Ta'n tujiw mu tenuk, menaqaj naskitis welitasik aqq welkmn uksiskuwey.
- Sispa'tis ipitnel kaqi'sk, kutey ta'n tujiw sama'lij knijan.
- Waqma'tis aqq kasiputis koqowey aqq ta'n koqowey kisi sama'tu'n.
- A'n tujiw nepan newte' aqq knijan:
  - Nkaptitis weli aja'sikn ju'sin maliko'mk.
  - Knkek l'tis ki'k aqq ta'n knijan eyk.



## Jikaptitis ta'n tujiw esmt

Ta'n tujiw esmt knijan:

- Ika'tis waqme'k kasa'taqney nuneskwemkewey kuwa'taqn (ta'n tujiw e'wmn) te's e'tasiw e'wmn.
- Waqma'te'n ta'n pasik teken nuneskwemkewey e'wmin menaqaj kesmina'q aqq ta'n tuji kaqi e'wmn wjit:
  - Kesispa'tu'n pump aqq ta'n pija'sik ta'n tujiw kaqi e'wmn sispanikn aqq welipitek samqwan.
  - Minuwapatmn e'wmn epitek samqwan na'tami 10 misoqo 15 seconds.
- Mukk maqatu'waw wen pu'tayk kiswa nuneskwemkewey.

Jiptuk asami snukwatis wjit nuneskwem kiswa kisi amkeywan knijan. Katu, pipanim wen wele'k wjit smann aqq ankweywan knijann. Ankite'tmn, ta'n amkweywatl mijuwa'ji'jl wen wikit kikuwaq Jiptuk tetew COVID-19 kikuwaq, nuta'q ta'n wen amkweywatl mijuwa'ji'jl:

- Jinu'kwalsitis mukl lien wen pukwelk (kutey newte' room) kiswa lien aji wlteskuwan wen ki'l.
  - Mu kisi tla'sinuk, nuta'q:
    - Jikaptitis mu wen pukwelk, ta'n keknuwa'tikek, aqq wejiaq ta'n mawi knek wen eyk.
    - Menaqaj wen naqkitew uksiskuwey kiswa ta'n welitasik aqq welkik ta'n kisitasikewe'l.
- Jinu'kwalsitis mu kijiteskuwann.
  - Ta'n tujiw wen kijiteskaj, nuta'q naskmn wen uksiskuwey.
    - Ta'n tujiw mu tenuk, nuta'q menaqaj naskmn welitasik aqq welkik wen uksiskuwey.
- Sipa'tis kpitnel kaqi'sk

## Emitukutite'wk ta'n tujiw kisi we'jitan

Ta'n tujiw knijan weskwijinuwit, kitapk aqq kimaq ketu' mitukutitaq aqq ketu' klteskuwa'tital knijann. Ta'n wen **peji metukwet nuta'q na'qa'tn kulaman ma wen pisituk COVID-19**. Ula na kisimtuwe'tew, katu nuta'q kimaq wli amkweywan.

Ankite'tis mu'uwatmn ta'n tujiw knijan weskwijinuit ta'n kisi mituwalatis wen e'wmn online koqowey kisi e'wasik wen nmian.

Ta'n tujiw ketu' mitukwen tami, siawi majukwatis:

- Ta'n telimuksin jluwuwaqn wejiaq msit wlo'ti ta'n asite'tasik te'sijik kisi mawita'jik.



- Piluwey ta'n menuweke'tij wlo'ti nekatk, aqq ma'wt kisi naqa'tasik koqowey teliaq.

Nuta'q mituwalan wen ta'n tujiw mu pukwelknuk tett etek, kutey kwijmuk kisna ta'n weli tuwaqn aqq piskwaq ju'sin. Pipanim wen pejimitukwet wjit:

- l'e'n kikuwaq ta'n tujiw kesnukwan.
- Naske'n uksiskuwey.
- Ankaptitis ta'n teli kijiteskask ki'l aqq knijann.
- Sispatis kpitnn ta'n tujiw emitukwen.

Ankuwa'tu'n ta'n tela'sik mawi wla'sik nike' wjit amkweyajak kimaq wjit COVID-19, tliaq msit wen ala'latl sa'qati'l.

### **Ta'n telita'sin wlo'ti**

Mujuwa'ji'j weskeyat na pukwelk koqowey piluwa'sik. Pukwelk koqowey knutek ankite'tmn katu mu newtuwa'lukowun aqq wen eyk tela'sit. Ki'l nenasin aqq knijan. Ta'n tujiw tla'sin me' nuta'n apoqnasuti aqq mawilukutimk, nuta'q knuwa'tiken.

Ta'n tujiw ki'l kisna na'tuwan kikmaq nemitu'n piluwituk, apoqnasuti amkmayu nuta'q apoqnasuti suwa'tn kulaman iltaqietis. Knijanin ta'n tiw COVID-19 teliaq me' ajimtue'k, ketu pukwelk koqowey etek kisi apoqnmultew.

Menuekeyakik wunki'kuaq mijuwa'ji'jk wesku'tmnew koqowey wjit ta'n telita'sit:

- Kikmaq
- Kitapk
- Wutan apoqnmaskik
- Ta'n nuji amko'tmask wlo'ti

Me' ap ketu' jijitmin, lietis [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) kisna Mataqte'tis 1-833-784-4397

Me' ap ketu' jijitmin wjit wen eskmaqmat, lietis: [www.pregnancyinfo.ca](https://www.pregnancyinfo.ca)