

**ᓄᓇᓕᖕᓂ ᐅᐸᓗᖓᐃᔭᐃᓂᖅ, ᐸᕐᓇᖕᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᐊᑦᑎᓂᖅ**

**ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐸᕐᓇᐅᑎᓕᐅᕐᓗᓂ ᑐᑭᒧᐊᕈᑎᖏᑦ ᐃᑲᔪᖅᑐᖅᑕᐅᖁᓪᓗᒋᑦ ᓄᓇᓖᑦ ᐅᐸᓗᖓᐃᖅᓯᒪᓂᐊᕐᒪᑕ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕆᐊᓯᓗᑎᓪᓗ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19ᒥᒃ**

**ᑎᑎᕋᖅᑕᐅᓯᒪᓂᖓ 1.0**

“ᑖᓐᓇ ᐅᕙᑦᑎᓐᓄᑦ ᓱᖏᐅᑎᑎᑕᐅᓯᒪᕗᖅ ᐱᓕᕆᐊᕆᔭᐅᒋᐊᙵᓚᐅᖅᓯᒪᔪᖅ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ−19 ᖃᓄᖅᑑᕈᑎ ᐅᐸᓗᖓᐃᖅᓯᒪᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕆᐊᙵᕐᓂᕐᒧᑦ ᐸᕐᓇᐅᑎ ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐸᕐᓇᐅᑎᓕᐅᕐᓗᓂ ᑐᑭᒧᐊᕈᑎᖏᑦ ᐃᑲᔪᖅᑐᖅᑕᐅᖁᓪᓗᒋᑦ ᓄᓇᓕᕐᔪᐊᖅ ᐅᐸᓗᖓᐃᖅᓯᒪᖁᓪᓗᒍ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕆᐊᙵᓕᕐᓂᕐᒧᑦ. ᔨᓃᕙ: ᓄᓇᕐᔪᐊᕐᒥ ᐋᓐᓂᐊᖃᕐᓇᙱᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖏᑦ (WHO); [ᕖᕝᕗᐊᕆ 2020]. ᓚᐃᓴᓐᓯᖓ: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.”ᑖᓐᓇ ᓱᖏᐅᑎᑕᐅᓯᒪᔪᖅ ᐅᕙᑦᑎᓐᓄᑦ ᐋᖅᑭᓱᖅᑕᐅᓐᓂᙱᓚᖅ ᓄᓇᕐᔪᐊᕐᒥ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᔪᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖏᖕᓄᑦ. ᓄᓇᕐᔪᐊᕐᒥ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᔪᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖏᑦ ᑲᒪᒋᔭᖃᙱᓚᑦ ᐃᓗᓕᖏᖕᓂᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐱᑦᑎᐊᖅᓯᒪᓂᖏᖕᓂᒃ ᑖᔅᓱᒪᑉ ᓱᖏᐅᑎᑎᑕᐅᓯᒪᔪᑉ ᑐᑭᒧᐊᕈᑏᑦ. ᑎᑎᕋᖅᑕᐅᒋᐊᙵᖅᓯᒪᔪᑐᖃᐃᓪᓕ ᑕᐃᒃᑯᐊ ᒪᓕᑦᑕᐅᒋᐊᖃᖔᖅᐳᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᓪᓚᑦᑖᖑᓂᐊᖅᐳᑦ ᑎᑎᕋᖅᓯᒪᓂᖏᑦ.

**ᐃᓗᓕᖏᑕ ᓇᓂᓯᑎᖏᑦ**

[ᑐᑭᓯᑎᑦᑎᒋᐊᙵᐅᑎᖏᑦ 3](#_Toc36063494)

[ᐱᔾᔪᑎᖏᑦ 3](#_Toc36063495)

[ᑐᙵᕕᖓ 1—ᓄᓇᓕᖕᓂ ᐅᐸᓗᖓᐃᔭᐃᓂᖅ, ᐸᕐᓇᖕᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᐊᑦᑎᓂᖅ 4](#_Toc36063496)

[ᑐᙵᕕᖓ 2—ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᒍᓐᓇᖅᑐᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᑕᐅᔾᔪᑎᖏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᓕᒻᒥᐅᑦ ᐃᓚᐅᖃᑕᐅᑎᑕᐅᓂᖏᑦ..................................................... 6](#_Toc36063497)

[ᑐᙵᕕᖓ 3—ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᖅ ᖃᓄᐃᑦᑐᖃᓕᕐᓂᖓᓂᒃ, ᓱᑲᑦᑐᒃᑯᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕆᐊᙵᖅᑏᑦ ᐱᓕᕆᔨᖏᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᓯᒪᔪᖃᖅᑎᓪᓗᒍ ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᖅ 7](#_Toc36063498)

[ᑐᙵᕕᖓ 4—ᓄᓇᓕᒻᒧᐊᖅᐸᓪᓕᐊᔪᑦ 8](#_Toc36063499)

[ᑐᙵᕕᖓ 5—ᖃᐅᔨᓴᕐᕖᑦ 9](#_Toc36063500)

[ᑐᙵᕕᖓ6—ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᑦᑎᑦᑎᑦᑕᐃᓕᒪᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᖅ (IPC) 10](#_Toc36063501)

[ᑐᙵᕕᖓ 7—ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᓯᒪᔪᑦ ᑲᒪᒋᔭᐅᓂᒃᓴᖏᑕ ᐊᐅᓚᑕᐅᓂᖏᑦ 11](#_Toc36063502)

[ᑐᙵᕕᖓ 8—ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐃᑲᔪᖅᑐᐃᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᐸᓗᖓᔭᐃᓂᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᓕᖕᓂᒃ 12](#_Toc36063503)

[ᐅᐃᒍᖓ 1—30-ᓄᑦ ᐅᓪᓄᓗᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᓖᑦ ᑎᑎᖅᑐᖅᓯᒪᓂᖏᑦ 13](#_Toc36063504)

[ᐊᒐᓂᒃ ᐅᐊᓴᖃᑦᑕᕐᓂᖅ](#_Toc36063506)

[14](#_Toc36063506)

[ᐃᒡᓗᒥ ᓴᓗᒻᒪᖅᓴᐃᓂᖅ 15](#_Toc36063507)

[ᖃᕋᓴᐅᔭᕈᓘᔭᐃᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᕋᓴᐅᔭᕋᓛᑦ ᐅᐊᓴᖅᑕᐅᖅᑕᐅᓂᖏᑦ 16](#_Toc36063508)

[ᐊᓐᓄᕌᑦ ᐅᐊᓴᖅᑕᐅᓂᖏᑦ + ᐊᓐᓄᕌᑦ ᓴᓗᒪᑎᒋᐊᖃᕐᓂᖏᑦ 17](#_Toc36063509)

[ᖃᐅᑕᒫᑦ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᐅᐊᑦᑎᓂᖅ ᐆᓇᕐᒪᖔᑦ 18](#_Toc36063510)

**ᑐᑭᓯᑎᑦᑎᒋᐊᙵᕈᑎᖏᑦ**

### ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19 ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᒋᔭᐅᒋᐊᙵᕈᑎᒃᓴᖏᑕ ᐸᕐᓇᐅᑎᖏᑦ ᓄᓇᖃᖅᑳᖅᓯᒪᔪᑦ ᓄᓇᓕᖕᓂ ᑲᓇᑕᓗᒃᑖᕐᒥ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᖅᑑᕗᖅ ᑲᒪᒋᓇᓱᓪᓗᒍ. ᐊᑐᓂ ᓄᓇᓕᐅᔪᑉ ᐃᓄᖏᑕ ᐊᒥᓲᓂᖏᑦ, ᐱᖁᑎᕐᔪᐊᖏᑦ, ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᓖᑦ ᐱᔨᑦᑎᕋᕈᑎᖏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑐᕈᓐᓇᕐᓂᖏᑦ ᓯᓚᑖᓃᑦᑐᓂᑦ ᐱᔨᑦᑎᕋᕈᑎᓂᒃ ᐊᔾᔨᒌᙱᓐᓂᖃᐅᖅᑐᒡᒍᑕᐅᕗᑦ. ᑖᓐᓇ ᑐᑭᒧᐊᕈᑎ ᒪᓕᑉᐳᖅ ᓄᓇᕐᔪᐊᕐᒥ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᔪᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖏᑕ *ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ−19* *ᖃᓄᖅᑑᕈᑎ ᐅᐸᓗᖓᐃᖅᓯᒪᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕆᐊᙵᕐᓂᕐᒧᑦ ᐸᕐᓇᐅᑎ ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐸᕐᓇᐅᑎᓕᐅᕐᓗᓂ ᑐᑭᒧᐊᕈᑎᖏᑦ ᐃᑲᔪᖅᑐᖅᑕᐅᖁᓪᓗᒋᑦ ᓄᓇᓕᕐᔪᐊᖅ ᐅᐸᓗᖓᐃᖅᓯᒪᖁᓪᓗᒍ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕆᐊᙵᓕᕐᓂᕐᒧᑦ*. ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᓂ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᓕᕋᐃᒍᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑐᓕᖅᑎᑕᐅᓗᓂ ᓄᓇᓕᔅᓯᖕᓄᑦ ᓈᒻᒪᒋᔭᐅᓇᓱᒋᔭᐅᑉᐸᑦ.

**ᐱᔾᔪᑎᖓ**

ᐱᔾᔪᑎᖓ ᑕᒪᔅᓱᒪᑉ ᑐᑭᒧᐊᕈᑎᑉ ᐅᖃᐅᔾᔨᒋᐊᖅᑎᑦᑎᒍᑕᐅᕗᖅ ᐊᑐᕋᒃᓴᐅᒐᔭᖅᑐᓂᒃ ᐅᐸᓗᖓᐃᖅᓯᒪᖁᓪᓗᓯ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᐊᕆᐊᙵᕐᓗᓯ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ−19−ᒧᑦ. ᑐᑭᒧᐊᕈᑎᐅᔪᖅ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᓯᒪᕗᖅ ᓯᕗᓪᓕᐅᔾᔭᐅᓗᑎᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᒍᑎᒋᔭᐅᕙᓪᓕᐊᒐᔭᖅᑐᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑕᐅᓗᑎᓪᓗ ᐱᖃᓯᐅᔾᔭᐅᓗᑎᑦ ᐸᕐᓇᐅᑎᓄᑦ ᐱᕐᔪᐊᖑᔪᓂᒃ ᓲᕐᓗᒃ ᐃᓄᓕᒫᑦ ᐊᑦᑕᓇᖅᑕᐃᓕᒪᓂᖏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓄᓕᒫᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᓂᖏᖕᓄᑦ ᐅᐸᓗᖓᐃᖅᓯᒪᓂᖏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕆᐊᙵᕐᓂᖏᑦ ᐱᖃᓯᐅᔾᔨᓪᓗᑎᑦ ᐅᑯᓂᖓ;

* ᓄᓇᓕᖕ ᐅᐸᓗᖓᐃᔭᕐᓂᖅ, ᐸᕐᓇᖕᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᐊᑦᑎᓂᖅ;
* ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᒍᓐᓇᖅᑐᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᑕᐅᔾᔪᑎᖏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᓕᒻᒥᐅᑦ ᐃᓚᐅᖃᑕᐅᑎᑕᐅᓂᖏᑦ;
* ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᖅ ᖃᓄᐃᑦᑐᖃᓕᕐᓂᖓᓂᒃ, ᓱᑲᑦᑐᒃᑯᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕆᐊᙵᖅᑏᑦ ᐱᓕᕆᔨᖏᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᓯᒪᔪᖃᖅᑎᓪᓗᒍ ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᖅ;
* ᓄᓇᓕᒻᒧᐊᖅᐸᓪᓕᐊᔪᑦ;
* ᖃᐅᔨᓴᕐᕖᑦ;
* ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᑦᑎᑦᑎᑦᑕᐃᓕᒪᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᖅ;
* ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᓯᒪᔪᑦ ᑲᒪᒋᔭᐅᓂᒃᓴᖏᑕ ᐊᐅᓚᑕᐅᓂᖏᑦ; ᐊᒻᒪᓗ
* ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐃᑲᔪᖅᑐᐃᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᐸᓗᖓᔭᐃᓂᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᓕᖕᓂᒃ.

**ᑖᓐᓇ ᑐᑭᒧᐊᕈᑎᐅᔪᖅ ᓴᙱᓂᖅᓴᐅᙱᓚᑦ ᓇᓕᐊᓐᓂᑐᐃᓐᓇᖅ ᓄᑖᕐᓂᒃ ᑭᒡᓕᓯᓂᐊᕈᑕᐅᓯᒪᔪᓂᑦ ᑲᓇᑕᒥ ᐊᕕᑦᑐᖅᓯᒪᔪᓂᓗ ᐃᓄᓕᒫᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᔨᖏᖕᓂᒃ. ᑭᓯᐊᓂᓕ, ᑖᓐᓇ ᑐᑭᒧᐊᕈᑎᐅᔪᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᓕᒃ ᓱᖏᐅᑎᑲᐅᑎᒋᖁᓪᓗᒋᑦ ᐅᓪᓗᒥᐅᔪᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᓲᑦ ᐸᕐᓇᐅᑏᑦ.**

ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑏᑦ ᓄᑖᖑᓛᓂᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᖁᓪᓗᑎᑦ, ᑕᑯᓂᐊᕐᓗᑎᑦ:

<https://www.canada.ca/en/publichealth/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html>

**ᑐᙵᕕᖓ 1−ᓄᓇᓕᖕᓂ ᐅᐸᓗᖓᐃᔭᐃᓂᖅ, ᐸᕐᓇᖕᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᐊᑦᑎᓂᖅ** ᑐᐊᕕᕐᓇᖅᑐᒃᑯᑦ ᐊᐅᓚᑎᑦᑎᒍᑎᖏᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᒋᐊᓯᔭᕆᐊᓖᑦ, ᖄᖓᒍᒃᑲᓐᓂᖅ ᐃᓚᐅᖃᑕᐅᓕᕐᓗᑎᑦ ᐊᔾᔨᒌᙱᑦᑐᑦ ᓄᓇᓕᖕᓂ ᐱᓕᕆᖃᑎᒋᔭᐅᓲᑦ ᓲᕐᓗᒃ ᐋᓐᓂᐊᖃᕐᓇᙱᑦᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓂᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᓴᓇᔪᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᐊᕙᑎᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᐃᓄᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑐᖅᑕᐅᓲᑦ ᐃᑲᔪᓲᖑᓪᓗᑎᑦ ᐅᐸᓗᖓᐃᑦᑎᐊᕐᓂᐊᕐᒪᑕ, ᐊᐅᓚᑕᐅᑦᑎᐊᓂᒃᑯᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕆᐊᓯᓗᑎᑦ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19 ᐊᐃᑦᑑᑕᐅᓕᕐᓂᖓᓂᒃ.

ᐊᑐᕐᓗᒍ ᑖᓐᓇ ᑐᑭᒧᐊᕈᑎ, ᓯᕗᓪᓕᖅᐹᖅ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᒋᔭᐅᒋᐊᓕᒃ ᐃᓄᓕᒫᓂᑦ ᐊᑦᑕᓇᖅᑕᐃᓕᒪᔪᓕᕆᔩᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑐᐊᕕᕐᓇᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᐊᐅᓚᑦᑎᔩᑦ ᑲᑎᒪᔨᕋᓛᖏᑦ ᐃᒪᐃᓕᐅᖅᑐᒃᓴᒪᐅᑕᐅᕗᑦ:

1. **ᑎᒃᑯᐊᖅᓯᓗᑎᑦ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19 ᐊᐃᑦᑑᑕᐅᖃᑦᑕᓕᖅᑎᓪᓗᒍ ᑲᒪᒋᔭᐅᓂᒃᓴᖓᑕ ᓯᕗᓕᖅᑎᒃᓴᒥᒃ** ᓄᓇᓕᐅᔪᒥ ᐅᐊᑦᑎᒐᔭᕐᒪᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᒍᑎᒋᔭᐅᓕᕐᓂᖓᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᑐᐊᕕᕐᓇᑐᒃᑯᑦ ᐱᔾᔪᑎᓂᒃ. ᑖᓐᓇ ᓯᕗᓕᖅᑎᐅᔪᖅ ᐋᓐᓂᐊᖃᕐᓇᙱᑦᑐᓕᕆᓂᕐᒥᒃ ᐱᓕᕆᓯᒪᓂᑰᔭᕆᐊᓕᒃ. ᑎᒃᑯᐊᖅᑕᐅᖁᔭᐅᒐᓗᐊᖅᐳᖅ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᓂᕐᒧᑦ ᑐᑭᒧᐊᑦᑎᑦᑎᔨ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐋᓐᓂᐊᓯᐅᖅᑏᑦ ᐊᖓᔪᖅᑳᖏᑦ. ᐋᓐᓂᐊᕕᒻᒥ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑎᖏᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᒪᙱᒃᑯᑎᑦ ᓄᓇᓕᔅᓯᖕᓂᒃ, ᓄᓇᓕᓐᓂ ᐊᑦᑕᓇᖅᑕᐃᓕᒪᔪᓕᕆᔨ, ᑐᐊᕕᕐᓇᖅᑐᓕᕙᑦᑐᖅ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖃᑦᑎᕆᔨᒃᑯᑦ ᐊᖓᔪᖅᑳᖓ ᓯᕗᓕᖅᑎᐅᒍᓐᓇᕐᒥᔪᖅ.
2. **ᐃᓚᐅᖃᑕᐅᑎᓕᕐᓗᑎᑦ ᐊᕕᑦᑐᖅᓯᒪᔪᓂ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᔪᓕᕆᔨᒃᑯᓐᓂᒃ.** ᐱᓕᕆᖃᑎᒋᒋᐊᓯᓗᒍ ᓄᑖᕈᕆᐊᖅᓯᒪᔪᓂᒃ ᑐᑭᓯᒋᐊᕐᕕᒋᖃᑦᑕᕋᔭᖅᑕᐃᑦ ᐊᕕᑦᑐᖅᓯᒪᔪᓂ/ᓄᓇᓕᓐᓂ ᑭᒡᒐᖅᑐᐃᔨᐅᔪᑦ. ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑏᑦ ᑕᐃᑲᙶᕋᔭᖅᑐᑦ ᓄᓇᕐᔪᐊᕐᒥ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᔪᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖏᖕᓂᒃ→ᓄᓇᓕᕐᔪᐊᑦ → ᓄᓇᓕᕐᔪᐊᑦ ᐊᕕᑦᑐᖅᓯᒪᓂᖏᑦ → ᐊᕕᑦᑐᖅᓯᒪᔪᑦ → ᓄᓇᓖᑦ. ᐅᑕᖅᑭᑐᐃᓐᓇᙱᓪᓗᑎᑦ ᐃᓚᐅᖁᔭᐅᓂᕐᓂᒃ, ᐅᖃᖃᑎᒋᒋᐊᙵᖅᑳᕐᓗᒋᑦ.
3. **ᐊᑐᕆᐊᓯᓕᖅᑎᓪᓗᒍ ᐊᒥᓱᑦ ᖁᑦᑎᓐᓂᓖᑦ ᐱᓕᕆᕝᕕᐅᔪᑦ, ᐊᒥᓱᑦ ᐱᓕᕆᖃᑎᒋᔭᐅᓲᑦ ᐋᖅᑭᒃᓱᐃᖃᑎᒌᒍᑎᒃᓴᐅᔪᑦ** ᐃᑲᔪᖅᑐᖅᑕᐅᖁᓪᓗᒍ ᓄᓇᓕᖕᓂ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕆᐊᕐᓂᐊᕐᓂᓯ. ᐱᖃᓯᐅᔾᔨᔪᓐᓇᒻᒪᕆᑦᑐᑦ ᖃᓂᓛᑦ ᓄᓇᓕᐅᔪᑦ ᐱᓕᕆᖃᑎᒋᔭᐅᓲᑦ, ᐊᓪᓚᖓᔪᑦ ᓄᓇᓖᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖃᓂᓛᕐᒦᑦᑐᑦ ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᒃ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᖁᓪᓗᓯ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᓕᕐᓂᓯᖕᓂᑦ ᐅᖃᐅᑎᓗᒋᑦ.
4. **ᐊᑐᖅᐸᓪᓕᐊᓕᕐᓗᓯ ᐅᓪᓗᒥᐅᔪᖅ ᐸᕐᓇᐅᑎᒋᔭᔅᓯᖕᓂᒃ**. ᓇᓕᐊᑐᐃᓐᓇᑦ ᐱᑕᖃᕇᖅᑐᑦ *ᓄᓇᓕᖕᓂ ᖃᓂᒪᓐᓇ ᐊᐃᑦᑑᑕᐅᖃᑦᑕᓕᖅᑎᓪᓗᒍ ᑐᐊᕕᕐᓇᖅᑐᒃᑯᑦ ᐸᕐᓇᐅᑎ, ᐊᐃᑦᑑᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᐋᓐᓂᐊᓕᕐᓇᖅᑐᑦ ᐸᕐᓇᐅᑎᖏᑦ* ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ *ᓄᓇᓕᖕᓂ ᑐᐊᕕᕐᓇᖅᑐᖅᑕᖃᓕᖅᑎᓪᓗᒍ ᖃᓄᐃᓕᐅᕆᐊᙵᓂᕐᒧᑦ ᐊᕐᓇᐅᑏᑦ* ᐱᑕᖃᕈᑎᑦ, ᐃᓕᔅᓯᖕᓄᑦ ᓱᖏᐅᑎᑎᓪᓗᒍ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓄᑖᕈᕆᐊᖅᑎᓪᓗᒋᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᒋᒋᐊᙵᕈᑎᒃᓴᔅᓯᖕᓄᑦ.
5. **ᕿᒥᕐᕈᓗᒍ ᐅᐸᓗᖓᐃᔭᖅᓯᒪᓂᖏᑦ ᖃᓄᐃᑦᑑᒻᒪᖔᕐᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕆᐊᙵᕐᓂᕐᒧᑦ ᐊᑐᕋᒃᓴᐅᓂᖏᑦ**. ᖃᓄᖅ ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑎᑎᑦ ᐊᐅᓚᓂᖃᕈᓐᓇᖅᑎᑦᑏᓐᓇᕋᔭᖅᐹᑦ 33%-ᖏᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑏᑦ ᐊᖏᕐᕋᒦᑎᓪᓗᒋᑦ? ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑏᑦ ᐊᓯᖏᖕᓂᒃ ᐱᓕᕆᐊᒃᓴᖃᕈᓐᓇᓂᕐᒧᑦ ᐱᓕᒻᒪᓴᖅᓯᒪᕚᑦ? ᐱᔨᑦᑎᕋᕈᑏᑦ ᐊᔪᓯᓂᖃᕈᓐᓇᖅᐹᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑲᒪᒋᔭᐅᓗᑎᑦ ᐊᖏᕐᕋᒥ ᐊᓪᓚᕝᕕᖃᕐᓗᑎᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᔮᕆᔭᐅᓗᑎᑦ?
6. **ᐃᓄᐃᑦ ᐊᒥᓲᓂᖏᑦ ᑲᒪᒋᔭᐅᒋᐊᕐᔫᒥᔭᕆᐊᓖᑦ**. ᖃᐅᔨᓴᕐᓗᑎᑦ ᓄᓇᓕᒻᒥᐅᑦ ᐊᑦᑕᓇᖅᑐᒨᖅᓴᕋᐃᒍᓐᓇᕐᓂᖏᑕ ᖃᐅᔨᓵᕐᒥᒃ ᐱᖃᓯᐅᑎᓗᒋᑦ ᓱᑯᑦᑎᐊᓃᒻᒪᖔᕐᒥᒃ ᐋᓐᓂᐊᓕᖅᓴᕋᐃᒍᓐᓇᖅᑐᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᓄᑖᕈᕆᐊᖅᑎᑕᐅᓗᓂ ᓯᕗᓪᓕᐅᔾᔭᐅᔭᕆᐊᓖᑦ ᑎᑎᖅᑐᖅᓯᒪᓂᖏᑦ ᐱᓕᕆᖃᑎᒋᓗᒋᑦ ᓄᓇᓕᓐᓂ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᐱᓕᕆᔨᖏᑦ.
7. **ᐋᖅᑮᔪᖃᕐᓗᓂ ᓱᓇᒃᑯᑖᒃᓴᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑐᕋᒃᓴᑦ ᐃᑲᔫᑎᒃᓴᐅᔪᑦ ᑲᓱᕈᑎᖏᖕᓂᒃ.** ᐅᖄᓚᕕᒋᔭᐅᓗᓂ ᓄᓇᓕᓐᓂ ᓱᓇᒃᑯᑖᖃᖅᑎᑦᑎᒍᓐᓇᓲᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᓪᓚᕆᑦᑐᓂᑦ (ᓂᕿᓂᑦ, ᐃᒥᕐᒥᒃ, ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓄᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᓲᑦ) ᖃᓄᑎᒋ ᑭᓱᖁᑎᖃᓕᕐᒪᖔᑦ ᑐᓴᕆᐊᕐᓗᑎᑦ. ᖃᐅᔨᒪᑦᑎᐊᕐᓗᑎᑦ ᓱᓇᒃᑯᑖᑦ ᑎᑭᓵᕆᔭᐅᓯᒪᒐᓗᐊᕐᒪᖔᕐᒃᒥ 30−ᓄᑦ ᐅᓪᓗᓄᑦ ᐊᑯᓂᐅᑎᒋᔪᖅ ᐊᑐᕋᒃᓴᐅᒐᔭᖅᑐᑎᑦ (ᑕᑯᓂᐊᕐᓗᒋᑦ ᐊᑐᕋᒃᓴᑦ ᑎᑎᖅᑐᖅᓯᒪᓂᖏᑦ) ᐊᔪᕐᓇᙱᑉᐸᑦ.
8. **ᑎᓕᓯᓗᑎᑦ ᐱᓕᕆᐊᒃᓴᕆᔭᐅᓂᐊᖅᑐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᑲᒪᒋᔭᐅᓂᐊᖅᑐᓂᒃ.** ᐅᖃᖃᑎᒋᒋᐊᕐᓗᒋᑦ ᐊᕕᑦᑐᖅᓯᒪᔪᓂᑦ/ᓄᓇᓕᕐᔪᐊᕐᓂ ᑲᒪᔨᐅᔪᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᕿᒥᕐᕈᓗᒋᑦ ᐱᖁᔭᖅᑎᒍᑦ ᐱᓇᓱᐊᒐᖏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᓕᕆᐊᒃᓴᖏᑦ. ᐃᓚᑯᖃᐅᖅᐹᑦ? ᐊᔾᔨᒌᑦᑐᓂᒃ ᐱᔨᑦᑎᕋᕈᑎᖃᐅᖅᐸᑦ? ᓄᓇᓕᐅᔪᒥ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᑦᑎᔨᐅᓂᐊᖅᑐᖅ ᓯᕗᓕᖅᑎᐅᓂᐊᖅᐸ ᑭᓇ? ᑎᓕᓯᓗᑎᑦ ᑕᒪᒃᑯᓂᖓ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕆᐊᙵᕐᓂᕐᒧᑦ ᐱᓕᕆᐊᒃᓴᐅᓂᐊᖅᑐᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᔭᕇᖅᓯᓗᑎᑦ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19 ᐱᓪᓗᒍ ᐱᓇᓱᐊᒐᕆᔭᐅᔪᓂᒃ.
9. **ᓇᓗᓇᐃᕐᓗᒋᑦ ᑮᓇᐅᔭᖃᕐᕕᒋᓂᐊᖅᑕᑎᑦ.** ᓱᓇᒃᑯᑖᑦ ᑎᑭᓵᕆᔭᐅᔭᕆᐊᖃᕋᔭᖅᑐᑦ, ᐊᐅᓚᑦᑎᒍᑕᐅᔪᑦ ᐊᓯᔾᔨᕐᓗᑎᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᖃᓕᖅᐸᑦ ᐊᖏᕐᕋᒥ, ᐊᒻᒪᓗ ᐃᑭᐊᖅᑭᔾᔪᑏᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᓂᖅᓴᐅᒍᓐᓇᓕᕋᔭᖅᑐᑎᑦ ᐅᖄᓚᐅᑎᒃᑯᑎᒍᓪᓗ ᑲᑎᒪᖔᖃᑦᑕᓕᕐᓗᓯ. ᐋᖅᑮᓗᑎᑦ ᑐᐊᕕᕐᓇᑐᒃᑯᑦ ᑮᓇᐅᔭᖃᕐᕕᒃᓴᕆᒐᔭᖅᑕᓯᖕᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᑕᒪᐃᓐᓂᓕᒫᑦ ᖃᓄᐃᓕᖓᓕᕐᓂᓯ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᑦᑎᐊᖅᓯᒪᔪᓂᑦ ᑎᑎᕋᕐᕕᖃᖃᑦᑕᕐᓗᓯ ᐃᓱᒪᓕᐅᕈᑕᐅᔪᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑮᓇᐅᔭᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᓂᑦ. ᖃᐅᔨᒃᑲᕐᓗᒍ ᓄᓇᖃᖅᑳᖅᓯᒪᔪᑦ ᐱᔨᑦᑎᕋᖅᑎᖏᑦ ᑲᓇᑕᑉ ᐊᕕᑦᑐᖅᓯᒪᔪᖏᑕ ᑲᒪᔨᖓᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ/ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᑕᐃᒃᑯᐊ ᓄᓇᓕᖕᓄᑦ ᑮᓇᐅᔭᖃᖅᑎᑦᑎᔨᐅᔪᑦ.
10. **ᖃᐅᑕᒫᑦ ᖃᕋᓴᐅᔭᒃᑯᑦ ᑲᑎᒪᖃᑦᑕᕐᓗᓯ.** ᖃᐅᑕᒫᑦ (ᒪᕐᕈᐊᖅᑎᒻᒪᕆᓪᓘᓐᓃᑦ ᑲᑎᒪᖃᑦᑕᕐᓗᓯ ᖃᐅᑕᒫᑦ) ᐅᖄᓚᐅᑎᒃᑯᑎᒍᑦ ᑲᑎᒪᖃᑎᒋᖃᑦᑕᕐᓗᒋᑦ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19 ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕆᐊᖅᑏᑦ ᑲᑎᒪᔨᕋᓛᖏᑦ. ᑐᓴᕆᐊᖅᑎᑦᑎᔪᖃᖃᑦᑕᕆᐊᓕᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᓕᖕᓂ ᐱᓕᕆᖃᑎᒋᔭᐅᔪᑦ ᑐᒃᓯᕌᖏᑦ ᑲᑐᔾᔭᐅᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ ᑐᓴᕆᐊᖅᑎᑦᑎᓂᖃᕐᓂᓯᖕᓂᑦ. ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕆᐊᙵᕐᓂᕐᒧᑦ ᐸᕐᓇᐅᑏᑦ ᐋᖅᑭᒋᐊᖅᑕᐅᔪᒃᓴᐅᕗᑦ ᐊᔾᔨᖃᖁᓪᓗᒋᑦ ᐅᓪᓗᒥᐅᔪᖅ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᓂᕐᒧᑦ ᐅᓂᒃᑳᓂᒃ.
11. **ᐋᖅᑭᒃᓱᐃᓗᓯ ᑭᖑᓂᐊᒍᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕆᐊᙵᓚᐅᖅᑎᓪᓗᑎᑦ ᐅᓂᒃᑳᕐᓂᒃ**. ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᖁᓪᓗᒋᑦ ᐊᐅᓚᓂᖃᑦᑎᐊᕐᓂᖏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑦᑐᐃᓂᖃᕐᓂᖏᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕆᐊᙵᕐᓂᕐᒧᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑕᐅᓯᒪᔪᒥᓃᑦ. ᐱᐅᓯᕚᓪᓕᕈᑎᒋᔭᐅᓇᓱᐊᓗᐊᑐᐃᓐᓇᖅᑐᖅ ᐊᒻᒪᓗ “ᑕᒻᒪᕈᑎᒥᓃᑦ ᐃᓕᑕᒥᓂᐅᔪᑦ” ᐅᓂᒃᑳᓕᐅᕈᑕᐅᓗᑎᑦ.
12. **ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᕈᓐᓇᐃᓪᓕᔪᖃᑳᓪᓚᒃᑯᓂ.** ᓇᓗᓇᐃᖅᑕᐅᓗᑎᑦ, ᐱᓕᒻᒪᓴᖅᑎᑕᐅᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑎᒃᑯᐊᖅᓯᓗᑎᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑎᐅᒐᔭᖅᑐᓂᒃ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑏ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᕈᓐᓇᐃᓪᓕᓕᖅᑐᒥᓂᐅᑎᓪᓗᒋᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕆᐊᕐᓂᕐᒧᑦ ᑲᑎᒪᔨᕋᓛᔅᓯᖕᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᓕᖕᓂ ᐃᑲᔪᖅᑐᐃᔨᓪᓚᑦᑖᖑᒐᔭᖅᑐᑦ ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᓂᒃ ᑭᙴᒪᒋᔭᐅᔪᓂᒃ ᐃᓇᖐᔨᐅᒐᔭᖅᑐᑎᑦ (ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒍ, ᐃᒥᖅᑕᖅᑏᑦ).
13. **ᐱᖁᔭᖅᑎᒎᖓᒋᐊᓖᑦ ᐃᓱᒪᒋᒋᐊᕐᓗᒋᑦ.** ᖃᐅᔨᒪᑦᑎᐊᕐᓗᑎᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᒋᔭᐅᔪᑦ ᐋᓐᓂᖅᓯᒃᑲᓐᓂᑐᐃᓐᓇᕐᓂᐊᙱᒻᒪᑕ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐋᓐᓂᖅᓯᑦᑕᐃᓕᓗᑎᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑎᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ/ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓄᓇᓕᒻᒥᐅᑕᐅᔪᓂᑦ.
14. **ᓇᒻᒥᓂᖅ ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᖅ.** ᐅᐊᑦᑎᑦᑎᐊᖃᑦᑕᕐᓗᓯ ᐋᓐᓂᐊᓕᖅᑕᐃᓕᒪᖁᓇᓯ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᑦᑕᐃᓕᒪᖁᓇᓯ. ᓄᖅᑲᖓᑲᐃᓐᓇᖃᑦᑕᕐᓗᓯ ᑕᖃᐃᖅᓯᕐᓗᓯ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓕᔅᓯ ᐃᑉᐱᒋᑦᑎᐊᖃᑦᑕᐅᑎᖃᑦᑕᕐᓗᓯ.

ᑕᑯᓂᐊᕐᓗᓯ ᓄᓇᕐᔪᐊᕐᒥ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᔪᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖏᑕ ᐊᐱᖅᑯᑏᑦ ᑭᐅᔾᔪᑏᓪᓗ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ−19 ᐱᓪᓗᒍ ᐅᓪᓗᒥᓕᓴᐅᔪᓄᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᖏᖕᓂᒃ ᑎᑎᖅᑐᖅᓯᒪᐅᖅᑐᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐋᓐᓂᐊᓕᒻᒪᕆᒍᓐᓇᓲᑦ ᐳᓪᓗᒋᑦ.

**ᑐᙵᕕᖓ 2−ᐊᑦᑕᓇᖅᑐᒨᖅᓴᕋᐃᒍᓐᓇᖅᑐᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᑕᐅᓂᖏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᓕᖕᒥᐅᑦ ᐃᓚᐅᖃᑕᐅᑎᑕᐅᓂᖏᑦ**

ᐱᒻᒪᕆᐅᖕᒪᓪᓕ ᑐᓴᐅᒪᑎᑦᑎᖃᑦᑕᕐᓗᓯ ᓄᓇᓕᖕᒥᐅᑕᐅᔪᓂᑦ ᐃᓄᓕᒫᑦ ᐋᓐᓂᐊᕈᓐᓇᓕᖅᑎᓪᓗᒋᑦ ᑐᐊᕕᕐᓇᖅᑐᑕᖃᖅᑎᓪᓗᒍ ᑕᒪᒃᑯᐊᓕᒫᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᖏᑦ ᑐᓴᐅᒪᔭᐅᒃᑲᕐᓗᒋᑦ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19 ᐱᓪᓗᒍ, ᑭᓱᑦ ᖃᐅᔨᒪᔭᐅᒻᒪᖔᑕ, ᖃᓄᐃᓕᐅᖅᑐᖃᓕᕐᒪᖔᖅ, ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᓕᒻᒥ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑕᐅᓕᖅᑐᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᑕᐅᖏᓐᓇᖁᑦᑕᕐᓗᑎᑦ. ᐅᐸᓗᖓᐃᔭᖅᓯᒪᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᒋᔭᐅᕙᓪᓕᐊᔪᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᓕᖅᑎᑦᑎᔭᕆᐊᓖᑦ, ᓄᓇᓕᒻᒥᐅᑦ ᑐᙵᕕᒋᔭᐅᓗᑎᑦ.

ᐱᕙᓪᓕᐊᒍᑎᒋᔭᐅᒋᐊᓖᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᒋᔭᐅᔭᕆᐊᓖᑦ ᐊᑦᑕᓇᖅᑐᒨᕈᓐᓇᖅᑐᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᑕᐅᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᓕᖕᒥᐅᑦ ᐃᓚᐅᑎᑕᐅᓂᖏᑦ ᐃᒪᐃᓕᐅᕈᑕᐅᔪᓐᓇᖅᐳᑦ:

1. **ᓇᓗᓇᐃᖅᑕᐅᓗᑎᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᑦᑎᒍᑕᐅᒐᔭᖅᑐᑦ.** ᐃᓚᖓ ᖃᕋᓴᐅᔭᒃᑯᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᓗᑎᑦ (ᐃᓅᖃᑎᒌᑦᑐᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᓗᑎᑦ), ᑎᑎᕋᖅᓯᒪᔪᓪᓗ ᐊᒻᒪᓗ ᐸᐃᑉᐹᖅᑎᒍᑦ ᑎᑎᕋᖅᑕᐅᓯᒪᔪᑎᒍᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᑦᑎᒋᐊᕐᔫᒥᖃᑦᑕᕐᓗᓯ, ᓄᓇᓕᖕᓂ ᓈᓚᐅᑎᒃᑯᑎᒎᕐᓗᓯ, ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓄᐃᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᖅᑎᑕᐅᓂᖏᑦ ᑐᓴᕆᐊᖅᑎᑦᑎᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ ᑕᒪᐃᓐᓂᓕᒫᖅ (ᐅᑉᐱᕆᔭᐅᔪᓐᓇᖅᑐᖅ ᐃᓄᒃ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕆᐊᙵᓕᕐᓂᓯᖕᓂᑦ).
2. **ᓇᓗᓇᐃᕐᓗᒋᑦ ᑭᒃᑯᑦ ᑐᓴᕆᐊᖃᕐᒪᖔᑕ ᑕᒪᒃᑯᓂᖓ.** ᕿᒥᕐᕈᓗᒋᑦ ᓄᓇᓕᖕᒥᐅᑦ ᐃᓱᒪᒋᓲᖏᑦ, ᐃᓱᒫᓘᑎᖏᑦ, ᐊᔭᐅᕆᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑐᓴᖅᑑᑎᒥᒃ ᐊᑐᖅᑕᐅᖔᕈᒪᒐᔭᖅᑐᑦ. ᐃᓚᐅᖃᑕᐅᑎᓪᓗᒋᑦ ᐅᑉᐱᕆᔭᐅᓲᑦ ᑲᑐᔾᔨᔩᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᔮᖃᑦᑎᓪᓗᒋᑦ (ᓲᕐᓗᒃ ᐊᕐᓇᐃᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖏᑦ, ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖏᑦ, ᓇᖕᒥᓂᖁᑎᓖᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖏᑦ, ᐃᓐᓇᑐᖃᐃᑦ, ᐊᓯᖏᓪᓗ)
3. **ᐅᐸᓗᖓᐃᖅᓯᒪᓗᓯ.** ᐅᐸᓗᖓᐃᔭᕐᓗᒋᑦ ᓄᓇᓕᖕᓄᑦ ᑐᓴᖅᑎᑕᐅᖁᔭᓯ ᑕᐃᒃᑯᓄᖓ ᖃᕗᓐᓂᖅᓴᐅᔪᓐᓇᕋᔭᖅᑐᓄᑦ. ᑕᒪᒃᑯᐊ ᑐᓴᒐᒃᓴᑦ ᓴᒃᑯᑕᐅᖅᑳᕆᐊᓖᑦ/ᐅᖃᐅᑕᐅᖅᑳᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ.
4. **ᐋᖅᑮᓗᓯ ᐊᖏᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᕈᑎᒋᒐᔭᖅᑕᖏᒃᓂ ᑐᓴᒐᒃᓴᑦ ᐅᖃᐅᑕᐅᓗᑎᑦ.** ᐊᖏᖅᑕᐅᔪᖃᖅᑳᖃᑦᑕᕐᓗᓂ ᑭᖑᕙᙱᑦᑐᒃᑯᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᑦᑎᔪᖃᖃᑦᑕᕋᔭᕐᓂᖏᖕᓂᒃ ᑐᓴᒐᒃᓴᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᓱᓇᒃᑯᑖᓂᒃ ᑐᓴᖅᑕᐅᔾᔪᑎᓂᒃ ᐊᑐᕐᓗᓯ ᓄᓇᓕᖕᒥᐅᑦ ᐅᖃᐅᓯᖏᖕᓂᓗ.
5. **ᑲᓱᖅᑎᑕᐅᓗᑎᑦ ᓯᓚᑖᓃᑦᑐᑦ ᐅᑉᐱᕆᔭᐅᔪᒍᓐᓇᓲᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᓂᒃ**. ᑲᓱᖅᑎᒍᑎᓂᒃ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᒪᑎᑦᑎᓗᓯ ᐃᓄᐃᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᓂᖏᖕᓄᑦ ᑎᒥᖓᓂᒃ ᑲᓇᑕᒥ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19 ᐃᑭᐊᖅᑭᕕᖓᓂᒃ ᑕᐃᒃᑯᓄᖓ ᑐᑭᓯᒋᐊᒃᑲᓐᓂᕈᒪᔪᓄᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᒪᑎᑦᑎᖃᑦᑕᕐᓗᓯ.
6. **ᐅᖃᖃᑎᒌᒍᓐᓇᖃᑦᑕᕐᓗᓯ. ᐱᓕᕆᔩᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᓕᒻᒥᐅᑕᐅᔪᑦ ᐅᖃᖃᑎᒌᒍᓐᓇᖃᑦᑕᕆᐊᖃᕐᓂᐊᕐᒪᑕ.** ᐊᑐᕐᓗᓯ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᓂᒃ ᐅᖄᓚᕕᒃᓴᓂᐅᒐᔭᖅᑐᓂᒃ, ᖃᕈᓴᐅᒃᑯᑦ ᑲᓱᕈᑎᖏᖕᓂᒃ, ᖃᕋᓴᐅᔭᒃᑯᑦ ᑎᑎᕋᕐᕕᖏᖕᓂᒃ, ᕙᐃᒡᕗᒃᑯᒃᑯᑎᒍᑦ ᐃᕐᖐᓐᓇᖅ ᑕᑯᒃᓴᐅᑎᑦᑎᒍᑎᓂᑦᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᓯᐊᑎᒍᑦ ᖃᕋᓴᐅᔭᒃᑯᑦ ᐃᓅᖃᑎᒌᒍᑎᑎᒍᑦ.
7. **ᐋᖅᑮᔪᖃᕐᓗᓂ ᐸᕐᓇᐅᑎᒥᒃ** ᐃᓅᖃᑎᒌᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓕᖅᑯᓯᕆᔭᐅᔪᑦ ᐊᓯᔾᔨᖅᑕᐅᓂᐊᕐᒪᑕ ᓄᓇᓕᐅᔪᒥ ᐱᖃᓯᐅᑎᓪᓗᒋᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᓂᖏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᐊᓴᕐᔫᒥᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ ᑕᒪᒃᑯᐊ ᒪᓕᑦᑕᐅᓗᑎᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑕᐅᓂᖏᖕᓄᑦ ᐊᑐᓕᖁᔭᐅᔪᑦ. ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒍ, ᖃᓄᖅ ᐃᓄᐃᑦ ᖃᑦᑏᓐᓇᐅᓂᖅᓴᐅᑎᒐᒃᓴᐅᕙᑦ ᓂᕿᑖᕐᕕᒻᒥ ᓂᐅᕕᕐᕕᒻᒥ ᖃᐅᔨᒪᓇᑦᑎᐊᖁᓪᓗᒍ ᐅᖓᓯᒌᔾᔫᒥᔪᓐᓇᕐᓂᐊᕐᒪᑕ.

**ᑐᙵᕕᖓ 3−ᐅᐊᑦᑎᔪᖃᕐᓗᓂ/ᖃᐅᔨᓴᖅᑐᖃᕐᓗᓂ, ᓱᑲᑦᑐᒃᑯᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕆᐊᖅᑏᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐋᓐᓂᐊᓕᖅᑐᖃᖅᑎᓪᓗᒍ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᒥ ᖃᐅᔨᓴᖅᑐᖃᖃᑦᑕᕐᓗᓂ**

ᑲᓇᑕᒥ ᐃᓅᓯᕐᒧᑦ ᐊᓐᓇᐅᒪᔾᔪᑎᓕᕆᕙᑦᑐᑦ ᐃᓚᒋᔭᐅᕗᖅ ᑎᒥᐅᓪᓗᓂ ᐃᑲᔪᖅᑐᐃᔪᓐᓇᓲᖅ ᑕᒪᒃᑯᓂᖓ. ᓄᓇᓕᐅᔪᓅᖅᑐᒥᓂᐊᓘᑉᐸᑦ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᖃᑦᑕᓕᕐᓗᑎᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓄᓇᖅᑲᑎᒌᑦ ᐊᐃᑦᑐᐃᔪᐊᓘᖃᑦᑕᓕᕈᑎᑦ, ᖃᐅᔨᓴᓕᕈᑎᑦ ᓱᑲᑦᑐᒃᑯᑦ ᖃᐅᔨᓇᓱᐊᕋᔭᖅᑐᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑐᐊᕕᕐᓗᑎᑦ ᑭᒃᑯᓐᓂᒃ ᐃᓅᖃᑎᖃᖅᑐᒥᓂᐅᒻᒪᖔᑦ ᖃᐅᔨᓴᕐᓗᑎᑦ ᑕᐃᒃᑯᐊ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᓐᓂᙱᒃᑲᓗᐊᕐᒪᖔᑕ ᖃᐅᔨᔭᐅᒐᔭᕐᒪᑕ, ᐊᒻᒪᓗ ᖃᐅᔨᔭᐅᓗᑎᑦ ᑭᒃᑰᒻᒪᖔᑕ. ᓄᓇᓕᐅᔪᒥ ᐊᐃᑦᑐᐃᖃᑦᑕᓕᕐᓂᕈᑎᑦ ᑕᒪᓐᓇᓗ ᖃᐅᔨᔭᐅᓗᓂ, ᐱᓇᓱᐊᒐᖃᒃᑲᓐᓂᓕᕋᔭᕐᒥᔪᑦ ᐅᐊᑦᑎᔭᐅᓗᓂ ᐊᐃᑦᑑᑎᖃᖃᑦᑕᕐᓂᖏᑦ, ᖃᓄᑎᒋ ᐊᐃᑦᑐᐃᖃᑦᑕᐅᑎᒻᒪᖔᑕ ᖃᐅᔨᓗᑎᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓗᓂ ᖃᓄᑎᒋ ᐊᑦᑐᐃᓂᖃᕐᒪᖔᖅ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᕙᑦᑐᓄᑦ. ᑭᒡᓕᓯᓂᐊᖅᑕᐅᓯᒪᔪᑦ ᓄᐊᑕᐅᒍᑎᑦ ᐱᒻᒪᕆᐅᒐᔭᖅᐳᖅ ᓯᕗᓂᒃᓴᒥ ᐊᐃᑦᑑᑎᖃᑦᑕᐅᑎᔪᐊᓘᒃᑲᓐᓂᓕᕐᒥᑎᓪᓗᒋᑦ ᓄᓇᓕᒻᒥ/ᐊᐃᑦᑑᑎᖃᑦᑕᐅᑎᔪᐊᓘᒃᑲᓐᓂᓕᕐᒥᑎᓪᓗᒋᑦ ᓄᓇᕐᔪᐊᕐᒥ ᑐᐊᕕᕐᓇᖅᑐᖅᑕᖃᓕᕐᒥᑉᐸᑦ.

ᐱᕙᓪᓕᐊᓂᖃᕆᐊᓖᑦ ᐅᐊᑦᑎᔪᖃᕐᓗᓂ, ᓱᑲᑦᑐᒃᑯᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕆᐊᖅᑏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐋᓐᓂᐊᓕᖅᑐᒥᓃᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓂᖏᑦ ᐅᑯᐊᖑᕗᑦ:

1. **ᓄᐊᑦᑎᔪᖃᕐᓗᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᑐᓴᖅᑕᐅᒃᑲᕐᓗᒋᑦ** ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᑦ ᖃᓄᐃᑦᑑᓂᖏᑦ ᒪᓕᓪᓗᒋᑦ ᐃᓄᖕᓂᒃ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓂᒃ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᔪᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᑎᒥᖓ ᑲᓇᑕᒥ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᕐᔪᐊᕐᒥ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᔪᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖏ ᑐᑭᒧᐊᕈᑎᖏᑦ.
2. **ᐱᒋᐊᖅᑕᐅᓗᓂ** ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᑦ ᖃᐅᔨᔭᐅᓇᓱᐊᕐᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᓕᐅᖅᑐᖃᖅᑐᒥᓂᐅᑎᓪᓗᒍ ᒪᓕᑦᑐᒋᑦ ᐅᐊᑦᑎᔭᐅᓗᑎᑦ/ᖃᐅᔨᓴᕐᓗᒋᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᑦ.
3. **ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓗᑎᑦ** ᑭᓱᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐱᑕᖃᐅᙱᓐᓂᖏᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᑦ ᖃᐅᔨᔭᐅᔭᓯᒪᓂᖏᑦ.
4. ᐃᑲᔫᑎᒃᓴᓂᑦ **ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᒪᑎᑕᐅᓗᑎᑦ** ᐃᓄᓕᒫᓄᑦ ᐅᓂᒃᑲᐅᓯᖃᖁᓪᓗᒋᑦ ᐋᓐᓂᐊᕐᓂᕐᒥᓂᒃ, ᑲᙳᓇᖅᑐᒦᑎᑦᑎᓗᑎᑦ, ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑕᐅᓂᐊᓕᖅᑐᓂᒃ ᖃᓄᖅᑑᕈᑎᖃᖁᓪᓗᒋᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᖃᐅᔾᔭᐅᒋᐊᕈᑎᓂᑦ.
5. **ᐅᐊᑦᑎᔪᖃᕐᓗᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᓂᒃᑲᐅᓯᖃᕐᓗᑎᑦ** ᐋᓐᓂᐊᕐᓂᕋᕈᑕᐅᔪᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᖅᐸᓪᓕᐊᓂᖏᑦ, ᐊᑦᑐᐃᓂᖃᕐᓂᖏᑦ, ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᒻᒥ ᑭᒡᓕᓯᓂᐊᖅᑕᐅᓯᒪᔪᑦ (ᐱᔪᓐᓇᕈᑎᑦ), ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᒥᓃᑦ ᑐᖁᔪᒥᓂᐅᔪᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐋᓐᓂᐊᒻᒪᕆᒍᓐᓇᖅᑐᑦ ᐊᕕᑦᑐᖅᓯᒪᔪᓂ/ᑭᖑᓪᓕᕐᒥ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᐱᓕᕆᕝᕕᖏᑦ.
6. **ᐱᓕᒻᒪᓴᖅᑕᐅᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑐᕋᒃᓴᒥᓂᒃ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᒪᑎᓪᓗᒋᑦ** ᓱᑲᑦᑐᒃᑯᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕆᐊᖅᑏᑦ ᓄᓇᓕᔅᓯᖕᓂᒥᐅᑕᐅᔪᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᖃᑦᑕᓂᐊᕐᒪᑕ ᐃᓄᐃᑦ ᐅᑎᖅᐸᓪᓕᐊᔪᑦ ᓄᓇᓕᐅᔪᒧᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᓯᒪᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓖᑦ, ᖃᐅᔨᓴᖅᐸᓪᓕᐊᓕᕐᓗᒋᑦ ᑭᒃᑯᓐᓂᒃ ᐃᓄᖕᓂᒃ ᐱᖃᑎᖃᖅᐸᓐᓂᕐᒪᖔᑕ ᐊᐃᑦᑐᐃᔪᖃᒃᑲᓐᓂᖁᓇᒍ.
7. **ᖃᐅᑕᒫᑦ ᐅᓂᒃᑳᖅᑐᖃᖃᑦᑕᕐᓗᓂ** ᑐᓴᕆᐊᖅᑎᑦᑎᓗᑎᑦ ᑕᒪᐃᓐᓄᑦ ᐱᓕᕆᔨᓄᑦ.
8. **ᑲᙳᓇᖅᑐᒦᑎᑦᑎᖃᑦᑕᕐᓗᓯ.** ᑐᑭᓯᐅᒪᓗᓂ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᑦ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᒐᓱᐊᖅᑐᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᖏᑦ ᑲᙳᓇᖅᑐᒦᑎᖃᑦᑕᕆᐊᖃᕐᒪᑕ!

ᑕᑯᓂᐊᕐᓗᒋᑦ ᑲᓇᑕᑉ ᒐᕙᒪᖏᑕ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᓯᒪᒻᒪᖔᑦ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19−ᒥ ᖃᓄᐃᓐᓂᖏᖕᓂᒃ ᖃᐅᔨᓴᐅᑎ.

**ᑐᙵᕕᖓ 4−ᓄᓇᓕᒻᒧᑦ ᐃᓯᖅᐸᓪᓕᐊᔪᑦ**

ᐱᓇᓱᐊᕐᓂᖏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᑲᔫᑏᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᓖᑦ ᑕᐃᑲᓂ ᓄᓇᓕᒻᒧᑦ ᐃᓯᖅᐸᓪᓕᐊᕕᐅᔪᒧᑦ ᐅᐊᑦᑎᔪᖃᕐᓂᖅᓴᐅᔭᕆᐊᓕᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᑐᓴᐅᒪᔭᐅᒃᑲᖅᑕᐅᖃᑦᑕᕐᓗᒋᑦ.

ᐱᕙᓪᓕᐊᒍᑎᒋᔭᐅᔭᕆᐊᓖᑦ ᓄᓇᓕᒻᒧᑦ ᐃᓯᖅᐸᓪᓕᐊᔪᑦ:

1. **ᐋᖅᑮᔪᖃᕐᓗᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑐᓕᖅᑎᑦᑎᔪᖃᕐᓗᓂ** ᓄᓇᓕᒻᒧᑦ ᐃᓯᖅᐸᓪᓕᐊᔪᓄᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑎᓂᒃ ᐱᓕᕆᔨᐅᔪᓂᑦ.
2. **ᑎᑎᖅᑐᖅᓯᒪᔪᓂᑦ** ᐊᐱᖅᑯᑕᐅᔪᓂᑦ ᑐᓂᓯᓗᓯ ᐃᓄᖕᓄᑦ ᓄᓇᓕᒻᒨᖅᐸᓪᓕᐊᔪᓄᑦ.
3. **ᓇᓗᓇᐃᖅᑕᐅᓗᓂ ᓄᓇᓕᒻᒨᕐᓗᓂ ᓈᒻᒪᒃᑲᔭᕐᒪᖔᖅ** ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑕᐅᓂᐊᓕᖅᑐᑦ:
   * **ᐃᓯᖅᑐᖃᕈᓐᓇᕐᓗᓂ** ᑭᒡᓕᖃᖅᑎᑕᐅᙱᓪᓗᑎᑦ
   * **ᐃᓯᖅᑐᖃᕈᓐᓇᕐᓗᓂ** ᑭᓯᐊᓂᓕ ᐊᖏᕐᕋᑲᐅᑎᒋᔭᕆᐊᓖᑦ ᐊᓂᑦᑕᐃᓕᓗᑎᑦ 14-ᓄᑦ ᐅᓪᓗᓄᑦ.
   * **ᐃᓯᖅᑐᖃᕈᓐᓇᕐᓗᓂ** ᑭᓯᐊᓂᓕ ᐊᖏᕐᕋᖅᓯᒪᓗᑎᑦ ᐊᓂᑦᑕᐃᓕᓗᑎᑦ ᓇᒦᒋᐊᖃᖅᑎᑕᐅᓗᑎᑦ (ᐊᖏᕐᕋᖓᓂ ᐊᓯᖏᑦ ᐃᓚᖏᑦ ᐋᓐᓂᐊᓕᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᕈᑎᑦ)
   * **ᐃᓯᖅᑐᕈᓐᓇᕐᓗᓂ** ᑭᓯᐊᓂᓕ ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᒻᒥ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᔭᖅᑐᕐᓗᓂ ᖃᓄᐃᓕᖓᑎᑕᐅᒐᔭᕐᒪᖔᖅ ᖃᐅᔨᔭᐅᓂᐊᕋᒥᒃ ᐊᐱᖅᓱᖅᑕᐅᒃᑲᓐᓂᕐᓗᑎᑦ
   * **ᐃᓯᒋᐊᖃᙱᑎᑕᐅᔪᑦ** ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓯᓕᒫᖏᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᒋᖔᕈᓐᓇᖅᑕᖏᑦ ᐅᖃᐅᑕᐅᓗᑎᑦ ᓄᓇᓕᒻᒨᕋᓱᐊᖅᑐᒧᑦ
4. **ᐅᐸᓗᖓᐃᔭᐃᔪᖃᕐᓗᓂ** ᓱᑲᑦᑐᒃᑯᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᑦ ᖃᐅᔨᓴᕐᕕᖓᓂ (ᐃᒡᓗᕐᔪᐊᕐᒥ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᖏᕐᕋᒥ) ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᖃᐅᔨᓴᒃᑲᓐᓂᖁᓪᓗᒋᑦ ᓄᓇᓕᒻᒨᕋᓱᐊᖅᑐᒥᒃ.
5. **ᑐᑭᓯᑎᑕᐅᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ** ᓄᓇᓕᒻᒧᕋᓱᐊᖅᑐᑦ. ᐋᓐᓂᐊᕐᓂᖏᑕ ᖃᓄᐃᑦᑑᓂᖏᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓗᑎᑦ, ᐊᒡᒐᖏᑦ ᐅᐊᓴᕐᔫᒥᖁᔭᐅᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᑐᓴᐅᒪᑎᒋᐊᕐᔫᒥᓕᕐᓗᒋᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᖁᔭᐅᓲᑦ ᐃᓄᓕᒫᓂᒃ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᔪᓕᕆᔨᒃᑯᓐᓂ.
6. **ᐊᓯᐊᓅᖅᑎᑕᐅᖔᖃᑦᑕᕕᔅᓴᑦ** ᓄᓇᓕᒻᒥᐅᑕᐅᔪᑦ ᐊᖏᕐᕋᖏᓐᓅᕈᓐᓇᙱᑦᑎᑕᐅᔪᑦ, ᓲᕐᓗᒃ ᖃᖓᑕᓲᒃᑰᕈᓐᓇᙱᑦᑎᑕᐅᔪᑦ, ᐊᖅᑯᑏᑦ ᒪᑐᓯᒪᓂᖏᑦ, ᐊᓯᖏᓪᓗ.
7. **ᖃᐅᔨᓴᕐᓗᑎᑦ** ᐊᑦᑐᐃᓂᖃᑦᑎᐊᕈᓐᓇᕐᓂᖏᖕᓂᒃ ᓄᓇᓕᒻᒨᕋᓱᐊᖅᑐᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᓂᑦ ᑐᓂᔭᒥᓂᐅᓚᐅᖅᑎᓪᓗᒋᑦ. (ᓲᕐᓗᒃ, ᐃᓄᐃᑦ ᓴᓪᓗᙱᒃᑲᓗᐊᖅᐹᑦ? ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑏᑦ ᑐᓂᔭᐅᔪᑦ ᐃᑲᔫᑎᖃᖅᐹᑦ?)

ᐃᑲᔫᑎᒃᓴᒃᑲᓐᓃᑦ ᑕᑯᓂᐊᕆᐊᕋᒃᓴᑦ: ᓄᓇᕐᔪᐊᕐᒥ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᔪᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖏᑦ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19 ᓄᓇᓕᕐᔪᐊᕐᒥᐅᑕᓄᑦ & ᖃᓄᐃᓕᐅᕆᐊᖃᕈᑏᑦ ᑐᑭᒧᐊᕈᑎᖏᑦ, ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐃᓱᒪᒃᓴᖅᓯᐅᕈᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19−ᒥᒃ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓄᑦ ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᒻᒥ ᑲᒪᒋᔭᐅᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᓕᒻᒥ, ᐊᒻᒪᓗ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19 ᐊᑦᑕᓇᖅᑑᔪᓐᓇᕐᓂᖏᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᑦᑎᒍᑏᑦ ᑲᑎᖅᓱᖅᓯᒪᔪᑦ ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᐅᔪᓄᑦ.

ᖃᐅᔨᒋᐊᕐᕕᒋᓗᒋᑦ ᓄᓇᓕᓐᓂ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᓯ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ PHAC ᓇᓗᓇᐃᒃᑯᑕᓕᒃᑎᒍᖔᖅ ᑐᑭᓯᑎᑦᑎᓴᕋᐃᔾᔫᒥᓇᖅᑐᓂᒃ ᑕᑯᒃᓴᐅᑎᑦᑎᖔᖁᓪᓗᓯ

**ᑐᙵᕕᖓ 5-ᐊᐅᖏᖅᑕᐅᕝᕖᑦ/ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᕝᕖᑦ**

ᓄᓇᓕᐅᔪᑦ ᐅᐸᓗᖓᐃᖅᓯᒪᔭᕆᐊᓖᑦ ᖃᓄᖅ ᖃᐅᔨᓴᖃᑦᑕᕋᔭᕐᒪᖔᕐᒥᒃ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19−ᖃᕐᒪᖔᑕ ᐊᒻᒪᓗ ᓇᓕᐊ ᖃᐅᔨᓴᕐᕕᒃ ᐊᑐᖅᑕᐅᒐᔭᕐᒪᖔᕐᒥᒃ. ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᒃᑕᖃᙱᒃᑯᓂ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐋᓐᓂᐊᕕᒻᒥ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑏᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᒪᙱᒃᑯᑎᑦ, ᓇᒦᑉᐸ ᖃᓂᓛᖅ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᕝᕕᐅᔪᓐᓇᕋᔭᖅᑐᖅ. ᐅᖃᖃᑎᒋᔭᐅᑲᐅᑎᒋᓗᑎᑦ ᑕᐃᒃᑯᐊ ᖃᐅᔨᓴᕐᕕᔪᓐᓇᕋᔭᖅᑐᑦ.

ᖃᓄᐃᓕᐅᖅᑕᐅᔭᕆᐊᓖᑦ ᐊᐅᖏᖅᑕᐅᕝᕕᒻᒧᑦ ᖃᐅᔨᓴᕐᕕᒻᒧᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᖁᓪᓗᓯ:

1. **ᐃᓱᒪᓕᐅᕐᓗᓯ** ᓄᓇᓕᒻᒥ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᔪᓐᓇᕋᖃᑦᑕᕋᔭᕐᒪᖔᑦ.
2. **ᐋᖅᑮᓗᓯ ᐊᑐᕋᒃᓴᐅᒐᔭᖅᑐᒥᒃ** ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ 19 ᖃᐅᔨᓴᕐᕕᐅᒐᔭᖅᑐᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑦᑕᓇᙱᑦᑐᒃᑯᑦ ᐊᐅᓪᓚᖅᑎᑕᐅᒍᓐᓇᕋᔭᕐᓂᖏᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᔭᕆᐊᓖᑦ.
3. ᓄᓇᓕᐅᔪᒥ, **ᓇᓗᓇᐃᕐᓗᑎᑦ ᐊᑦᑕᕐᓇᕈᑎᒋᔭᐅᒐᔭᖅᑐᓂᒃ** ᐊᒻᒪᓗ ᖃᐅᔨᓵᒃᓴᑦ ᐊᑦᑕᕐᓇᕈᑎᒋᔭᐅᒍᓐᓇᕐᓂᖏᑕ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᔾᔪᑎᓂᒃ ᐊᑐᑦᑎᐊᓕᕐᓗᓯ ᖃᐅᔨᓵᒃᓴᑦ ᐊᑦᑕᓇᙱᑦᑐᒃᑯᑦ ᑲᒪᒋᔭᐅᔾᔪᑎᒃᓴᖏᖕᓂᒃ
4. **ᖃᐅᔨᒪᑦᑎᐊᕐᓗᓯ ᖃᐅᔨᓵᒃᓴᑦ ᓄᐊᑕᐅᖃᑦᑕᕐᓂᖏᖕᓂᒃ**, ᐱᓕᒻᒪᒃᓴᖅᓯᒪᔪᖃᕋᓗᐊᕐᒪᖔᑕ ᑕᒪᒃᑯᐊᓗ ᐊᐅᓚᑦᑎᒍᓐᓇᕐᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑭᓇᒧᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᕐᒪᖔᑦ ᑐᕌᖅᑎᑦᑎᔪᖃᕈᓐᓇᕐᓗᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐅᓚᓂᐅᔪᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑕᐅᓗᑎᑦ ᐊᐅᓚᓂᖃᑦᑎᐊᕈᓐᓇᕐᓗᑎᑦ ᖃᐅᔨᖁᓪᓗᓯ.
5. **ᐋᖅᑮᔪᖃᕐᓗᓂ ᐊᑐᓕᖅᑎᑦᑎᔪᖃᕐᓗᓂᓗ** ᐸᕐᓇᐅᑎᓂᑦ ᑲᓱᖅᑕᐅᒐᔭᕐᒪᑕ ᖃᐅᔨᓴᕐᕕᐅᔪᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᓂᖏᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᓂᕐᒧᑦ ᑭᒡᓕᓯᓂᐊᖅᑕᐅᓗᐊᖅᓯᒪᔪᓄᑦ ᑭᖑᕙᙱᑦᑐᒃᑯᑦ ᑭᒡᓕᓯᓂᐊᖅᑕᐅᔪᖃᕈᓐᓇᓂᐊᕐᒪᑦ ᑭᖑᕙᙱᑦᑐᒃᑯᑦ.
6. **ᐋᖅᑮᔪᖃᕐᓗᓂ** ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᓖᑦ ᑎᑭᓵᕆᔭᐅᔾᔪᑎᒃᓴᖏᑕ ᐸᕐᓇᐅᑎᖏᖕᓂᒃ ᐊᒥᓲᓂᖅᓴᐃᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᓕᕐᓂᕈᑎᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᑲᐅᑎᒋᔪᓐᓇᕋᔭᕐᒪᑕ.
7. **ᐅᐊᑦᑎᔪᖃᕐᓗᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᔾᔪᑎᓂᒃ** ᖃᐅᔨᓵᒥᓂᔪᑦ ᖃᐅᔨᔭᐅᔾᔪᑎᒃᓴᖏᖕᓂᒃ ᓱᑲᑦᑐᒃᑯᑦ ᐅᓂᒃᑳᓕᐅᕈᑕᐅᔪᓐᓇᓂᐊᕐᒪᑕ ᐊᒻᒪᓗ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᖅ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᖃᑦᑕᕐᓗᓂ.

ᑕᑯᓂᐊᕐᓗᒋᑦ ᑲᓇᑕᒥ ᐃᓅᓯᕐᒧᑦ ᐊᓐᓇᐅᒪᔾᔪᑎᓕᕆᔨᐅᔪᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᖏᑦ ᑎᑎᖅᑲᑦ ᓄᐊᑕᐅᓂᖏᑦ, ᑐᖅᑯᖅᑕᐅᓂᖏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᓯᔭᐅᓂᖏᑦ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ 19−ᒧᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᔾᔪᑎᒥᓃᑦ.

**ᑐᙵᕕᖓ 6-ᐊᐃᑦᑐᐃᑎᑦᑎᑦᑕᐃᓕᒪᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᖅ (IPC)**

ᐊᐃᑦᑐᐃᑎᑦᑎᑦᑕᐃᓕᒪᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᖅ ᓄᓇᓕᐅᔪᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᐋᓐᓂᐊᕕᓂ ᕿᒥᕐᕈᓇᒃᑕᐅᔭᕆᐊᓖᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᐅᓯᑎᑕᐅᒋᐊᕐᔫᒥᓗᑎᑦ ᐅᐸᓗᖓᐃᖅᓯᒪᓂᐊᕋᔅᓯ ᐱᔪᓐᓇᕐᓗᓯ, ᖃᐅᔨᓴᕐᓗᓯ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓅᓕᓴᐃᓗᓯ ᐃᓄᖕᓂᒃ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19−ᖃᖅᑐᓂᑦ. ᑕᐃᒪᐃᒃᑯᑎᑦ ᖃᐅᔨᒪᑦᑎᐊᑎᑦᑎᓂᖃᕐᓂᐊᖅᑐᑦ ᐅᕙᑦᓐᓂᒃ ᐊᐃᑦᑐᐃᔪᖃᕐᓂᐊᙱᒻᒪᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑎᓄᑦ, ᐊᓯᖏᖕᓄᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓄᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᓕᐅᔪᒧᑦ.

ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑕᐅᔭᕆᐊᓖᑦ ᐊᐃᑦᑐᐃᑦᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐅᑯᐊᖑᕗᑦ:

1. **ᖃᐅᔨᓴᕈᓐᓇᕐᓗᑎᑦ** ᐊᐃᑦᑐᐃᑎᑦᑎᑦᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒥᒃᐊᒻᒪᓗ ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᖅ ᑕᒪᐃᓐᓂᓕᒫᖅ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᓂᕐᒥᒃ. ᐱᖃᓯᐅᔾᔨᕗᖅ ᐅᑯᓂᖓ ᐃᓄᓕᒫᑦ ᐊᑦᑕᓇᖅᑕᐃᓕᑎᓪᓗᒋᑦ, ᐃᒻᒥᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑐᖅᑕᐅᖃᑦᑕᖅᑐᑐᖃᐃᑦ ᑲᒪᒋᔭᐅᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᒻᒥ ᓱᓇᒃᑯᑖᖏᑦ/ᐄᔭᒐᖅᑖᕐᕖᑦ. ᑐᖔᓂᐅᙱᑦᑐᖅ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᒋᔭᐅᔭᕆᐊᓖᑦ ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᓂ ᐅᑯᓂᖓ ᐱᖃᓯᐅᔾᔨᕗᑦ, ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᓕᐊᖅᑐᑦ ᖃᓄᖅ ᑲᒪᒋᔭᐅᓂᐊᕐᒪᖔᕐᒥᒃ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᒍᓐᓇᑦᑎᐊᕐᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓄᑑᑎᑕᐅᒋᐊᓖᑦ ᐃᒡᓗᕈᓯᕐᒥ, ᐊᒻᒪᓗ ᐱᓕᒻᒪᓴᖅᓯᒪᔪᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑏᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᖅᑎᑕᐅᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ ᓄᑖᖑᓛᖑᔪᓂᑦ. ᐊᒡᒐᓄᑦ ᐅᐊᓴᕐᕖᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓴᓗᒻᒪᖅᓴᐃᕖᑦ ᐃᓯᕐᕕᒻᒦᒋᐊᓖᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᕿᑎᐊᓂ.
2. **ᖃᐅᔨᓴᕐᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑐᓕᖅᑎᑦᑎᓗᑎᑦ** ᐊᐃᑦᑐᐃᑎᑦᑎᑦᑕᐃᓕᒪᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᓂᕐᒧᑦ ᐃᓄᑐᐃᓐᓇᕐᓄᑦ ᐅᐸᒃᑕᐅᓲᑦ ᒪᑐᔭᐅᔪᓐᓇᙱᑦᑐᑎᑦ ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᒥᒃ ᐱᔨᑦᑎᕋᓲᖑᓂᖏᖕᓄᑦ.
3. **ᕿᒥᕐᕈᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐋᖅᑭᐅᒪᑎᑦᑎᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ** ᓄᑖᕈᕆᐊᖅᓯᒪᔪᓂᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᓂᑦ ᐊᐃᑦᑐᐃᑎᑦᑎᑦᑕᐃᓕᒪᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᓲᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᓕᒻᒪᒃᓴᐃᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᖃᕆᐊᖃᕋᐃᑉᐸᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑐᓕᖅᑎᑕᐅᖏᓐᓇᕐᓗᑎᑦ.
4. **ᐊᑐᓕᖅᑎᑦᑎᔪᖃᕐᓗᓂ ᐸᕐᓇᐅᑎᒥᒃ** ᐅᐊᑦᑎᔭᐅᖁᓪᓗᒋᑦ ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᒻᒥ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑏᑦ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᒍᓐᓇᖅᑐᒥᓂᐅᑎᓪᓗᒋᑦ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19−ᒧᑦ ᐊᓂᖅᓵᕈᓐᓇᐅᑎᖏᑎᒍᑦ ᐋᓐᓂᐊᙱᒃᑲᓗᐊᕐᒪᖔᑕ.
5. **ᐋᖅᑭᒃᓱᐃᔪᖃᕐᓗᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐅᓚᑦᑎᔪᖃᕐᓗᓂ** ᐸᕐᓇᐅᑎᒥᒃ ᖃᐅᔨᒪᓇᑦᑎᐊᖁᓪᓗᒋᑦ ᓄᓇᓕᐅᔪᖅ ᐱᑕᖃᐃᓐᓇᖁᓪᓗᒍ ᐊᒻᒪᓗ ᓈᒻᒪᑦᑐᓂᒃ ᐱᑕᖃᖃᑦᑕᓂᐊᕐᒪᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᓐᓄᕌᑦ ᓱᓇᒃᑯᑖᓪᓗ ᓴᐳᒻᒥᒍᑎᖏᖕᓂᒃ (PPE).
6. **ᐃᓚᐅᖃᑕᐅᑎᑕᐅᓗᑎᑦ ᐱᓕᒻᒪᓴᖅᓯᒪᔪᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑏᑦ** ᐱᔪᓐᓇᐅᑎᓕᒻᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑕᐅᔭᕆᐊᓖᑦ ᐊᔪᙱᓐᓂᓕᖕᓄᑦ ᐊᑐᓕᖅᑎᑕᐅᓂᐊᕐᒪᑦ ᐊᐃᑦᑐᐃᑎᑦᑎᑦᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᓯᕗᓪᓕᐅᔾᔭᐅᖁᔭᐅᔪᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᒋᔭᐅᓂᐊᖅᑐᑦ.
7. **ᑎᑎᕋᖅᑕᐅᓗᑎᑦ, ᐅᓂᒃᑲᐅᑕᐅᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓗᑎᑦ** ᑕᒪᐃᓐᓂᓕᒫᑦᑎᐊᖅ ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᒻᒥ ᐊᐃᑦᑑᑕᐅᖃᑦᑕᓲᑦ.
8. ᐊᐃᑦᑐᐃᑎᑦᑎᑦᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᑐᑭᒧᐊᕈᑎᖏᑦ **ᑐᓂᐅᖅᑲᖅᑕᐅᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ** ᐊᖏᕐᕋᕆᔭᐅᔪᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᓕᒻᒥᐅᓂᑦ ᐸᖅᑭᔩᑦ.
9. **ᐊᑕᐃᓐᓇᐅᒪᑎᑦᑎᖃᑦᑕᕐᓗᓯ** ᐃᒥᕐᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᐊᓴᕐᕕᓂᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᕙᑦᑐᓄᑦ (ᐅᐊᓴᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ) ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᒪᓗᑎᑦ ᐃᓄᑐᐃᓐᓇᕐᓄᑦ ᐅᐸᑦᑕᐅᓲᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᓕᓐᓂ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᓂᖅᓴᐅᒍᓐᓇᖅᑐᓃᑎᑕᐅᓗᑎᑦ.
10. **ᐱᓕᒻᒪᒃᓴᐃᑎᑦᑎᖃᑦᑕᕐᓗᓯ** ᑕᒪᐃᓐᓄᓕᒫᖅ ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᓂᑦ ᐱᔨᑦᑎᕋᖅᑏᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑎᐅᔪᓄᑦ ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐱᓪᓗᒋᑦ ᐊᐃᑦᑐᐃᑎᑦᑎᑦᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᑐᓲᖏᑦ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᖁᓇᒋᑦ ᐊᓐᓄᕌᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᖅ ᐲᔭᖅᑕᐅᔪᓐᓇᕐᒪᖔᑕ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᑦᑎᒻᒥᓗᓯ.

ᐃᑲᔫᑎᒃᓴᒃᑲᓐᓃᑦ ᑕᑯᓂᐊᕆᐊᕋᒃᓴᑦ: ᓄᓇᕐᔪᐊᕐᒥ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᔪᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖏᑦ ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐃᓱᒪᒃᓴᖅᓯᐅᕈᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᓯᒪᔪᑦ ᑲᒪᒋᔭᐅᓂᖏᖕᓂᒃ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19−ᖃᖅᑐᑦ ᐋᓐᓂᐊᕕᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᓕᐅᔪᒥ, ᐊᒻᒪᓗ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19 ᐊᑦᑕᓇᖅᑑᔪᓐᓇᕐᓂᖏᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᑦᑎᒍᑏᑦ ᑲᑎᖅᓱᖅᓯᒪᔪᑦ ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᐅᔪᓄᑦ.

**ᑐᙵᕕᖓ 7−ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᑦ ᑲᒪᒋᔭᐅᓂᖏᑦ**

ᓄᓇᓕᓐᓂ ᓘᒃᑖᓕᐊᕐᕖᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓯᖏᑦ ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᐅᔪᑦ ᐅᐸᓗᖓᐃᖅᓯᒪᔭᕆᐊᓖᑦ ᐊᒥᓱᕈᕆᐊᑲᓪᓚᑦᑐᐊᓘᓐᓂᕈᑎᑦ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᓯᒪᓇᓱᒋᔭᑦ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ−19-ᒧᑦ. ᒥᑭᓂᖅᓴᓂᑦ ᓄᓇᓕᐅᔪᓂ, ᐊᑕᐅᓯᑐᐊᑯᓗᒃ ᐊᐅᑦᑐᖅᑕᐅᓯᒪᔪᖅ ᐱᓗᐊᓕᖅᑎᑦᑎᒍᓐᓇᒻᒪᕆᑉᐳᖅ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᓂᕐᒥᒃ. ᐃᑲᔪᕆᐊᖅᑳᖃᑦᑕᓲᑦ, ᐋᓐᓂᐊᓯᐅᖅᑏᑦ, ᓘᒃᑖᑦ, ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᕙᑦᑐᑦ ᖃᐅᔨᒪᔪᐃᓐᓇᐅᖏᓐᓇᕆᐊᓖᑦ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᓯᒪᔪᒥᒃ ᑲᒪᑦᑎᐊᕈᓐᓇᓕᖁᓪᓗᒋᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖃᖅᑐᒋᔭᐅᔪᓂᑦ.

ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᓯᒪᔪᑦ ᐊᐅᓚᑕᐅᖁᓪᓗᒋᑦ ᐅᑯᐊᖑᕗᑦ:

1. **ᓇᓗᓇᐃᕐᓗᒋᑦ ᓱᑯᑦᑎᐊᓃᒻᒪᖔᑕ** ᐋᓐᓂᐊᓕᖅᓴᕋᐃᒍᓐᓇᑐᒻᒪᕇᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓄᐃᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐊᑦᑕᓇᖅᑕᐃᓕᒪᕝᕕᒋᔪᓐᓇᖅᑕᖏᑦ/ᐋᓐᓂᐊᕐᕖᑦ
2. **ᓇᓗᓇᕐᓗᒋᑦ ᐊᓯᖏᑦ** ᐃᒡᓗᐃᑦ/ᐃᒡᓗᕐᔪᐊᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᖔᕈᓐᓇᖅᑐᑦ ᐃᓅᓕᓴᐃᕕᐅᓗᑎᑦ. ᒪᑐᓯᒪᔪᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕖᑦ ᓈᒻᒪᓲᑦ “ᑭᖑᓪᓕᐅᓗᑎᑦ ᐃᓅᓕᓴᐃᕕᐅᒃᑲᓂᕐᕕᐅᓗᑎᑦ”.
3. **ᓇᓗᓇᐃᕐᓗᒋᑦ ᖃᓂᓛᑦ** ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᐊᓗᐃᑦ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19−ᒥᒃ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓄᑦ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᑦᑎᐊᕈᓐᓇᕋᔭᕐᒪᑕ ᐊᒃᓱᐊᓗᒃ ᖃᕘᒍᑎᑦ.
4. **ᖃᐅᔨᒪᑦᑎᐊᕐᓗᑎᑦ** ᐊᑦᑕᓇᙱᑦᑐᑎᒍᑦ ᐱᔨᑦᑎᕋᕈᓐᓇᕋᓗᐊᕐᒪᖔᑕ ᑲᔪᓯᓂᖃᐃᓐᓇᕐᓗᑎᑦ.
5. **ᑐᑭᒧᐊᑦᑎᑦᑎᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ** ᖃᓄᖅ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᑲᒪᑦᑎᐊᕈᓐᓇᕐᒪᖔᕐᒥᒃ ᑕᐃᒃᑯᐊ ᐋᓐᓂᐊᒐᓚᑐᐃᓐᓇᖅᑐᑦ, ᐃᑲᔪᕐᓗᒋᓪᓗ ᖃᖓ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᖅ ᐋᓐᓂᐊᕕᒻᒨᕆᐊᖃᓕᖅᐸᑕ ᐅᐸᒍᑎᒍᓐᓇᕋᔭᕐᒪᖔᕐᒥᒃ.
6. **ᐋᖅᑮᔪᖃᕐᓗᓂ ᐅᐸᑦᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᒥᒃ ᐋᓐᓂᐊᔪᓄᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᒋᐊᙵᕐᕕᖓᓂᒃ** ᐊᒻᒪᓗ ᖃᐅᔨᓴᕐᕕᖓᓂᒃ ᐃᓂᒃᓴᓕᐅᖅᓯᒪᒍᓐᓇᕈᑎᑦ ᐃᓂᒃᓴᓕᐅᕐᓗᑎᑦ.
7. **ᑐᓂᐅᖅᑲᖅᑕᐅᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ** ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑏᑦ ᓄᑖᕈᕆᐸᖅᓯᒪᔪᓂᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᑦ ᑲᒪᒋᔭᐅᔾᔪᑎᒃᓴᖏᑕ ᐃᓕᖅᑯᓯᕆᔭᐅᒐᔭᖅᑐᑦ ᑐᓂᔭᐅᓲᑦ ᑲᓇᑕᒥ ᐃᓄᐃᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᓂᖏᖕᓄᑦ ᑎᒥᖓᑕ ᐋᖅᑭᓱᖅᓯᒪᔭᖏᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᕙᑦᑐᑦ.
8. **ᐱᔪᓐᓇᕋᐃᒍᔅᓯ, ᐋᖅᑮᓗᓯ** ᑲᒪᖃᑦᑕᕋᔭᖅᑐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᓱᓇᒃᑯᑖᓂᒃ ᖃᐅᔨᓴᕈᓐᓇᕋᔭᖅᑐᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓅᓕᓴᐃᓗᑎᑦ.
9. **ᖃᐅᔨᒪᑦᑎᐊᕐᓗᑎᑦ** ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑏᑦ, ᐱᓕᕆᐊᖃᕆᐊᙵᖅᑏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᓕᒻᒥᐅᑦ ᐊᑐᕈᓐᓇᕋᓗᐊᕐᒪᖔᕐᒥᒃ ᐃᓱᒪᓕᕆᔨᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᑕᑯᔭᐅᔪᓐᓇᕐᓗᑎᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᓗᑎᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᓕᕋᐃᒍᑎᑦ. − ᐅᖓᓯᑦᑐᒃᑯᑦ ᐃᑲᔫᑎᒥᒃ ᐊᑐᖅᑎᒃᑲᓗᐊᕐᓗᒋᑦ ᐃᓱᒪᓕᕆᔨᒥᒃ.
10. **ᐃᑉᐱᒍᓱᑦᑎᐊᖃᑦᑕᕐᓗᓯ ᑲᙳᓇᖅᑐᒦᑎᑕᐅᔭᕆᐊᖃᕐᓂᖏᖕᓂᒃ.** ᑐᑭᓯᐅᒪᓗᓂ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᑦ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᒐᓱᐊᖅᑐᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᖏᑦ ᑲᙳᓇᖅᑐᒦᑎᖃᑦᑕᕆᐊᖃᕐᒪᑕ!

ᑕᑯᓂᐊᕐᓗᒋᑦ ᑲᓇᑕᑉ ᒐᕙᒪᖏᑕ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᓯᒪᒻᒪᖔᑦ ᑲᓇᑕᒥ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᑦ ᑲᒪᒋᔭᐅᓂᖏᑕ ᑐᑭᖃᕈᑎᒋᑎᑲᐃᓐᓇᕐᓂᖏᑦ: ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ ᖃᓂᒪᓐᓈᓗᒃ (ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19), ᐃᓚᖓ ᐱ. ᑲᓇᑕᒥ ᐅᐊᑦᑎᓂᖏᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᑦ ᖃᓄᐃᑦᑑᓂᕆᔭᐅᓂᖏᑦ ᑐᑭᖏᑕ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19−ᒥᒃ.

**ᑐᙵᕕᖓ 8-ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐃᑲᔪᖅᑐᐃᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᐸᓗᖓᔭᐃᓂᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᓕᖕᓂᒃ**

ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐃᑲᔪᖅᑐᐃᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᐸᓗᖓᔭᐃᓂᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᓕᖕᓂᒃ ᓄᓇᓕᐅᔪᒥ ᐊᑐᖅᑕᐅᓗᐊᓕᕈᓐᓇᕐᒪᑕ. ᖃᐅᔨᒪᑦᑎᐊᕐᓗᓂ ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᓂᒃ ᐱᔨᑦᑎᕋᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑭᖑᕝᕕᖅᑎᒃᓴᖏᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᒪᒐᓗᐊᕐᒪᖔᑦ ᐱᕐᔪᐊᖑᒐᔭᖅᐳᖅ ᐊᐅᓚᓂᖃᑦᑎᐊᖅᑐᒥᒃ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕆᐊᙵᕐᓗᓂ.

ᖃᓄᐃᓕᐅᖅᑕᐅᔭᕆᐊᓖᑦ ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐃᑲᔪᖅᑐᐃᔾᔪᑎᒃᓴᓂᒃ ᐋᖅᑮᔪᖃᕐᓗᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᐸᓗᖓᔭᐃᓂᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᓕᖕᓂᒃ ᐅᑯᐊᖑᕗᑦ:

1. **ᓱᓇᒃᑯᑖᓂᒃ** ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᒪᑎᑦᑎᔨᖏᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᒪᓂᕆᔭᕆᐊᓕᖏᓪᓘᓐᓃᑦ.
2. **ᕿᒥᕐᕈᔭᐅᓗᑎᑦ ᓱᓇᒃᑯᑖᕆᔭᐅᔭᕇᖅᑐᑦ ᓄᓇᓕᐅᔪᒥ.** ᑕᑯᔭᖅᑐᕐᓗᒋᑦ ᓱᖅᑯᐃᖁᓪᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓈᓴᕐᓗᒋᑦ ᓱᓇᒃᑯᑖᖃᕐᓂᕋᖅᑕᐅᔪᑦ ᑎᑎᖅᑐᖅᓯᒪᓂᖏᑦ ᑎᑎᕋᕐᕕᖓᓂ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᒥᓲᓂᖏᑦ ᑎᑎᕋᖅᓯᒪᔪᑦ ᐴᕐᓂ ᑕᒻᒪᖅᓯᒪᔪᓐᓇᕐᒪᑕ.
3. **ᐊᓯᖏᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᓯᖏᖕᓂᒃ ᐃᖅᑲᓇᐃᔮᕐᓂᒃ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᕈᓐᓇᓕᖁᓪᓗᒋᑦ ᐱᓕᒻᒪᒃᓴᖅᑎᓪᓗᒋᑦ** ᑕᐃᒃᑯᐊ ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᓂᒃ ᐱᔨᑦᑎᕋᓲᑦ (ᓲᕐᓗᒃ ᐃᒥᕐᒥᒃ ᓴᓗᒻᒪᖅᓴᐃᕖᑦ, ᓂᕿᑖᕐᕖᑦ ᓂᐅᕕᕐᕕᖏᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐊᑦᑕᓇᖅᑐᒨᖁᓇᒋᑦ ᐅᐸᓗᖓᐃᖅᑕᐅᓗᑎᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᒐᔭᖅᑐᑦ, ᐊᓯᖏᓪᓗ).
4. **ᕿᒥᕐᕈᓗᒋᑦ ᓱᓇᒃᑯᑖᖃᖅᑎᑦᑎᔩᑦ** ᑭᒃᑰᒻᒪᖔᑕ ᑕᒪᐃᓐᓄᑦ ᑭᙴᒪᒋᔭᐅᓲᓄᑦ. ᐊᓯᖏᖕᓂᒃ ᐊᑐᖅᑕᐅᒐᔭᖅᑐᓂᒃ/ᐊᓯᖏᖕᓂᒃ ᐱᕕᒃᓴᐅᒐᔭᖅᑐᓂᑦ ᐋᖅᑮᔪᖃᕐᒥᓗᓂ.
5. **ᖃᐅᔨᒪᑦᑎᐊᕐᓗᑎᑦ ᓂᐅᕕᕐᓂᕐᒧᑦ** ᐊᐅᓚᓂᖏᑦ ᒪᓕᑦᑕᐅᒐᓗᐊᕐᒪᖔᕐᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᑎᑎᕋᖃᑦᑕᕐᓗᒋᑦ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ 19-ᒧᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕆᐊᙵᓂᕐᒧᑦ ᐊᑭᓕᐅᑕᐅᓯᒪᔪᓕᒫᑦ.
6. **ᑐᒃᓯᕋᕐᓗᑎᑦ** ᖃᓄᖅ ᓄᓇᓕᐅᔪᖅ ᐃᑲᔪᕈᓐᓇᕋᔭᕐᒪᖔᕐᒥᒃ ᐊᒥᓲᓗᐊᓕᖅᑐᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᓕᖅᑎᓪᓗᒋᑦ.
7. **ᓇᓗᓇᐃᖅᓯᓗᑎᑦ** ᐊᖑᓇᓱᒍᑕᐅᖃᑦᑕᖅᑐᑐᖃᐃᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᐊᑦᑎᓗᓂ ᓂᕿᓂᒃ ᓂᕿᒃᓴᖃᕐᕕᐅᔪᓐᓇᕐᒪᑕ ᓄᓇᓕᐅᔪᒥ.

**ᐅᐃᒍᖓ 1-30-ᓄᑦ ᐅᓪᓗᓄᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᕋᔭᖅᑐᑦ ᑭᓱᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᑎᑎᖅᑐᖅᓯᒪᓂᖏᑦ**

**ᓱᒻᒪᑦ ᐅᑉᐱᕈᓱᒻᒪᖔᑦᑕ ᐅᑯᓂᖓ ᐊᑐᓕᖁᔭᐅᔪᓂᒃ ᐱᒻᒪᕆᐅᓪᓗᑎᑦ:**

* ᖃᕗᓐᓈᓗᖃᑦᑕᑎᓪᓗᒍ ᐅᐊᑦᑎᐊᕈ H1N1 ᒪᓕᑦᑐᒋᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᓯᒪᓂᑯᑦ ᓂᕆᐅᓐᓂᕆᔭᐅᕗᖅ ᓄᓇᖃᖅᑳᖅᓯᒪᔪᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᒥᓲᓂᖏᑦ (Ips) ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ 19-ᒧᑦ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᓂᖅᓴᐅᒐᔭᕐᒪᑕ ᑕᐃᒪᐃᙱᑦᑎᓪᓗᒋᑦ ᐊᓯᖏᑦ ᑲᓇᑕᒥᐅᑕᐅᔪᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐊᔾᔨᐅᙱᑦᑐᓂᒃ ᐊᒃᓱᖁᕈᑎᖃᕋᔭᕐᒥᔪᑦ ᐃᓅᓯᖏᑦ ᒪᓕᑦᑐᒋᑦ ᓱᖏᐅᑎᔭᐅᔭᕆᐊᖃᕋᔭᖅᑐᑎᑦ ᐊᑐᓕᖁᔭᐅᓯᒪᔪᑦ.
* ᐃᓕᓴᕆᔭᐅᓗᓂ ᓄᓇᖃᖅᑳᖅᓯᒪᔪᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᒥᓲᓂᖏᑦ ᐅᓂᒃᑲᐅᓯᖃᓲᖑᖕᒪᑕ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᓯᒪᒌᖅᑐᑎᑦ ᖃᓄᐃᑦᑕᕇᖅᓯᒪᓂᖏᖕᓂᒃ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ 19-ᒧᑦ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᓂᖅᓴᐅᒍᓐᓇᓕᖅᑐᑎᑦ (ᓲᕐᓗᒃ ᐳᕙᓪᓗᑎᑐᑦ, ᐊᓂᕐᓂᑭᓲᑦ, ᐊᐅᒃᑯᑦ ᓱᑲᖃᓗᐊᖅᑐᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓴᐱᓖᑦ) ᑲᓇᑕᒥᐅᑕᐅᔪᑦ ᐊᓯᖏᑦ ᑕᐃᒪᐃᙱᓐᓂᖅᓴᐅᓲᖑᓪᓗᑎᑦ.
* ᑕᒪᐃᓐᓂ ᐊᑐᓕᖁᔭᐅᔪᑦ ᐊᓪᓕᕐᒥ ᑎᑎᕋᖅᓯᒪᔪᑦ, ᒪᓕᑦᑐᒋᑦ ᒪᓕᑦᑕᐅᓲᑦ ᓄᓇᕐᔪᐊᕐᒥ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᔪᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖏᑦ, ᓄᓇᕐᔪᐊᕐᒥ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᑦ ᓄᑕᖅᑲᓄᑦ ᑮᓇᐅᔭᖃᕐᕕᖓ, ᑲᓇᑕᒥ ᐃᓄᐃᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᓂᖏᖕᓄᑦ ᑎᒥᖓ, ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᓕᐊᖅᑐᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᖁᓪᓗᒋᑦ ᖃᐅᔨᓴᕐᕕᖓ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᑦᑎᔨᓂᖏᑦ, ᖃᐅᔨᓴᕐᕕᒃ ᐋᓐᓂᐊᕆ.ᐅᔪᑦ ᐊᐅᓚᑕᐅᓂᖏᖕᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓄᐃᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᓂᖏᖕᓄᑦ ᐃᑲᔫᑕᐅᒃᑲᓐᓂᓲᑦ, ᑲᑐᔾᔭᐅᔭᕆᐊᖃᖅᐳᑦ ᓇᒧᓕᒫᖅ ᓄᓇᓕᐅᔪᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᖃᓕᖁᓪᓗᒋᑦ ᐊᑦᑕᓇᙱᑐᒃᑯᑦ ᐃᓱᒪᓕᐅᕐᓂᐊᕐᒪᑕ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᓴᐳᑎᓗᑎᑦ. ᐱᔾᔪᑕᐅᒍᓐᓇᖅᐳᖅ ᑕᐃᒪᐃᓪᓗᑎᑦ ᓄᓇᕐᔪᐊᕐᒥ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᔪᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖏᑦ ᐱᓕᕆᐊᖃᓗᐊᖁᔨᓲᑦ ᐊᒡᒐᓂᒃ ᐅᐊᓴᐃᓐᓇᖁᔨᕙᑦᑐᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑐᑭᒧᐊᕈᑎᖓᓂᒃ ᓇᓗᓇᐃᖅᓯᖁᔨᓯᒪᕗᑦ ᐋᓐᓂᐊᕐᓂᓖᑦ ᐃᓄᐃᑦ, ᐃᓄᑑᑎᓕᕐᓗᒋᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᐅᔨᓴᕐᓗᒋᑦ ᓴᐳᔾᔭᐅᖁᓪᓗᒋᑦ ᓄᓇᓕᐅᔪᑦ.

**ᖃᐅᔨᒪᑎᑦᑎᒋᐊᕈᑎ: ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᑦ ᐃᓱᒪᒋᔭᐅᓲᑦ ᑕᓪᓕᒪᐅᓪᓗᑎᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐃᒡᓗᒦᑦᑐᑦ. ᖃᐅᔨᒪᓪᓗᑎᑦ ᐊᒥᓲᓂᖏᑦ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᒥᓲᓂᖏᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᑕᐅᑦᑎᒦᑦᑐᑦ ᐱᕐᔪᐊᖑᒐᔭᖅᐳᖅ ᐃᓱᒪᓕᐅᕐᓗᓂ ᓂᐅᕕᕐᓂᕐᒧᑦ ᐸᕐᓇᐅᑎᓕᐅᕐᓗᓂ.**

# **ᐊᒡᒐᑦ ᐅᐊᓴᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᕐᓂᖏᑦ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ᐅᐊᓴᐃᓐᓇᖁᔨᕗᑦ ᓴᐳᒻᒥᑦᑎᒍᑕᐅᓗᓂ ᐸᕐᓇᐅᑎᒋᔭᐅᓂᐊᕐᒪᑦ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᓂᒃ.** | **ᓈᓴᖅᑕᐅᓂᖏᑦ ᓱᓇᒃᑯᑖᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᕋᔭᖅᑐᑦ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᓴᐳᑎᖁᓪᓗᒋᑦ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᑦ.** | **ᐊᑐᖁᔭᐅᔪᑦ ᓱᓇᒃᑯᑖᑦ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᓄᑦ ᑕᓪᓕᒪᓂᒃ ᐃᓄᓕᓐᓄᑦ, ᐊᒥᓱᐊᖅᑎᕐᓗᒋᑦ ᓈᓴᐅᑎᖏᑦ ᑕᓪᓕᒪᐃᕋᖅᑎᒃᑲᓐᓂᒻᒪᕆᒃ ᓈᒻᒪᑦᑐᓂᒃ ᐱᑕᖃᖁᓪᓗᒋᑦ.** |
| **ᖃᐅᔨᒪᑦᑎᐊᕆᑦ ᓈᒻᒪᑦᑐᒥᒃ ᐅᐊᓴᐅᒻᒥᒃ ᐊᑐᕋᓗᐊᕐᒪᖔᖅᐱᑦ**  ᐊᒡᒐᑎᑦ ᐅᐊᓴᐃᓐᓇᖃᑦᑕᕐᓗᒋᑦ (ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒍ, ᐊᖏᕐᕋᕋᐃᒍᕕᑦ, ᐊᓇᕐᕕᒻᒥ ᐱᔭᕇᕈᑎᑦ, ᓂᕆᓚᐅᙱᑦᑎᓪᓗᒋᑦ, ᐊᑦᑐᖅᓯᓚᐅᙱᑦᑎᓪᓗᒋᑦ ᑮᓇᕐᒥᓂᒃ ᐱᐅᓴᐅᑎᓕᕐᓂᐊᖅᑎᓪᓗᒍ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐄᔭᒐᕐᓂᐊᖅᑎᓪᓗᒋᑦ).  ᐅᐊᓴᐅᑎ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᒥᖅ ᖁᐱᕐᕈᓛᓂᒃ ᑐᖁᓴᐃᒍᓐᓇᕐᒪᑦ ᐊᒡᒐᖕᓂᑦ ᐅᐊᓴᖃᑦᑕᕈᕕᑦ 20 ᓴᑲᓐᔅ ᐊᑯᓂᐅᑎᒋᔪᖅ (ᐅᐊᓴᕐᒥᓗᒋᑦ ᐃᑎᒥᑎᑦ, ᑐᓄᐊ, ᐊᑯᕐᖓᖏᑦ, ᑯᑉᓗ ᐊᒻᒪᓗ ᑯᑭᒃᑯᑦ). | ᓇᓚᐅᒃᑖᖅᑕᐅᓯᒪᕗᖅ 1 ᐊᑕᐅᓯᖅ ᐅᐊᓴᐅᑎ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᕋᔭᖅᐳᖅ, ᑕᒪᐃᓐᓂ ᐊᒡᒐᑦ ᐅᐊᓴᖅᑕᐅᒐᐃᑉᐸᑕ, ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᒧᑦ ᑕᓪᓕᒪᓄᑦ ᐃᓄᖃᕈᑎᑦ (ᓲᕐᓗᒃ ᑰᖃᕐᕕᒃ ᐅᐊᓴᕐᕕᖓᑕ ᓴᓂᐊᓃᑎᓪᓗᒍ, ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓇᕐᕕᑉ ᐅᐊᓴᕐᕕᖓᑕ ᓴᓂᐊᓃᑎᓪᓗᒍ).  ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ  ᓇᓚᐅᑦᑖᖅᑕᐅᓯᒪᕗᖅ ᒪᕐᕉᒃ ᐃᒪᖃᐅᑏᒃ 250ml ᐊᑐᖅᑕᐅᖃᑦᑕᕆᐊᖃᕐᒪᑕ ᑕᒪᐃᓐᓂ ᐊᑕᐅᓯᖅ ᐅᐊᓴᕐᕕᐅᒐᔭᖅᑐᒥᒃ, ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᒧᑦ ᐊᑯᓂᐅᓂᖃᕐᓗᓂ ᑕᓪᓕᒪᓄᑦ ᐃᓄᖕᓄᑦ (ᓲᕐᓗᒃ ᑰᖃᕐᕕᑉ ᐅᐊᓴᕐᕕᖓᑕ ᓴᓂᐊᓂ, ᐊᓇᕐᕕᑉ ᐅᐊᓴᕐᕕᖓᑕ ᓴᓂᐊᓂ).  **ᐅᐊᓴᐅᑏᑦ:**  250-ᒍᕌᒻ ᐅᐊᓴᐅᑎᓪᓚᑦᑖᖅ ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ ᐃᓄᒻᒧᑦ ᐅᕕᓂᓐᓂᐊᕈᑕᐅᓗᓂ ᐊᑕᐅᓯᖅ ᑕᖅᑭᒧᑦ [1].  250-ᒍᕌᒻ ᐅᐊᓴᐅᑎᓪᓚᑦᑖᖅ ᐊᑐᓂ ᐊᒡᒐᓄᑦ ᐅᐊᓴᕐᕕᐅᒐᔭᖅᑐᒧᑦ (ᑰᖃᕐᕕᑉ ᐅᐊᓴᕐᕕᖓᑕ ᓴᓂᐊᓂ, ᐊᓇᕐᕕᑉ ᐅᐊᓴᕐᕕᖓᑕ ᓴᓂᐊᓂ), ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᒧᑦ ᐊᑯᓂᐅᑎᒋᔪᖅ.  **ᐃᒥᐅᓪᓗᑎᑦ ᐅᐊᓴᐅᑏᑦ**  3ml ᐅᐊᓴᐅᑏᑦ[2](ᑐᖔᓂᒐᓚᑐᐃᓐᓇᖅ 1 ᐊᓘᑎᕋᓛᖅ ᐊᖏᑎᒋᓂᖓᓂᒃ) ᐊᑐᓂ ᐊᒡᒐᓄᑦ ᐅᐊᓴᕐᕕᐅᔪᓂᑦ; ᐃᓱᒪᒋᓪᓗᒍ ᖁᓖᕋᖅᑎᖅ ᐊᒡᒐᑦ ᐅᐊᓴᖅᑕᐅᖃᑦᑕᕐᓂᐊᕐᒪᑕ ᐊᑕᐅᓯᖅ ᐅᓪᓗᕐᒥ. = 10 ᐅᐊᓴᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ\* 3ml \*5ᐃᓄᐃᑦ = 150ml ᐅᓪᓗᖅ ᐊᑕᐅᓯᖅ\* 7 ᐅᓪᓗᐃᑦ = 1050ml ᐃᒥᐅᓪᓗᑎᑦ ᐅᐊᓴᐅᑏᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓂᑦ ᐃᒪᓐᓇᐸᓗᒃ 1ᖃᓪᓗᑎ ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᓄᑦ 4.2ᖃᓪᓗᑏᑦ ᐅᐊᓴᐅᑎ ᑕᖅᑭᒧᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ, ᐊᕕᑦᑐᖅᑕᐅᓗᓂ ᒪᕐᕈᐊᖅᑎᖅ ᐊᒡᒐᓄᑦ ᐅᐊᓴᕐᕕᐅᖃᑦᑕᕋᔭᖅᑐᓄᑦ; ᐃᒪᖃᐅᑎᒦᑦᑐᑦ ᐃᒪᓐᓇᐅᒐᔭᓕᖅᑐᑦ 16 x 250ml ᐃᒪᖃᐅᑏᑦ, ᑕᖅᑭᒧᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ ᐊᑯᓂᐅᑎᒋᔪᖅ (4ᖃᓪᓗᑏᑦ) | ᐊᑐᖁᔭᐅᕗᑦ ᐊᒥᓲᓂᖏᑦ ᐅᐊᓴᐅᑎᒋᔭᐅᔭᕆᐊᓖᑦ ᐃᓚᒌᓄᑦ ᑕᓪᓕᒪᐅᔪᓄᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ ᑕᖅᑭᒧᑦ:  ᑲᑎᓕᒫᖅᑐᒋᑦ ᐅᐊᓴᐅᑏᑦ: 13 ᐅᐊᓴᐅᑏᑦ ᑕᖅᑭᒧᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ ᐊᑯᓂᐅᑎᒋᔪᖅ = 5 ᐅᕕᓂᓐᓂᐊᕈᑕᐅᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ 8 ᐊᒡᒐᓄᑦ ᐅᐊᓴᐅᑕᐅᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ. (1 ᐅᐊᓴᕐᕕᒃ ᐊᓇᕐᕕᒻᒥ/ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ 1 ᐅᐊᓴᐅᑎ ᑰᖃᕐᕕᒻᒥ ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᒧᑦ ᐊᑯᓂᐅᑎᒋᔪᖅ.)  ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᓯᐊᖔᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᓗᑎᑦ  ᑲᑎᓕᒫᖅᑐᒋᑦ ᐃᒪᖃᐅᑏᑦ ᐃᒥᕐᒥᒃ ᐅᐊᓴᐅᑎᐅᔪᓄᑦ: 16 ᐃᒪᖃᐅᑏᑦ 250ml (ᐊᒡᒐᓄᑦ ᐅᐊᓴᕐᕕᓂᑦ) ᐊᒻᒪᓗ 5 ᐅᐊᓴᐅᑏᑦ ᐅᕕᓂᓐᓂᐊᕐᓂᐊᕐᓗᓂ. |

# **ᐃᒡᓗᒥ ᐅᐊᓴᕐᓂᖅ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ᐊᑐᖁᔭᐅᕗᖅ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᓴᐳᒻᒥᑦᑎᒍᑕᐅᓗᓂ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᒋᔭᐅᔪᓐᓇᖅᑐᖅ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᓄᑦ.** | **ᓈᓴᖅᑕᐅᓂᖏᑦ ᓱᓇᒃᑯᑖᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᕋᔭᖅᑐᑦ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᓴᐳᑎᖁᓪᓗᒋᑦ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᑦ.** | **ᐊᑐᖁᔭᐅᔪᑦ ᓱᓇᒃᑯᑖᑦ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᓄᑦ ᑕᓪᓕᒪᓂᒃ ᐃᓄᓕᓐᓄᑦ, ᐊᒥᓱᐊᖅᑎᕐᓗᒋᑦ ᓈᓴᐅᑎᖏᑦ ᑕᓪᓕᒪᐃᕋᖅᑎᒃᑲᓐᓂᒻᒪᕆᒃ ᓈᒻᒪᑦᑐᓂᒃ ᐱᑕᖃᖁᓪᓗᒋᑦ.** |
| ᓯᕗᓪᓕᖅᐹᒥ, ᓴᓂᕐᓗᑎᑦ; ᐳᔪᐃᔭᐃᓗᑎᑦ ᐊᑦᑐᖅᑕᐅᓗᐊᓲᓂᑦ.  ᒪᑐᐃᕐᓗᒋᑦ ᐃᒐᓛᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᒪᑐᓂᑦ, ᑕᐃᒪᐃᒍᓐᓇᕈᕕᑦ, ᐊᓂᐅᖅᑲᕐᓂᐊᕐᒪᑦ ᓴᓗᒻᒪᖅᓴᐃᑎ ᐲᖅᓴᐅᑎ.  ᐅᐸᓗᖓᐃᔭᐃᓗᑎᑦ ᐲᖅᓴᐃᑎᒥᒃ; ᓴᓂᕐᕙᐃᓗᑎᑦ ᐅᐊᓴᕐᓂᐊᕋᕕᒋᑦ ᓂᕐᕆᑎᓕᔾᔪᑏᑦ ᐊᒡᒑᑦ ᐅᐊᓴᐃᓚᐅᖅᑎᓪᓗᑎᑦ.  ᐱᒋᐊᕈᑎᖃᕐᓗᑎᑦ ᖁᓛᓃᓐᓂᖅᓴᐅᔪᓂᒃ ᓵᓂᑦ (ᑭᐳᑦ, ᐃᓪᓕᑉ ᓵᖏᑦ, ᐃᑭᔾᔪᑏᑦ ᖃᐅᒪᒥ, ᑰᖃᕐᕕᒻᒥ ᓵᖏᑦ)−ᐊᓪᓚᑎᖅᐸᓪᓕᐊᓗᒋᑦ ᐊᒻᒧᑦ ᐊᑐᕐᓗᑎᑦ ᓴᓗᒻᒪᖅᓴᐅᑎᒥᒃ.  ᐅᐊᓴᐃᓚᐅᖅᑎᓪᓗᑎᑦ ᑕᒪᒃᑯᓂᖓ ᐊᑦᑐᖅᑕᐅᓗᐊᓲᓂᑦ (ᖁᕝᕖᑦ, ᒪᑐᓄᑦ ᒪᑐᐃᕈᑏᑦ, ᑰᖃᕐᕕᒻᒥ ᓵᑦ, ᑭᕕᑦ, ᖁᕝᕖᑦ); ᑕᐃᒪᐃᒍᓐᓇᕐᓂᓕᒫᕐᓂᓗ ᐅᐊᓴᖃᑦᑕᕐᓗᒋᑦ ᐊᕙᓗᑦ, ᓇᑏᓪᓗ, ᕿᓛᓂ ᐱᒋᐊᕐᓗᑎᑦ ᐊᒻᒧᐊᑉᐸᓪᓕᐊᓗᑎᑦ, ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᑕᒫᑦ ᐅᐊᓴᖃᑦᑕᕐᓗᒋᑦ.  ᓇᑎᕐᒧᑦ ᐅᐊᓴᐅᑏᑦ ᐸᓂᖅᑎᖃᑦᑕᕐᓗᒋᑦ ᐊᑐᒃᑲᓐᓂᓚᐅᙱᓐᓂᕐᓂ ᐅᐊᓴᐃᒃᑲᓐᓂᕐᓗᑎᑦ.  ᐊᒡᒑᑦ ᐅᐊᓴᖃᑦᑕᕐᓗᒋᑦ ᐲᔭᐃᑎᖃᖅᑐᒧᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓂᑦ ᐅᐊᓴᐅᑎᓕᒻᒧᑦ ᐃᒥᕐᒧᓪᓗ. | ᓇᓚᐅᑦᑖᖅᑕᐅᓯᒪᕗᑦ 250ml ᐲᖅᓴᐅᑎ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᖃᑦᑕᓂᐊᕐᒪᑦ ᑕᒪᐃᓐᓂ ᐊᑕᐅᓯᖅ ᐃᓚᒌᑦ ᑕᓪᓕᒪᐅᓪᓗᑎᑦ ᐃᓄᖏᑦ: = 1ᖁᓪᓗᑎ ᑕᖅᑭᖅ ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ.  ᐲᖅᓴᐅᑎ ᐃᒥᕐᒧᑦ ᐃᒻᒪᓪᓗᒍ ᖃᑦᑕᒥ: 0.5% ᓲᑎᐊᒻ ᕼᐊᐳᑯᓗᕋᐃᑦ [3] [4] [5] ᐲᖅᓴᐅᑎᒨᕐᓗᒍ (0.5% ᑯᓘᕇᓐᓕᒻᒧᑦ); ᑕᒪᓐᓇ ᑐᑭᓕᒃ 25ml (ᐃᒪᓐᓇᐸᓗᒃ2 ᐊᓘᑏᒃ ᐊᖏᓂᖅᓵᒃ ᐊᖏᓂᓕᒃ = 30ml) ᐃᒪᖃᕐᓗᒍ 5 ᖃᓪᓗᑏᑦ; ᑕᒪᓐᓇ ᑐᑭᓕᒃ 2 ᒪᑐᖏᑕ ᐊᖏᓂᖓᓂᒃ ᐊᑐᕐᓗᑎᑦ.  ᐊᑕᐅᓯᖅ ᐅᓪᓗᖅ ᐅᐊᓴᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᐲᖅᓴᐅᑎᓕᐊᕆᔭᐅᓯᒪᔪᓕᒻᒥᒃ[6] 30ml x 30 ᐅᓪᓗᑦ = 900 ml. ᐃᓚᒌᑦ ᑕᓪᓕᒪᐅᔪᑦ ᐃᒪᓐᓇᐸᓗᖕᓂᒃ ᐊᑐᕆᐊᓖᑦ 1 ᖃᓪᓗᑎ ᐲᖅᓴᐅᑎ ᑕᖅᑭᒧᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ, ᑯᕕᑲᓪᓚᑦᑐᖃᖃᑦᑕᕈᓂᓗ; ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ 3 ᖃᓪᓗᑏᑦ 3-ᓄᑦ ᑕᖅᑭᓄᑦ. ᐲᖅᓴᐅᑎ ᓂᐅᕕᐊᒃᓴᖃᕆᔭᐅᓲᖅ 3.4 ᖃᓪᓗᑏᑦ ᐃᒪᖃᐅᑎᐅᓪᓗᑎᑦ; ᐱᖓᓱᓄᑦ ᑕᖅᑭᓄᑦ ᐊᑯᓂᐅᑎᒋᔪᖅ ᐊᑐᕋᒃᓴᐅᖓᔭᖅᑐᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᖏᓂᖏᑦ ᓈᒻᒪᑦᑐᑦ ᑯᕕᑲᓪᓚᑦᑐᖃᕐᓂᕋᓗᐊᕈᓂ. | 1 ᖃᓪᓗᑎ ᐲᖅᓴᐅᑎ ᑕᖅᑭᒧᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ; ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ 3.4 ᖃᓪᓗᑏᑦ ᐱᖓᓱᓄᑦ ᑕᖅᑭᓄᑦ; 0.4 ᖃᓪᓗᑏᑦ ᑯᕕᑲᓪᓚᓐᓂᕈᑎᑦ ᐱᖃᓯᐅᔾᔭᐅᓯᒪᙳᐊᕐᓗᓂ.  1 ᖃᐳᖅᑎᕈᑏᑦ ᑲᑎᙵᐅᖅᑐᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓂᑦ ᐊᓪᓚᕈᑎᑲᓪᓚᐃᑦ  2 ᐊᒡᒑᑦ (ᐊᐃᑉᐸᖏᒃ ᓇᓪᓕᐅᒃᑯᒫᕆᔭᐅᓗᑎᑦ/ᐊᓯᖏᑦ ᖃᐅᓯᖅᑎᓪᓗᒋᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᖔᕈᓐᓇᕐᓗᑎᒃ).  1 ᓴᓂᐅᑎ (ᐊᑕᐅᓯᐊᖅ) 1 ᓇᑎᖅᓯᐅᑎᑦ (ᐊᑕᐅᓯᐊᖅ)  1 ᖃᑦᑕᖅ 6 ᖃᓪᓗᑏᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᖏᓂᖅᓴᖅ ᖃᑦᑕᖅ (ᐃᒪᖃᖅᑎᓪᓗᒍ 5 ᖃᓪᓗᑏᑦ ᐃᒥᕐᒥᒃ, ᓴᓗᒻᒪᖅᓴᐅᑎᐅᑐᐃᓐᓇᕐᓗᓂ).  1 ᑎᒻᒥᑳᕈᑎ ᐲᖅᓴᐅᑎᓕᒃ ᐊᑐᖅᑕᐅᖔᕈᓐᓇᕐᓗᓂ ᐅᐊᓴᐃᓗᓂ ᐊᑦᑐᖅᑕᐅᓗᐊᓲᓂᑦ ᐃᒡᓗᒥ. |

# **ᖃᕋᓴᐅᕈᓘᔭᐃᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᕋᓴᐅᔭᕋᓛᑦ ᓴᓗᒻᒪᓴᖅᑕᐅᓂᖏᑦ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ᐊᑐᖁᔭᐅᕗᖅ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᓴᐳᒻᒥᑦᑎᒍᑕᐅᓗᓂ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᒋᔭᐅᔪᓐᓇᖅᑐᖅ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᓄᑦ.** | **ᓈᓴᖅᑕᐅᓂᖏᑦ ᓱᓇᒃᑯᑖᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᕋᔭᖅᑐᑦ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᓴᐳᑎᖁᓪᓗᒋᑦ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᑦ.** | **ᐊᑐᖁᔭᐅᔪᑦ ᓱᓇᒃᑯᑖᑦ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᓄᑦ ᑕᓪᓕᒪᓂᒃ ᐃᓄᓕᓐᓄᑦ, ᐊᒥᓱᐊᖅᑎᕐᓗᒋᑦ ᓈᓴᐅᑎᖏᑦ ᑕᓪᓕᒪᐃᕋᖅᑎᒃᑲᓐᓂᒻᒪᕆᒃ ᓈᒻᒪᑦᑐᓂᒃ ᐱᑕᖃᖁᓪᓗᒋᑦ.** |
| ᖃᕋᓴᐅᔭᕈᓘᔭᐃᑦ ᓴᓗᒻᒪᓴᖅᑕᐃᖏᓐᓇᕆᐊᓖᑦ [7] ᐱᖃᓯᐅᑎᓪᓗᒋᑦ ᐅᖄᓚᐅᑎᕋᓛᑦ, ᓇᕿᑎᒐᕋᓛᑦ, ᖃᕋᓴᐅᔭᐃᑦ ᑕᑯᒃᓴᐅᑎᑦᑎᒍᑎᖏᑦ, ᓇᕿᑦᑕᐅᑏᑦ, ᑕᓚᕖᓴᓄᑦ ᓇᕿᑦᑎᒍᑎᖏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓇᕿᑦᑕᐅᑎᖏᑦ. ᐃᒥᐊᓗᓕᒻᒥᒃ ᑎᒻᒥᑳᖅᑎᑦᑎᓗᓯ ᖃᐳᖅᑎᕈᑎᒧᑦ. ᖃᐳᖅᑎᕈᑎ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᓕᒃ ᐅᐊᓴᖅᑕᐅᓗᑎᑦ ᖃᕋᓴᐅᔭᕐᓅᖓᔪᕈᓘᔭᕐᓄᑦ. ᖃᐳᖅᑎᕈᑎ ᐊᓯᔾᔨᖅᑕᐅᖃᑦᑕᕆᐊᓕᒃ ᖃᐅᑕᒫᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᐊᓴᖅᑕᐅᖃᑦᑕᕐᓗᓂ ᐊᑐᖅᑕᐅᒃᑲᓐᓂᓚᐅᙱᓐᓂᕐᒥᓂᒃ. | ᓇᓚᐅᑦᑖᖅᑕᐅᓯᒪᕗᖅ ᐊᑕᐅᓯᖅ, 630ml ᐃᒪᓕᒃ ᐃᒥᐊᓗᓕᒻᒥᒃ ᐅᐊᓴᐅᑎᒋᔭᐅᔪᓐᓇᖅᑐᒥᒃ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᓖᑦ ᑕᒪᐃᓐᓂ ᐊᑕᐅᓯᖅ ᐃᓚᒌᑦᑐᑦ ᑕᓪᓕᒪᐅᓪᓗᑎᑦ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᑦ. 70% ᐃᓪᑐᓪ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᓱᐳᕈᐳᓪ ᐃᒥᐊᓗᒃ ᐊᑐᖅᑕᐅᖁᔭᐅᕗᖅ; ‘ᐊᑐᖅᑕᐅᖃᑦᑕᕐᓗᓂ’ (ᑕᑯᓂᐊᕐᓗᒍ ᑲᓇᑕ. 3)  ᑎᒻᒥᑳᖅᑎᑦᑎᒍᑎ; 1 – 1.24ml ᐊᑕᐅᓯᖅ ᑎᒻᒥᑳᖅᑎᑦᑎᒍᑎ; ᐊᖏᔫᓪᓗᑎᑦ ᓂᐅᕕᐊᒃᓴᕆᔭᐅᓲᖑᒻᒪᑕ 630mL. 630ml, 1 ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ 1.25ml ᐊᑕᐅᓯᖅ ᑎᒻᒥᑳᖅᑎᑦᑎᒍᑎᒥᒃ = ᐊᑯᕐᖃᖏᓐᓂ 504 – 620 ᑎᒻᒥᑳᖅᑎᑦᑎᒍᑏᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᖅ 16.8 – 21ᕌᖅᑎ ᑎᒻᒥᑳᖅᑎᑦᑎᔪᖃᖃᑦᑕᕐᓗᓂ ᐅᓪᓗᖅ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᒃ (ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ 3-4 ᐃᓄᒃ ᐊᑕᐅᓯᖅ, ᐊᑕᐅᓯᖅ ᐅᓪᓗᖅ). | ᐃᓪᑐᓪ ᐃᒥᐊᓗᓕᒃ ᓴᓗᒻᒪᖅᓴᕈᑎᒋᔭᐅᓗᓂ ᖃᕋᓴᐅᔭᕈᓘᔭᕐᓄᑦ. 1 ᐃᒪᓕᒃ 630ml ᐃᒥᐊᓗᓕᖕᒥᒃ (ᐃᓪᑐᓪ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᓱᐳᕈᐳᓪ) ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᔪᓄᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ ᑕᖅᑭᒧᑦ ᐊᑯᓂᐅᑎᒋᔪᖅ. 1 ᑎᒻᒥᑳᕈᑎ ᓴᓗᒻᒪᖅᓴᐃᑎ ᐃᒥᐊᓗᓕᒃ ᐃᒻᒪᕝᕕᐅᓂᐊᕐᓗᓂ.  \*ᐃᓪᑐᓪ ᐃᒥᐊᓗᓖᑦ ᓴᓗᒻᒪᖅᓴᐅᑏᑦ ᓂᐅᕕᐊᕆᔭᐅᒍᓐᓇᕈᑎᑦ ᑎᒻᒥᑳᕈᑎᒨᖅᑎᒐᒃᓴᐅᓗᑎᑦ, ᑕᒪᓐᓇ ᐊᑐᖅᑕᐅᖔᖁᔭᐅᕗᖅ. 1 ᐴᖅᓯᒪᐅᖅᑐᑦ ᖃᐳᖅᑎᕈᑏᓪᓗ ᐊᑐᖅᑕᐅᓂᐊᖅᑐᑦ ᐱᔭᐅᒻᒥᓗᑎᑦ |

# **ᐊᓐᓄᕌᓂᒃ ᐅᐊᓴᕐᓂᖅ + ᐊᓐᓄᕌᑦ ᓴᓗᒪᑎᑕᐅᓂᖏᑦ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ᐊᑐᖁᔭᐅᕗᖅ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᓴᐳᒻᒥᑦᑎᒍᑕᐅᓗᓂ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᒋᔭᐅᔪᓐᓇᖅᑐᖅ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᓄᑦ.** | **ᓈᓴᖅᑕᐅᓂᖏᑦ ᓱᓇᒃᑯᑖᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᕋᔭᖅᑐᑦ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᓴᐳᑎᖁᓪᓗᒋᑦ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᑦ.** | **ᐊᑐᖁᔭᐅᔪᑦ ᓱᓇᒃᑯᑖᑦ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᓄᑦ ᑕᓪᓕᒪᓂᒃ ᐃᓄᓕᓐᓄᑦ, ᐊᒥᓱᐊᖅᑎᕐᓗᒋᑦ ᓈᓴᐅᑎᖏᑦ ᑕᓪᓕᒪᐃᕋᖅᑎᒃᑲᓐᓂᒻᒪᕆᒃ ᓈᒻᒪᑦᑐᓂᒃ ᐱᑕᖃᖁᓪᓗᒋᑦ.** |
| ᐅᐊᓴᕐᓗᒋᑦ ᐊᑐᖁᔨᒐᓗᐊᖅᐳᑦ 200 ᒍᕌᒻᔅ ᐊᓐᓄᕌᓄᑦ ᐅᐊᓴᐅᑎᑕᖃᕐᓗᓂ ᐃᓄᒻᒧᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᖃᑦᑕᕋᔭᖅᑐᖅ ᑕᖅᑭᒧᑦ. [8]. | ᓇᓚᐅᑦᑖᖅᑕᐅᓯᒪᕗᑦ ᐃᓚᒌᑦ ᐱᔭᕆᐊᖃᕋᔭᖅᑐᑦ 500 ᒍᕌᒻᔅ ᐊᓐᓄᕌᓄᑦ ᐅᐊᓴᐅᑎᒥᒃ ᐃᓄᒻᒧᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᖃᑦᑕᕐᓗᓂ, ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᒧᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ ᐊᑯᓂᐅᑎᒋᔪᖅ.  200 ᒍᕌᒻᔅ ᐊᓐᓄᕌᓄᑦ ᐅᐊᓴᐅᑎ \* 5 ᐃᓄᖕᓄᑦ = 1 ᑭᓗᒍᕌᒻᔅ: ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐊᒥᓲᓂᖏᑦ ᒪᕐᕈᐃᓕᖅᑲᖓᒃᑲᓐᓂᒻᒪᕆᓪᓗᒋᑦ ᓈᓴᖅᑕᐅᖁᔭᐅᕗᑦ ᐃᒡᓕᕐᒧᑦ ᕿᐱᖏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓪᓚᕈᑏᑦ ᐅᐊᓴᖅᑕᐅᖃᑦᑕᕋᔭᕐᒥᒻᒪᑕᑦᑕᐅᖅ. | 2 ᑭᓗᒍᕌᒻᔅ ᐊᓐᓄᕌᓄᑦ ᐅᐊᓴᐅᑎ ᐊᑐᖅᑕᐅᒋᐊᖃᕋᔭᖅᑐᖅ ᑕᒪᐃᓐᓂ 1 ᐃᓚᒌᑦᑐᑦ ᑕᓪᓕᒪᐅᓪᓗᑎᑦ ᐃᓄᐃᑦ, ᑕᖅᑭᒧᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ ᐊᑯᓂᐅᑎᒋᔪᖅ. |

# **ᖃᐅᑕᒫᑦ ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᖅ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᐆᓇᕐᒪᖔᑕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ᐊᑐᖁᔭᐅᕗᖅ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᓴᐳᒻᒥᑦᑎᒍᑕᐅᓗᓂ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᒋᔭᐅᔪᓐᓇᖅᑐᖅ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᓄᑦ.** | **ᓈᓴᖅᑕᐅᓂᖏᑦ ᓱᓇᒃᑯᑖᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᕋᔭᖅᑐᑦ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᓴᐳᑎᖁᓪᓗᒋᑦ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᑦ.** | **ᐊᑐᖁᔭᐅᔪᑦ ᓱᓇᒃᑯᑖᑦ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᓄᑦ ᑕᓪᓕᒪᓄᑦ ᐃᓄᓕᖕᓄᑦ, ᐊᒥᓱᐊᖅᑎᑎᒃᑲᓐᓂᕐᓗᒋᑦ ᐊᒥᓲᓂᖏᑦ ᑕᓪᓕᒪᐅᓕᖅᓱᒃᑲᓐᓂᕐᓗᒋᑦ (ᓲᕐᓗᒃ ᒪᕐᕈᐊᖅᑎᒃᑲᓐᓂᖅ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᒪᔪᖃᕐᓗᓂ ᖁᓕᓄᑦ ᐃᓄᓕᖕᓄᑦ, ᐱᖓᓱᐃᓕᖅᑲᖓᓕᖅᑎᒃᑲᓐᓂᕐᓗᒋᑦ ᐊᒥᓲᓂᖏᑦ 15-ᓄᑦ ᐃᓄᓕᖕᓄᑦ, ᑕᐃᒪᓐᓇᐃᓕᐅᖃᑦᑕᕐᓗᒋᑦ ᐊᒥᓱᕈᕆᐊᖃᑦᑕᕐᓗᒋᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᖅᑐᑦ ᐊᒥᓲᓂᖏᑦ).** |
| ᐊᖏᕐᕋᒥ ᑎᒥ ᐆᓇᕐᒪᖔᖅ ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᖅ, (ᐊᖏᕐᕋᒥᑎᒥ ᐆᓇᕐᒪᖔᖅ ᖃᐅᔨᓴᐅᑎ) ᐃᑲᔫᑎᖃᕋᔭᕐᒪᑦ ᓯᕗᓂᐊᒍᑦ ᖃᐅᔨᓴᕋᐃᓪᓗᓂ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓂᒃ, ᐅᐊᑦᑎᓗᑎᑦ ᑎᒥᑉ ᖃᓄᐃᓕᕐᓂᖓᓂᒃ, ᐊᒻᒪᓗ ᐃᑲᔪᕈᓐᓇᖅᑐᖅ ᓇᓗᓇᐃᖅᓯᓗᑎᑦ ᐃᓄᖕᓂᒃ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓂᒃ ᑲᒪᒋᔭᐅᒐᔭᕐᒪᑕ ᐋᓐᓂᐊᕕᒻᒥ ᐱᓕᕆᔨᐅᔪᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᐅᔨᒋᐊᕐᕕᐅᒃᑲᓐᓂᖅᓴᕋᐃᒍᓐᓇᕋᔭᖅᑐᑎᑦ ᖃᓄᐃᓕᕐᒪᖔᑕ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓗᑎᑦ.  ᖃᐅᑕᒫᑦ ᑕᐃᒪᓐᓇᐃᓕᐅᕆᐊᓖᑦ ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᒻᒥ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑎᐅᔪᓄᑦ; ᐊᒻᒪᓗ ᓯᕗᓂᐊᒍᑦ ᐅᔾᔨᕈᓱᓕᖅᑎᑦᑎᒍᑕᐅᒍᓐᓇᖅᑐᓂ. ᑎᒥᑉ ᐆᓇᖅᑎᓪᓗᒍ ᖃᐅᔨᓴᐅᑎ ᐊᑐᖅᑕᐅᓂᖓ ᐊᒻᒪᓗ ᓴᓗᒻᒪᖅᓴᐃᓂᖅ. | ᑎᒥ ᐆᓇᕐᒪᖔᖅ ᖃᐅᔨᓴᐅᑎᐅᔪᖅ ᐱᐅᓛᖑᕗᖅ ᖃᐅᔨᓴᕐᓗᓂ ᐆᓇᕐᒪᖔᖅ ᐅᓂᕐᒨᕐᓗᒍ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᐅᔨᓴᕐᓗᓂ ᐱᐅᒋᕗᖅ ᖃᓂᕐᒨᕐᓗᒍ. ᐅᐊᓴᖃᑦᑕᕐᓗᒍ ᖃᕋᓴᐅᔭᕋᓛᓕᒃ ᖃᐅᔨᓴᐅᑎ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓕᒍᓖᑦ ᑎᒥᒧᑦ ᐆᓇᕐᒪᖔᑦ ᖃᐅᔨᓴᐅᑏᑦ ᑎᓴᐃᖓᔪᒥᒃ ᐃᒥᕐᒥᒃ ᐊᑐᕐᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᐊᓴᐅᒻᒥᒃ ᐊᑐᕐᓂᐊᕐᓂᖅᑕᒫᑦ ᐅᐊᓴᖃᑦᑕᕐᓗᒍ. ᐃᒥᐊᓗᓕᖅᓯᒪᔪᒥᒃ ᓴᓗᒻᒪᖅᓴᐃᒍᑎᒥᒃ ᐱᑕᖃᕈᓂ, ᐊᑐᖅᑕᐅᒍᓐᓇᕐᒥᔪᖅ ᐊᓪᓚᑎᕐᓗᒍ ᑎᒥᑉ ᐆᓇᕐᒪᖔᖅ ᖃᐅᔨᓴᐅᑎ ᐊᑐᕐᓗᑎᑦ ᓂᕈᒥᑦᑐᒥᒃ ᖃᐳᖅᑎᕈᑎᒥᒃ.  ᑎᒥ ᐆᓇᕐᒪᖔᖅ ᖃᐅᔨᓴᐅᑎ ᐅᑎᖅᑎᓪᓗᒍ ᐴᖓᓄᑦ. ᑐᖅᑯᕐᓗᒍ ᐊᑦᑕᓇᙱᑦᑐᒧᑦ, ᓄᑕᖅᑲᓄᑦ ᑎᑭᑕᐅᔪᓐᓇᙱᓪᓗᓂ. | 2 ᑎᒥ ᐆᓇᕐᒪᖔᖅ ᖃᐅᔨᓴᐅᑎ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᓄᑦ (ᐊᑕᐅᓯᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᖃᑦᑕᕐᓗᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐃᑉᐸᖓ ᓇᓪᓕᐅᒃᑯᒫᕆᔭᐅᓗᓂ). ᑎᒥ ᐆᓇᕐᒪᖔᖅ ᖃᐅᔨᓴᐅᑏᑦ ᑎᒥᒨᖅᑕᐅᒍᓐᓇᖅᑐᑦ ᐊᑐᕋᒃᓴᐅᕗᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐅᕕᓂᒥᓪᓘᓐᓃᑦ ᐊᑦᑐᖅᓯᔭᕆᐊᖃᙱᒻᒪᕆᑦᑐᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᒍᓐᓇᖅᑐᑎᑦ  ᐃᒥᐊᓗᓖᑦ ᓴᓗᒻᒪᖅᓴᐃᒍᑏᑦ ᐊᓪᓚᕈᑎᕋᓛᑦ: 3 ᐴᑦ 100 ᐊᓪᓚᕈᑎᕋᓛᑦ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᓄᑦ ᑕᖅᑭᒧᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ ᐊᑯᓂᐅᑎᒋᔪᖅ ᐊᑐᕋᒃᓴᐅᓂᐊᕐᒪᑕ. (5 ᐃᓄᐃᑦ ᖃᐅᔨᓴᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ ᒪᕐᕈᐊᖅᑎᖅ ᐅᓪᓗᖅ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᒃ = 10 ᐊᓪᓚᕈᑎᕋᓛᑦ ᐅᓪᓗᖅ ᐊᑕᐅᓯᖅ ᐊᒻᒪᓗ 300−ᖑᔪᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᖅᐳᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ ᑕᖅᑭᒧᑦ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᓄᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᓂᐊᖅᑐᑦ ᑕᓪᓕᒪᓄᑦ ᐃᓄᖕᓄᑦ).  ᐊᓯᐊᑦᑕᐅᖅ ᐊᑐᕋᒃᓴᐅᒻᒥᔪᖅ ᐃᒥᐊᓗᓖᑦ ᐊᓪᓚᕈᑎᕋᓛᑦ: 1 ᐃᒥᐊᓗᓕᒃ ᓴᓗᒻᒪᖅᓴᐅᑎ ᐊᒻᒪᓗ 1 ᐴᖅᓯᒪᔪᑦ ᐊᓪᓚᕈᑎᖏᑦ ᐳᐊᓗᙳᐊᕋᔭᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ ᑕᖅᑭᒧᑦ ᐊᑯᓂᐅᑎᒋᔪᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᒫᕐᓂᐊᖅᑐᑦ.  ᖃᐅᔨᒪᑎᑦᑎᒋᐊᕈᑎ: ᐊᓯᐊᑦᑕᐅᖅ RC ᐊᑭᓕᖅᓱᖅᑕᐅᒐᑎᑦ ᐱᓕᕆᔩᑦ/ᓄᓇᓕᒻᒥᐅᑦ ᐋᓐᓂᐊᓯᐅᖅᑎᖏᑦ ᐃᒡᓗᓄᑦ ᐳᓚᕋᖃᑦᑕᕈᓐᓇᖅᑐᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᐅᔨᓴᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ, ᑭᓯᐊᓂᓕ ᐊᑐᖁᔭᐅᕗᖅ ᒪᕐᕉᖕᓂᒃ ᑎᒥ ᐆᓇᕐᒪᖔᖅ ᖃᐅᔨᓴᐅᑏᓐᓂᒃ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᑦᑐᓄᑦ ᑐᓂᓯᔪᖃᖃᑦᑕᕐᓗᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑐᖔᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ ᐅᕕᓂᒧᑦ ᐊᑦᑐᙱᓪᓗᒍ ᖃᐅᔨᓴᐅᑎᒥᒃ ᑎᒥᑉ ᐆᓇᕐᒪᖔᖅ ᖃᐅᔨᓴᐅᑎᒥᒃ ᐊᑐᕐᓗᑎᑦ ᐃᒡᓗᓄᑦ ᐳᓚᕋᑦᑎᓪᓗᒋᑦ. |