



ITSIPSSTAOPIT



"Itsipsstaopit" kitakitsip tsaah tao kitakitsiptaopi kamittsoki poyii iisaikimsstakaa.

Itsipsstaopit nistapaniisin kitakohsiihkatoop, ohpoki sika hki itaopo'p maatakitso'p tsaah tao onnatsi ksisstsikomsstaaniistsi, animayi kitakitoohkim, kamitkoitsitoohkimmaniki. Chemical, biological or radiological ipotsimaa'pi ip'tsisaikimsstoomyowa tsaah tao iitapsaikimsstoomyowa anno ksaahkom. Kamsaikimsskaasa, miistsi aotaoksikatomiistsi kamotapi akitapsaisstoooyowa ami istaitsinikko'piistsi (ihtaipiyoohsimio'p, aisaiksisttoo, tsaah tao istaitsinikko'p). Ikototamapi kitakohsapoo aotaoksikatomiistsi kamotapi okakihtsimaanistsi.

Amoistsi, kitakitkoini'p akakihtsimaanistsi kitakohsapoo kii akanitsi kamittsaoki Itsipsstaopit akakihtsimaani:

Kitatsistootsip:

- Kitatsiip kii kitakitoohkim. Iitamitsitapatoot maa aotaoksikatomiistsi kamotapi aanisa.
- O'kit ksisstsikomsstaaniistsi, saohsi kitsimmistsi, kii kitsimmistsi pisstoohtsi.
- Iisi'kit aisaiksisto'simmistsi, nito po'taa'tsis ihtaaisaisi'toyihpiistsi.
- O'kiis aisopomitaka'siiksi, istaksistsohsoyo'piistsi kii istaisstoyimsto'piistsi.
- Miinkoikit itaipo'to'piistsi. O'kiis saisi'toya'tsiiksi.
- Miinawattatsi astotoohsin ihtaishaako'p.
- Mii Itsipsstaopi miistapatoot ksisstsikomsstaaniistsi kii kitsimmistsi, kii kamkotsspoohpita, mii ipotsimaan otsissoko mii aisaitamato'p.
- Isstsiiwatsi aisaiksisttoo tsaah tao ihtaipiyoohsimio'p sopowahtsistsi.

Amoistsi kitakohkakisopoya'pistotoohsi:

- Iisi'kit issksksinskaas iitotaksistsi ksisstsikomsstaaniistsi, aisaiksisto'simmistsi kii kitsimmistsi kitakohkoiki ihtaaksapainnako'p kii asaiphkaa si'kaani. Omooniiis l'pi ihtaississkioohsao'p iitsiksohtoot aaksawayiptsipoka mii ipotsimaani.
- Kamitso'pi ksisstsikomsstaan, iitapootpainnastakit asaiphkaa akitsisi'kit.
- Kitakkikaisopowatsistotoohsi kamikaiistsinitakiniki asaiphkaa aakotsi isi'ki'p ksisstsikomsstaan, miistapatoot kii itstakit ihtaaksapainnako'p mii Itsipsstaopit.



I'sskaana'pi Nitaikamoto'p

Amoistsi kitakohkoikit kamitsaopapiniki anaka'sii kii ipotsimaan iisaikimskaa

Kamohkomatakiniki kii kitsitoohtsip "Itsipsstaopit"ami ihtaipiyoohtsimio'p, amoistsi kitakssapoo:

- Miistapatoot l'sskaana'pi and kimiinitapoot mii soksistsiko, isksinit mii ipotsimaan maatainako kii maatakssimatoo'p.
- Aaksstsi ihtaipiyoohtsimio'p kii sapoot l'sskaana'pi aotoiksikatomiistsi otokakihtsimaanistsi. Kaamakotpakoyittsi, o'kiis kitsinaka'simmi.
- O'kit ksisstsikomsstaanistsi kii aisaiksisto'simmistsi. O'kiis istaksiksistohsoyo'piitsi kii istaisstoyimsto'piitsi akitsaisopommyowa.
- Sstsikitss iksoka'pi kitaksamistapomakainiki kii kaakitsapohkimaani anaka'sim.
- Sokotsaomatato'p mii l'sskaana'pi, o'kiis kitsinaka'simi kii iitohkimaat iyisstsiwatsi ihtaipiyoohtsimio'p. Aana'kit l'sskaana'pi aana' kimaat'siistsi kii iskoikit ikkia'tsis kii aana'kimaat'siistsi kitakohtsinapskak kitsakitapss.

IITSIPTSITA'PIO'KIOOSIN



Iitsiptsita'pio'kioosin itsitaokoiko'p kamitso'pi ohkaamaatowa miitsi itsipstaopitss. Kamitto'p Iitsiptsita'pio'kioosin, matapiiksi akannistayowa Iitsiptsita'pio'kioosaa kii maaksaisatsaa maakohkimaat aisaawaatsitsto'p ohkaamatsin. Miitsi kamotaani aotoitsikamooyowa aakittsikamotsipi miitsi matapiiksi, otoitsikatooyowa mii ohkaamaato'p kii aakio'tsimiipowa miitsi iitootsi l'sskaana'pi.

Amoistsi kitakohsapoo

1. Ohpiistapapoot kitaki iksa'si kii itotapaisistsi iptsipisaa.
2. Iita'pio'kiit kii iitsoohkitstkit kitsimm.
3. Atsiita aana'kimaat'siistsi tsaah tao siinakimaat.
4. Iisi'kitaat ksisstsikomsstaanistsi istaisotanikimo'pistsi, etc.
5. Miistapatoot ksisstsikomsstaanistsi kii kitsimmistsi.
6. Isskihtsiyit kapoksiinimaan tsaah tao iksa'sit.
7. O'kiis ihtaipoipoyo'p isstkoikit kamtsiinapaniista maa aakanohsi.
8. Issksaana'psit kii insspa'psit.
9. Stamitsitaopit ohkoiss aisspommotaisksi. Isksinit pa'pi istohtakoohsin kitakitsikamot.

Kaamsattsikohtaamiis istayinap'skako'p pakoyittsi?

- Miinohksikkiit kamai Iitsiptsita'pio'kioosiniki pa'psohkapi pa'pisttsiitotoko.
- Iitsinssksaana[psit mii kitsi tsiptsita'pio'kioos, kaaminsspa'pss.
- Kamitsto'pi pakoyittsi, isstsiyit kii issapoot kamotapi okakihtsimaanistsi.



IKAITAPISSKO/KANAKKAAA TSIS KSI MOYIS



I'sskaana'pi kamomaiksistoyiis! Ikaikamsawaitsi ksistsikoistsi kii aakommaisstoyi tsaah tao omaiksistoyi; maatsitapsoka'pii koistom.

Omiiksi pa'p ottkinmioo:

- Omahkitapiiksi
- Ohpitapiiyistsi aakiiksi
- Pookaiksi
- Saiyippomaa'psiiksi
- Iyohkoissiiksi

Iitapsstoyi

Kotskiaisstoyi iitsitaisi mii isstoyi/iksistoyi ihtaisskskaakio'p kamottsistsainnistsi mii awahsin kii maatsikitayitsimyowa, pa'poohkiitsi mii kitsitaopii. Ina'psska'sistsi itsitaokoiko'p kaamomaaisstoyiis itapi'sskaana'pi mii aikaitapissko.

Istakamoto'p Sspommstaani:

- Samaisimit, i'naaksin isstoakoitsip moistom.
- Amo ksistsiko aisimit ksistoyisimssiistsi kitaktsikinss miinsimit caffeine kii istawaattsio'p.
- Miinkoikit isstaitsiikiitao'p, Itaisapskitao'p, tsaah tao po'taa'tsis katsi iiksistohsii'p kokowayi – akotpakoyittiiya kii isstaitsiikiitao'p akotsipotsimmaaso'p.
- Isi'kit mootokis.
- Istotoohsato maatsikohkiyiss isstotoohsin kitakohtsi ikinssi kii mii kisoka'sim maaksawaapiitsi kii akitsokkotaktsi ko'tsiistsi.
- Isttsiksikatoot isttsikitsikin kimaatakohtsi'pikaasi, kitsoksstsiksikatoopowa, ikinniya kii maataaisttsikihkako'p.
- Stamitsipstaopit kokowayi, iistakit istaiksistohsoyo'p.
- Iskoikit maatsiki isstaitsiikiitao'p, kaamtsaakassi aana'kimaat'siistsi.
- Saisoka'piis istaiksistohsoyo'p mii kokowayi, sanistotaat. Iksimsstatoot kitakpoakitaopimayi kitsitapimiiksi tsaah tao Itakkaiksi.
- Issatsit onooksiksistsiko. Isstsiwatsi ihtaipiyoohtsimio'p tsaah tao aisaiksisttoo kakitkoitsini'p otakkanistsiksistsikoiss'pi. Isstsiwatoot Environment Canada Onooksisitsiko ina'psska'sinni .
- Itstakit I'sskaana'pi Istakamo'tao'p isstoakoiko'p sakano'p aohkii, owahsin, iitaohpommao'p, kii ohpaata ihtaipiyoohtsimio'p. Itsintoot kitsitapimiiksi otaokoikiispowa, sakano'p issitsimaa'tsistsi, saaamiistsi, isskani'taam owahsin, etc.



I'sskaana'pi Nitaikamoto'p

litaiksistohsoyo'pistsi

litaiksistohsoyo'pistsi ittsee mii aikaitapissko kitakkotkoiki kaakiksistohsoyisii nitoa o'kia''tapi aakotsik iksistohsoyisiiyowa. Mii litaiksistohsoyo'pi aakohkottsitsii iitaissksinim'tstohkio'p iita'paisskootsiyo'p, iita'paisskootsiyo'p tsaahao maatsiki omahko naapioyis ittso'p aaktsiksistoyi kii aakittso'p paapo'sin kaamtsakasii paapo'sin.

Istoikoikioo'p ami litaiksistohsoyo'pi:

- Omahki naapioyis
- Akssiistsi tsaahao soopa'tsiistsi
- Owahsin
- Itoyosopiistsi
- Miitsiki paapo'sin itstakit
- Maatsiki isstaitsiikiitao'p (isstaitsiikiitao'p, aisopomisii, etc.)

Maatsiki litaiksistohsoyo'pi kitakkot apistoatak **poohki litaiksistohsoyo'pistsi** pisstoohsi mii omahko litaiksistohsoyo'pistsi ami aikaitapissko istaokoikityowa **miistsis po' ami po'taa'tsis**. Itoomkoitsinit kitakkotkoiki otsitaispi miistsi naapioyiistsi kii kamakotkoikiniki.

Otsikiksistoyi

Kamomaiksistoyiis mii kitsitapiis maatsitapsoka'pi mii aikaitapissko. Ikkawoo matapiiksi akkoitsimiyowa ksistoyi, sanako'p amoistsi:

- Aata'pssoyit/Ikkami'ni
- O'ksipohsi/okitskaa
- Isttsisspissin
- Ikkamsaitami/Ikkamohpi mosskitsipahp

Kamottohkiipi amiistsi aiksistoyiis, itapoot otsitsstoyiipi kii simit isstoyisimissiistsi – AOHKII iksoka'pi.

Istakamoto'p sspommstaani:

- Simit akawoo isstoyisimissiistsi, miinohkimaat ai'naakiniki, - aohkii iskansoka'pi.
- Miinsimit caffeine kii istawaattsiyo'p – kitakohtsi'naak.
- Sopoya'psotsistotoohsit, Istotoohsato maatsikohkiitsi, maaksaisiksinattsi kii maatsaisspikii.
- Ikitapiaas aaktoomanitaisstoyi:
 - + Isstkoikit istaisotanikimo'pistsi amo ksistsikoi aakohsotanikioo naato'si.
 - + Sawiitso'p aisstoyisopom'sta, kayinnt ksistsikomsstaanistsi akokosi akitsstoyatsisi kokoway kii isstkoikit aisopomitaka'si moo ksistsikoi akitsopomitaka'si.
 - + Miinomaatsapaisit, naato'si kitakipiitsimma.
- Ksisskanaotoni kii otakos itsoka'pii kakitsapaas annayi itaisstoyi.
- Isttsomo'kit apaki isttsomo'kaan tsaahao istkoikit istoiyikoopo'p.
- Iitsipoyaatsis kitsinaka'siim otsi oyikaitsipi, kamittso'p oyikaitsi.
- Iskoikit naato'si istaopiinimo'p SPF 15 tsaahao otsitsskonata'pi.



I'sskaana'pi Nitaikamoto'p

litaissstoyatsoo'pistsi

litaissstoyatsoo'pistsi ittsee mii aikaitapissko kitakkotkoiki kaakissstoyatsiisa nitoa o'kia''tapiiksi aakotsstoyatsiisa. Mii litaissstoyatsoo'p aakohkottsitsii iitaissksnim'tstohkio'p iita'paisskootsiyo'p, iita'paisskootsiyo'p tsaahao maatsiki omahko naapioyis ittso'p aaktsiksistoyi kii aakittso'p paapo'sin kaamtsakassii paapo'sin.

Aaktsikoiko'p mii litaissstoyatsao'pi:

- Omahki naapioyis
- Akssin tsaahao soopa'tsiistsi
- Owahsin
- Istoyiooso'piistsi
- Itstakit maatskiki istoikoiko'p paapo'sin.
- Istaisstoyimsto'piistsi tsaahao aisopomitaka'sistsi ki kokoto

Maatsiki litaiksisstohsoyo'pi kitakkot apistoatak **poohki litaiksisstohsoyo'pistsi** pisstoohsi mii omahko litaiksisstohsoyo'pistsi ami aikaitapissko istaokoikityowa **aisstoyisopom'sta tsaahao ohpaata isstoyisopom'staiksi**. Itoomkoitsinit kitakkotkoiki otsitaispi miistsi naapioyiistsi kii kamakotkoikiniki.