



Misiwanâcipayiwin Astâhtâsowin Âciwinikêwin

PÊYAKWANOHK KA-AYÂHK



“Pêyakwanohk ka-ayâhk” êwako isihcikêwin ta-itohtêhk ahpô ta-ayâhk pîhcâyihk ita astâhâsowina âpacihcikana ka-pakitinikâtêkihik.

Pêyakwanohk ka-ayâhk itwêtakan ka-nawasonamin apiscî, pêyakwayahk pîhcâyihk, êka kîkway ahpô apiscî wâsênamana, mîna êkota ta-ayâhk, ita mâskôt. Maskihkiya, biological ahpô radiological misiwanâcihcikêwina ta-kî-piscî-pakitinikâtêwa ahpô ohcitaw isi wâsakâskamihtawin. Kîspin êkosi ispayin, kiskêyihamohiwêwin ta-pakitinikâtêw ohci tipiyawê Askîninahk Kanawêyihâkosiwîn isi iyinito pîkiskwêmohtâwina (kitohcikan kâ-natohtamihk, cikâstêpayihcikan ahpô otôtêmiwin wîhtamâkêwin). Kistêyihâkwan ta-pimitisahamin tipiyawê Askîninahk Kanawêyihâkosiwîn sîhkimiwêwina.

Capasîs, ka-miskên sîhkimiwêwina ta-kwayacihoyin kiki mîna ta-pakosêyihamin mêkwâc Pêyakwanohk ka-ayâhk sîhkikhêmwîn:

Kîkway ta-itotamin:

- Pîhcâyihk ayâhkan mîna êkota ayak. Kawiya nakata kamik isko ta-wîhtamakawêyin ohci tipiyawê Askîninahk Kanawêyihâkosiwîn.
- Kipahak kahkiyaw wâsênamana, wayawîtimihk iskwahtêma mîna itahto iskwahtêma pîhcâyihk kamikohk.
- Kipaha yôhtêniwêwina, asici kotawânâpisk yôhtêniwêwina.
- Kipahok kahkiyaw sâpoyowêhtawin, kisisikêwin mîna tahkiyawêhikêwin âpacihcikanak.
- Kawiya âpacihta iskotêwân. Kipaha kahkiyaw nakipayiwina.
- Kawiya mâcipayihâ pâsikêw.
- Pêyakwayahk ayâk pîhcâyihk tawâwin awasitê ohci wâsênamana mîna iskwahtêma, êkwa, kîspin kaskihon, ispiyayihk itêhkê ayis atiht maskihkiya nawaciko osâm mistahi ispisci sâpoyowêwin.
- Pisiskêyihâ tipiyawê cikâstêpayihcikan ahpô kitohcikan kâ-natohtamihk kiki kiskêyihamohiwêwin.

Kîkwaya ta-itotamin kiki ayiwâkês kanawêyimiwêwin:

- Kipaha kahkiyaw pîkopayinwa wâsakâm wâsênamana, yôhtêniwêwina mîna pîhtikwêwina asici ê-ayakaskâk pasakwâhikan mîna sîtawâw wêwêkinikan. Ê-wêwêkinikâtêk sâpopêyaw pâhkohkwêhon ita anâskânihk ta-pisiskêyihcikatêk capasîs.
- Kîspin ihtakon wâsênaman, asta wêwêkinikan tahkôc wâsênaman ta-kipahamin.
- Ka-kî-kwayâtisin wîpac ta-maniskamin wêwêkinikan isi wâsênaman ispiscâwîn mîna ta-kanawêyihamin asici pasakwâhikan ita pêyakwanohk ka-ayâhk tawâwin.



Misiwanâcipayiwîn Astâhtâsowîn Âciwinikêwin

Kîkway ta-itotamin kîspin ka-ayâyin pîhci otâpânâs mîna ki-nakiskên astâhâsowina âpacihcikana ka-pakitinikâtêkihik

Kîspin ki-pamihcikân otâpânâs mîna ki-pêhtên kakêskimiwêwin “pêyakwanohk ka-ayâhk” ita kitohcikan kâ-natohtamihk, âpacihta ôhi yahkohtêwina:

- Ohpimê itohtê “ita ka-kostatikwa” ohci mîna miyâska ka-nokwahki osâwaskwâwin, mâka nisitohta maskihkiy namôy ta-kî-itasinâsêw mîna ta-kî-ispakwan.
- Yôhtêna kitohcikan kâ-natohtamihk mîna pimitisaha kahkiyaw sîhkimiwêwina ohci ciyêstapâyîwin otatoskêwak. Kîspin ta-kî-kwahkotêw, piko ta-kipahwit ki-otâpânâsâs.
- Kipaha kahkiyaw wâsênamana mîna yôhtêniwêwina. Kipihtin awaswâkan ahpô tahkiyawêhikêwin êkos isi êka kîkway sâpoyowêhtawin.
- Mihcêtwâw nawaciko miywâsin ta-paminikêyin êkota ohci ispisci ta-pêhoyin pîhci otâpânâs.
- Kîspin namôy kî-paminikâw ohci “ka-kostatikwa”, nakina ki-otâpânâs mîna pêhow asici kitohcikan kâ-natohtamihk ta-yôhtênamin. Yôhtêna astâhâsowin wâsaskotênikana mîna âpacihta pôtâcikan mîna wâsaskotênikana ta-têpinamin nânihkêyimowin.

KIPAHIKÂSOWINA



Kipahikâsowina êwako pimipayihtâwin ka-âpacihtahk kîspin sêmâk kitahamakêwin isi ayisiyiniwak êkota ka-ayâcik. Kîspin ispayin Kipahikâsowina, ayisiyiniwak ta-wîhtamakow ta-kipahosocik pîhci tawâwin ita ka-ayâcik mîna êka ta-nakatahkik isko âyimihowin âciwinikâtêw. Êwako pakitinamâkowak ciyêstapâyîwin otatoskêwak ka-kipahosocik ayisiyiniwak, pisiskêyihamwak sêmâk misîwihêwin mîna nakinêw ayisiyiniwa sêmâk ohci astâsiwin isi kanawêyihâtakosiwin ihtêskamikohk.

Wiyasiwêwin

1. Sêmâk itohtê mâwaci cîki tawâwin mîna pihtikwêtisahok kahkiyaw kotakak.
2. Kipaha mîna kipska iskwâhtêm.
3. Kipaha kahkiyaw wâskotênikan ahpô piko apsîs wâskotênikêwin.
4. Akwanaha wâsênamana asici âkawâstênikewina, etc..
5. Awasitê ayahkan ohci wâsênamana mîna iskwahtêma.
6. Napakisini mohcihtakâhk ahpô kâsôw.
7. Kipaha kahkiyaw pisci-sêwêpicikanisa êwako piko kiki ta-wîhtamâkêyin mayipayiwak ayisiyiniwak.
8. Kiyâmapî mîna kâmwatîsi.
9. Ayahkan tawâwinihk isko ta-pê-wîcihikawiyin. Kiskisi ahpô itikwê kinwêsîs pâmwayês pêyahtak ki-nakatâmotocikêwin.



Misiwanâcipayiwîn Astâhtâsowîn Âciwinikêwin

Kîkway mâka kîspin iskotêw sêwêpicikan pêhtakosiw?

- KAWIYA naskomowî mêkwâc ka-kipahikâsoyin ayis ahpô itikwê kiyâskîmowin ohci okakêpâtis.
- Kâmwâtisâyahkan mêkwâc pêyakwanohk ka-kipahikâsohk, kîspin êka nânitaw.
- Kîspin tâpwê iskotêw, natohta mîna pimitisaha Tipiyawê Kanawêyihâtakosiwin wiyasiwêwin.

ÂMAWÂYÂWINIHK/ MÂMAWIHITOWIN TIPINAWAWIN



Osâmi tahkâyâw/kisitêw ta-kî-kostatikwan! Ta-kî-mêskocipayin sisikôc sâpô askiy mîna âskaw osâmi âstamêhk ahpô osâmi mitahi; kostatikwan isi ki-miywâyawinaw mîna miyo-mahcihowin.

Mitoni ka-âyima kiki ka-nêsowisicik ayisiyiniwak mêkwâc ispîhk osâmi tahkâyâw/ kisitêw êkwâniki:

- Kêhtê-ayak
- Pwâwîw iskwêwak
- Awâsisak
- Ayisiyiniwak asici astamêhk waskawêwin
- Ayisiyiniwak asici ahkosiwin

Osâmi Tahkâyaw

Ay-âskawi, osâmi tahkâyâwin êwako ispîhk tahkâyâw/kisitêw pahkihtin astamêhk mâna iyikohk kiki ihtêskamikohk mâka mamisîwin ohci itay ka-wîkiyin. Kitahamâkêwina wîhcikâtêwa ispîhk tahkâyâw/kisitêw kôstatiwan isi miywâyawin ohci mîmawâyâwinihk.



Misiwanâcipayiwin Astâhtâsowin Âciwinikêwin

Kiskêyihamohiwêwina Ta-Pisiskêyihamin:

- Minihkwê, ka-minihkwêyin ayâcihtaw ki-miyâw okaskihtâwin nawac ta-pisiskêyihata otipahikîsowân.
- Minikwê ê-kisitêk kîkway sâpô kîsikâw ta-wîcihikow ki-miyâw ta-kîsoyak mâka miyaska pihkahtêwâpoy mîna minihkwêwin.
- Kawiya âpaciha wayawîtimihk kotawânâpisk, sêkowêpinâpisk, ahpô kotawânâpisk ta-kisisamin kîkiwahk- kahkiyaw êkwânihi iskotêw astâhtâsowina mîna wayawîtimihk kotawânâpisk ta-kî-itotam carbon monoxide pihcipowin.
- Akwanaha ka-nôkwahk kasakay.
- Astahkan êka ê-sihtiskamin kîsoyâwin mîna kêhcinahow ki-miskotâkay êwako êka ta-sâpopêk mîna katawa ki-têpiskên wâsakâw piskokanân.
- Pôstiska pikiwaskisina êka ta-sâpopêkihk, ki-têpiskên nahiyikohk, pîhtawêkin astêw mîna miyo tahkoskawêwin ta-nakinamin sôskopicikêwin mîna pahkisiniwin.
- Ayahk pîhcâyihk kîkiwahk, asici kisosêwîwin.
- Kakwê aya kotak âpacihcikan kiki kîsosiwin, kîspin wâskotênikan pihkicipayin.
- Kîspin êka iyikohk kisosêwîwin ki-ayân kîkiwahk, wîhtamow awiyak. Itêyihata ta-ayâyin asici kiwîtotîmâkanak ahpî kitôtêmimak.
- Pisiskêyihata ka-isi kîsikâk. Natohta tipiyaw kitohcikan kê-natohtamihk ahpô cikâstêpayihcikan wâh-wîpac ta-pisiskêyihamin isi ka-isi kîsikâk. Wâpênikê isi kîsikâw kitahamâkêwina ka-pimohtatahk ohci Wâsakâskamihtawin Kânata.
- Kanawêyihata ciyêstapâyîwin nanâtawihwî-maskimot asici wêhci âpacihcikana tâpiskôc nipiy, mîciwin, sônâyâw, mîna apisci kitohcikan kê-natohtamihk. Ta-kî-mîna astahk âpacihcikana êkwânihi nâspic ka-natawêyihakwahki kiki ki-wîtotîmâkanak, tâpiskôc pêpêsis âpacihcikana, maskihkiya, piskisîs mîciwin, etc.

Kîsosiwin Kamikwa

Kîsosiwin kamik êwako pêyakwayahk pîhci kimâmawâyâwinihk kahkiyaw awiyak ta-kî-âpacihtaw ita mâmawâyâwinihk tipêyihâkosiwak ta-itohtêcic ta-kîsoscik. Ôma pêyakwayahk kiki kîsosiwin kamik ahpô itikwê kiskinwahamâkêwikamikohk sêsâwîwin, mêtawêwikamik ahpô piko tanima misi tawâwin ka-ayahk kisitêwin mîna wâskotênikêwin êkosi isi kêyâpic ta-kî-apatam kîspin wâskotênikêwin astawêpayin.

Âpacihcikana kiki kîsosiwin kamik:

- Misi tawâwin
- Nipêwinisa ahpô têtâpowina
- Mîciwin
- Piminawasowina âpacihcikana
- Kotak wâskotênikan
- Kotak kîsosiwin âpacihcikan (awaswâkana, pôtâcîkêwak, etc.)



Misiwanâcipayiwîn Astâhtâsowîn Âciwinikêwin

Kotak nawasônîkêwin kiki kîsosiwin kamik êwako ta-osihtahk atiht **apisci kîsosiwin kamikwa** pîhci kamikwa kimâmawâyâwinîhk êwako ita ka-ayahk **mihta kotawânâpisk**. Kêhcinahow êkwânima ê-kiskêyîhtamin tânitê êkwânîhi kamikwa mîna kîspin ka-kî-âpacihtân.

Osâmi Kisitêw

Êwako ôma ispihk tahkâyâw/kisitêw osâmi tahtahkwâw iyikohk kiki ihtêskamikohk mîna kôstatiwan isi miywâyawin ohci mâmawâyâwinîhk. Kisitêwin ta-kî-âyimihikow ayisiyiniw nanatohk isi atiht kisitêwin âhkosowina mâyimahcihowina:

- Kîskwêyâpamowin/pahkisiniwin
- Nôhtê pwakomow/pwakomowin
- Têyistikwânêwin
- Kisiskâpayin yêhyêwin/pahkahokowin

Kîspin ki-môsihon piko tânihi ôhi môsihowina mêkwâc ka-kisitêk, ahtohkê isi nawac ê-tahkâyasik itay mîna minihkwê ê-tahkâk kîkway - NIPIY nawac miywâsin.

Kiskêyîhtamohiwêwina Ta-Pisiskêyîhtamin:

- Minikwê ê-tahkâk wâpoy, kawiya pêhow isko ta-nôhtêyâpâkwêyin – nipi nawaciko nawasonikêwin.
- Miyaska pihkahtêwâpoy mîna minihkwêwin – ka-kî-nôhtêyâpâkwân.
- Pôstaywinisê kiki isi kîsikâwin – pôstiska êka ê-sihtiskamin, wâpastêw ayiwiniw osihcikâtêw ohci papakâsin ayiwiniw.
- Piskêyihta ki-wâsakâskamihtawin ta-tahkâsik isi:
 - + Kipiskawâ pîsim ta-kipahamin wâsênamana asici âkawâstênîkewina mêkwâc ka-kîsikâk.
 - + Kîspin êka kîkway tahkiyawêhikêwin, yôhtêna wâsênamana ka-tipiskâk ta-tahkiyawêpayik kîkiwahk mîna âpaciha sâpoyowêwin ka-kîsikâk ta-sâpoyowêhtahk.
 - + Âstamêyikohk ahpô nakina iyikohk pîsim nakiskikâtêwin.
- Ahtasta ahpô oyêyihcik wayawîtimihk itahkamikisowina mêkwâc ka-ati tahkâyasik – tâpiskôc wîpaca kikisêpayâw mîna wîpa ka-otakosik.
- Âkawâstênîsow ta-astâyin misi-ayakaskâw, yêhêmakan astotin ahpô âpacihta kimowan âkawâstêhikêwin.
- Kakwê nakina kiotâpânâs ita ka-âkawâstêhk kîspin kaskihon.
- Âpacihta pîsim âkwâstêson êwako SPF 15 ahpô ayiwâk.

Tahkiyawêwin Kamikwa

Tahkiyawêwin kamikwa êwako ihtêskamikohk pîhci kimâmawâyâwinîhk kahkiyaw awiyak ta-kî-âpacihtaw ita mâmawâyâwinîhk tipêyîhtâkosiwak ta-itohtêcik ta-tahkiyawêcik. Ôma pêyakwayahk kiki tahkiyawêwi kamik ahpô itikwê kiskinwahamâkêwikamikohk sêsâwîwin, mêtawêwikamik ahpô piko tanima misi tawâwin ka-ayahk kisitêwin mîna wâskotênîkêwin êkosi isi kêyâpic ta-kî-apatân kîspin wâskotênîkêwin astawêpayin.



Misiwanâcipayiwîn Astâhtâsowîn Âciwinikêwin

Âpacihcikana kiki kîsosiwin kamik:

- Misi tawâwin
- Nipêwinisa ahpô têhtapowina
- Mîciwin
- Piminawasowina âpacihcikana
- Kotak wâskotênikan
- Tahkiyawêhikêwin ahpô sâpoyowêhtawin mîna maskwamîy

Kotak nawasonikêwin kiki tahkiyawêwin kamikwa nawasonikêwin kiki tahkiyawêwin kamikwa êwako ta-osihtahk atiht **apisci tahkiyawêwin kamikwa** pîhci kamikwa kimâmawâyâwini êwako ita ka-ayahk mâmawâyâwinihk **sâpoyowêhtawin ahpô ta-astahk apisci âpacihcikana**. Kêhcinahow êkwânima ê-kiskêyihamin tânitê êkwânihî kamikwa mîna kîspin ka-kî-âpacihtân.