

Coronavirus Disease (COVID-19)

Kitaakanistotoitsikatop kitohtohkoohsinni (How to manage Symptoms)

Kamissinnotsiminiki COVID-19 kiya kaamanistsakiiniki, aisksinnit akitsiistapstsiwa amoostsi 10 days kikamisamossi 14 days. It's issto akaitapi (about 80%) aksokimmohsatoomi COVID-19 iimaksaowotoitsikatahki. Kaakitanistsiwa COVID-19 akohkotohtsiitap istsiistomiyaop. Iikitspiiikowa omahkitapiiks kii iikaiyiik aistsiistomiiksi. Aakohkotohtsiikowa osiitamsowaiyi kii akohkotoh oohpikiipaistsimissiya.

Kammiiikosi COVID-19, akohkotohtohkapssi Maa matapi.

COVID-19 iikitotoisapiwa misk flu (influenza) kiya moohpistsiistomsiistsi kii aitapstsiistsi ki siitamssinni. Aamostsi kiitakannistohkip:

- Ksistoistomsinni
- Saiskinnaani
- Aisaahki kisiitamsinni
- Saowaoohkotsiitamsinni
- Istsoksistonsinni
- Saakoosikinssinni

Aamostsi kaam oohtohkoohsatoominiki, kii kayanistsisstoiiymi 18 years kiya kamotsitskannistsisstoiiymiiniki, kitaakstsinnanistsi self-isolate moostsi 10 days kitsit omatap oohtohkoohsspi kiya ai sokimohsiiniki, itsitsk issamoi.

Saamaanistaiyisstoiiymiiniki 18 years kiya iitai tapowa high school, tssapoot self-isolation nitasinnaipi [daily screening checklist](#).

Ksmanistsotookoiniki tested, tssapoot ammii ahs.ca/results Nitokakstsimmatopi.

Aatsimoyihkaan kitaahkamap atoogtohkoohsatop:

- Oohtookiyootsikinsinni
- Aistsi kisaiskonnaani
- Aistsispiiniki
- Ksistoit aistoiyitakiiniki
- Aistsissi kitapootstsinaoyiksi kiya kipotsikinnakipi
- Stomik soowat sokimohsiiniki
- Saiyii Jak aitapiiniki
- Omataokitskainiki (nausea), aokitskainiki, aisooosiiiniki kiya saawaonootsiiniki.
- Sawawaatohtakiiniki kiya amiiniki.
- Koosistsaapinniiniki.

Aamostsi kam aiyoohtohkimmminiki, aahkiyaopiit kii minnits tsissitapiit kitaahk at aistohkoos.

Aawaanistsiiniki self-isolate iinaanatoominiki COVID-19, iitsspianihkiaki kitakohkotanistsitah kyao'pa aoroitsikaasspi:

- Istahkyapiit ki aissikopiit. Istahkiyaap aopiiniki kii mat aksiistap awaaniisipohstopa mii virus. Aisikopiiniki kitahkoht aisokimohs.



- Stam iik aisimmit kitakohsaiyikatsim. Aisimmiiniki akoht sisstonali kitaistiipohksitonnihipi kii ktakohsowaatomaokspotsoki. Kitakohsaoksspotsikin. Aohki, koopi, tsois, kii siksikimmii kii lemon iik sokapi. Stamiikaisimmit, akoht saomaotohkoinatsi kitssksinni..
- Kamaiyoohkihikasi koohksissis, stamohpaipst siitamit hot shower issiinatsiii kiya Ksiistsíkomminna mii sink..
- Kam aistsissi kaoiyi kiya koohksissi kitaomitsikinniissi, tsissitapiit petroleum jelly. Aiskahsaistsimiiit ksii I minnii joistoksissi.
- Stam oh tsi poohkiisit extra pillows kam sowaokotohtsokainiki Ki saiskinnaani.
- Maatohtohkoi siistonnaapiihpi istsiistominiki kii istsispssin kiya kitaahkoht sowaatomai ksistoistomihpi, issohkit acetaminophen (ai'yihk Tylenol). Soloiyap okstoot mii itsinapi mi paanokainatsi. Saiskinnaisaamistsi aahkamsaiyi tap Sokapi Ponokaiksíksinám Ki omahkotapior kiya iikaiyaisiistommiiksi.
- Minnintaotapaisit aotsissiiksi. Niitoohkanist sókapi saowaotssaoki.kii Iik oktotamapi aakotaistsii stomatop saiskinnaiyohtohkoohssiistsi. Kii iik ototamapi saowaotai soksiitamiaoki COVID-19.
- If you have a dry, hacking cough, you can try cough medicine (cough suppressant) to help stop the cough reflex. Ask your pharmacist which one is right for you. Children under 6 years should not use cough medicine.
- Mahkohtsowao Maistaki Ki saiskinnaani sapo maat throat lozenges kiya plain, hard candy. Naoksoawaoohkotsis Ponokaiksíksinám KAT aim anistaiyistoiyiimi 6 years.
- Minnaotakit antihistamines. Maatohkoikiwa spomihtatopa COVID-19 kiya flu niit oohtohkipi kii iikohtaokssp otsikinniyaop.
- Kamaiyiik itsiminiki ksis too stomssinni, tap aotsikdiistsimohsit kataomaiksistokimi. Monogram issitapiit mao maisto it's aohki kiya. Aistoiyiisysimohsiiniki maat akoht iistapstsiwa kit oohtohkoohsinni, kitaaksikakoht kitaaksikakoht toggling sokimohs.
- Kamaohtookiwaotsikinniiniki, tsissitapiit salt water (saline) nose drops kiya istaisaawaatstipi kanno tsikinssinni.
- Aotakiiniki prescription medicine tai sapoot mii kiysiiaaksinokoi.

Koisksinnit kitaahksnistscawotaahkowahpi matapi [caring for someone with COVID-19 at home](#).
Istaakanistsi mii COVID-19 at [AHS.ca/covid](#).

Kitaahkot Itsitap íohpihksskátákiyaóþ aisokinnakiwa

(When to get medical advice)

Kam anistsitakiiniki Ki kaiyissinnotsissi COVID-19, may sit mii [COVID-19 Self-Assessment](#). Aamo online assessment kitakohtksinnip makstsinnainaniiniki COVID-19 test.

Istapipoiyit **Health Link** at **811** piitsoohk omatap oohtohkoohsiiniki. Kaiyissitapipoiyit mii healthcare facility, assaniyaop doctor's office kiya walk-in clinic.

Isstapipoiyit **911** kamiitsp iiyksistsiistomiiniki kii kitakstsinnaoohpiistap ootoitsikakoiniki. Aanistsissa kitaaksikakoht iinaanatosi COVID-19.

Assaniyaop, **call 911**:

- Kamiitap soowatohtkot siitamiiniki. Aiyiikosi kisiitamsinni kiya niitap istssis kokinni.
- Sowai soksksskatakiiniki..
- Kam ikam iniiniki.

Isstapipoiyit aisokinnakiwa kiya Health Link at 811 kiya stamohpiistap api pikssit:

- Kam iiyjosi kisiitamssinni kiya ka Miistapoot otsitsksiiikosi.
- Kami kaiyiistap aiyiikosi my kitoohkohsinni.
- Matap sokimohsiiniki Naataiyóohsoiyis iyyiistap iikosi.
- Kam omatap ikatsimainiki:
 - Askitsissi kaoyi
 - Aipahtsikssksiiniki
 - Oomatowaatapokaiyiiniki

For 24/7 nurse advice and general health information call Health Link at 811.

Current as of: November 2, 2020

Author: Adapted from Healthwise

This material is for information purposes only. It should not be used in place of medical advice, instruction, or treatment. If you have questions, talk with your doctor or appropriate health care provider.