

## Aisákaatoominíki COVID-19

(After COVID-19)

### O'ohtsima'ahpihkaan kii ísstákaanísts kíta'ahkohtoh koítáp sókímohsspi (Information and resources to help you recover)

Aísáksákaatoominíki COVID-19 iik aiyiikowatóksskaists kii nítoi maatao'ohkánistai' kám sákaatópa, naok soowaítaimohssitand. Iitstsi kítaakohkótsstákátópi kii kítaakohtohkoisspómooko kii kítákomímihtaaníksi kaamisámos kítaanist o'ohtohkípi COVID-19.

Miistsi kítaak sstákátópistsi aakoiya koisksiiníta kítaakoht ótsistápítsíp niit o'ohtohko'ohsatópi COVID-19 kii kítaakoht ísspómo'ohsatóp mii iikoi kítaanist ómaanistaiyo'ohtohko'ohsspi. Kii ákátsi táp sókápi kítaakánist aaksipótsípi maa aisókinniipótákiwa kítaak ánist ótoítsikai'ihpi. Ániyai iik ótótámápi aísak iitáp sákaatoominíki, kítaako'ohkít íssksiitáp sókápaíssso.

### Tsaa nístápi was míssámoh COVID?

(What is long COVID?)

Míssámoh COVID nístápi aakít saakiyaiyo'ohtohkíp ootsítssk iistsíkápótáatási mii kítsi ístsitsaiyissinnótsípi COVID-19.

Aisaak sákaatoominíki COVID-19 nítoi maatao'ohkánánistaiyo'ohtohkíp, maatohtsikiyaópa niitsi'ihtoiymiyaópi kiya kámmikaiyaístsiistómiyao'ki. Tóksskámíksi mátápi maataak ákai ksístsíkowa aakít sókímohss. Kii miiksi místaak ánistsi sám ítsiistómihpiya.

Iimáwaawákínnótsímiya kii ookákyoopaaotoomiya COVID is still happening, kii ai kaiyiistáp aawákyo'ohkoisksíníp. Aamo tsíma'ahpihkaani ániyao'p ánohk ánistksínípi, kiimátai kápsskókákiyao'satóp.

### Tákaa aamótsi ísstákaanístsi iiyaaksi pótómooowa?

(Who is this resource for?)

Ánowa ísstákaani iiyaaksi pótómooowa mátápiiks iimaíssaak sákaatoomi COVID-19 kii maístsiistómmi. Kii mátohtoh koikiwa aotoítsíkátsiiksi miiksi iimaíssaak sákaatoommi COVID-19.

Ámoostsi ísstákaanístsi maat sstámiitáp sákowaanápi. Mii kítaanist aiyo'ohtohko'ohsspi, kítaakohkótsi poiya'ihkihtsi'ihpi, kii kítánístsímohsspi, aakoht íssksinníp kámmít táp ísstápi is Kiisto. Remember to pace yourself as you recover from COVID-19.

### Tákaa taakítáp ípoi'ihpa níta'ahkítóh koispómooko'ohs?

(Who should I call for help?)

Aíssaaksakaatoomíks COVID-19 maatao'ohkán sítómmánístsi. Sítsípssátsis maa aisókínákiyapótákiwa kítaakít aaksímmók:

- Kítaaápaitsiihtátópa kíta'ahkoh koi sókímohsspi
- Ai sa'ahki kisiitámssinni kii maatsíkákai koi sókápiwa, kiimiisao'ohkát ánítsi'ihpi
- Kítaakám íkohpón,ánni maatanistaíssi kítaakít soowaístsiistóm
- Kímaat afkskókákiyaósspa, iisámaíksinnípa niyai, maatao kámoot aisksskátaki, maataitápi'ihpa
- A'nni kítaanist ítsiistómi kii maatao'ohkótsi sinnássa (ássániyao'pai kii maatao'ohkót ootoítskáássa, ootáp ótákihpa, ootsoisksinnímátsookowa)
- Kítaitápssoowa'ahssítaki, kítai píks, kiya kítaiyiik ítáki, kii maatao koiyiistápsókápi



Kámítáp iikós kítaanist ítsiistómihpi, **stám ónnitápiyít 911**. Iitsín ánnistópi:

- Iikós kísiitámssinni kiya oomáaíkoohpónniiníki
- Stámiitáp ítsii kókinni
- Aiyiikówa kíta'ahkánistsi pookákihpi
- Saikákaokákiiníki
- Aawaatápókaiyiiníki kiya afkámínniiníki

Kítaakátóhkótsítáp ípoi aamótsi kíta'ahkásítóhkoisspómookoi:

- **Rehabilitation Advice Line:** Kámohko'ohť sópówahtsíssiiníki kítohtohkóhsiistsi, kítsóahssinni, kiya kítaakohtkoítáp sókímohsspi, kii maatonápi, ísstáp ípoiýit 1-833-379-0563.
- **Mental Health Helpline:** Kámohko'ohť sópówahtsíssiiníki kiya ápitsi'ihťainíki kíť soowaípómmiksímihtaani, ísstáp ípoiýit 1-877-303-2642.
- **Indigenous Health Helpline:** Kám iitsítápiiníki kii kítsítsi kíta'ahkoisksínniss maanistápi'ihpi Alberta Health Services, kám íťtsíki niyai kíkátai sókítsi'ihpi, kiya kítaísst kíta'ahksskinnís kíta'ahkánistoht íssítápiyis mii healthcare system, ísstáp ípoiýit 1-844-944-4744.

**Iitsi sstsaiyiitaak ssátsíp:** Aawákaasiikísómma, aohkóksaa Naatsípoi pi'ihksiiko'po'taatosi, naatsípoomahksikiipípoi naatsípoi kii niikópótoi tsstoyii. (September 29, 2022)

**Iisínnaakiiksi:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, kii Allied Health Professional Practice kii Education, Health Professions Strategy kii Practice

Aamo sínnaakssinni, maatótsítsksipootsípa maa aisókinnaki ótaani'ihpii. Aamo sínnaakssinni kaakoht o'ohťsima'ahpihkaop kii kaaksi kípohtsíssítápiiyao'p. Kiyáá iikohksiiikákimmátóp a'ahkokámoot aístamátstohkátó'ohť, Alberta Health Services maatsiit sákowaanániiya ótokámoot aístamátstohkátóosa. Kiya o'ohťsítskáni'ihpowaiyi, ótokámaistamátstohkssowaiyi, ótokámoot aístamátstohkátó'ohťsa, ótsao'ohkoi pítsikápis, ótsstákaanápissi, aakohkótsstámohť íssítápiyaósi mii tsiima'ahpihkaani. Alberta Health Services niit ánniya ótsoowaakohkót ootoimahssa moi tsíma'ahpihkaani kámohťsipahtsápi'ihki kii óť soowaakohkótohtoiipiya'ahssa mii pa'ahťsápi iitápiťihtápi aamo tsíma'ahpihkaani.

# Ai sákaatoomíníki COVID-19

## After COVID-19

### O'ohkohko'ohssiistsi

#### Symptoms

Kámmi naanátoomíníki COVID-19, miistsi kít o'ohkohko'ohssiistsi a'ahkámáp aínák siistónnápi kítaakátsít ai yo'ohkohkípiya kiya maani kítaakánist o'ohkohkíp aípahtsíksi sámmóssi. Tóksstákít kíta'ahk kíta'ahk áníst o'ohkótótsípi miistsi kít o'ohkohko'ohssiistsi aiyáíssaak sákaatoomíníki mii COVID-19.

### Siitámssinni kiya mo'ohpi kii moískitsípahpiyápi

#### (Breathing or respiratory)

- Cough that won't go away
- Shortness of breath (Kítaanist aímohsspi ánni kímaatao'ohkót iitáp ípiipst siitámíss)

### Mítsi'ihpssin, aatahssínnaani, kii oomát aawaata'pokaiyiiniki

#### (Headache, dizziness, and light headedness)

- Dizziness: Lightheadedness and vertigo
- Headache

### Moískitsípahpi

#### (Heart)

- Heart palpitations (Aíkinnao'ohpi kiya aíkámohpi koískitsípahpi)

### Sóksíksímsstaani kii sówai ksístókítsiiníki ko'pi (brain fog)

#### (Mental health and brain fog)

- Confusion or trouble concentrating
- Brain fog, trouble with memory and concentration
- Depression, anxiety, stress

### Miistómsskaani, oissínni, símssínni, ístsístákssinni

#### (Nutrition, eating, drinking, swallowing)

- Diarrhea
- Constipation
- Nausea and vomiting
- Problems with swallowing (Soowao'ohkót sstsítákssinni)

### Mítsiiyáksiissinni kii ksístoisstómssinni

#### (Pain and fever)

- Muscle and joint pain
- Sore throat
- Fever



## Miyókaani

(Sleep)

- Fatigue (Saikákaitápiiysinni kiya sístsiko'ohssinni)
- Sleep problems

## Iiyápsinni, o'ohsímssinni, aatohtákssinni, aawaamiyaóki

(Vision, hearing, taste, smell)

- Changes to your vision
- Ringing in your ears (Ai so'ohtii ksíksiimohtáko ko'ohtookínnoon)
- Changes to your hearing
- Loss of taste (Sówaawaatohtákiiníki)
- Loss of smell (Saawaawaamiyao'ssin)

**Iitsi sstsaiyiitaak ssátsíp:** Aawákaasiikísómma, aohkóksaa Naatsípoi pi'ihksiiko'po'taatosi, naatsípoomahksikiipípoi naatsípoi kii niikópótoi tsstoyii. (September 29, 2022)

**Iisínnaakiiksi:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, kii Allied Health Professional Practice kii Education, Health Professions Strategy kii Practice

Aamo sínnaakssinni, maatótsíksipootsipa maa aisókinnaaki ótaani'ihpii. Aamo sínnaakssinni kaakoht o'ohsíma'ahpihkaop kii kaaksi kípohtsísítápiiyao'p. Kiyáá iikohksiiikákimmátóp a'ahkokámoot aístamátstohkátó'ohs, Alberta Health Services maatsiit sákowaanánniya ótokámoot aístamátstohkátóosa. Kiya o'ohsítskáni'ihpowaiyi, ótokámaístamátstohkssowaiyi, ótokámoot aístamátstohkátó'ohsa, ótsao'ohkoi pítsikápis, ótsstákaanápiisi, aakohkótsstámohht íssítapiiyaósi mii tsiima'ahpihkaani. Alberta Health Services niit ánniya ósoowaakohkót ootoimahssa moi tsíma'ahpihkaani kámohtsipahtsápi'ihki kii ót soowaakohkótohtopiya'ahssa mii pa'ahtsápi iitápitihápi aamo tsíma'ahpihkaani.

# Ai sákaatoomíníki COVID-19

## After COVID-19

### Aawátotoítsikássinni

#### Self-care

Kámmi Kai naanatoominíki COVID-19, kíta'ahkám aikiyaiyao'ohkótsi powaawa, ii sístsíkowa, kii kíta'ahkám saikákai tápii. Iik ótótámápi kíta'ahk aikkinnápaissí saakiyaissaak iitáp sákaatoomíníki. Tákiyooksstákít kítaanist aak sskánist ápaisspi kít saomaístsiistómmáto'hssi COVID-19.

#### Tákiyooksstákít:

(Read more about:)

Getting back into a routine

Managing your energy

Eating well

Sleeping well



## Aawátotoítsikássinni: ísskánítápaissini kikaanistáp aísspi

### Self-care: Getting back into a routine

Ai sákaatomíniki COVID-19, kíta'ahkámáp saikákaitápi. Kítai stámiitápoht sístífkowa kítaakítsínáksi sinnáss, ki aistámiitáp iikóssiwa kaaksínáksi sinnássiiníki.

Ánistsítákiiníki kítai sókímohss, íssaaksi powaoaot, máksistóto'ohsít, kii íssaaksskánístáp aíssít kikaanist ápaisspi. Kítaakohtssk sókímohs. Ákoht soowaat siistónnápi koisstóm. Siistónnápi koisstóm nístápi, aistámmiitáp sístífkowa koostómmi, maaták áksistowapiwa. Ístánistsi kít soowátsiik ápitápiissi, ásiitápsskáníyaóp aikák ítsístohkaístsaóki – maataakátsókaasao'pa. Iikótótámápi kíta'ahk sskomátáp ánist ápaíssaóssi iik aanátstápaissaópi, piitsooahk sowaatsísskaanápiis; kítaanistáp aísámmi tsístohkaístsi'ihp, kiya ómahk aiksístíkoí i'íhtánistsi aístsiiníki, niitáp ai sahpsaóp kiisahpiókaasaóp.

Iimákánistsítsípi ótsao'ahkápissi:

- Íssískiitssinni
- Íssiikinniiístssinni
- Maaksi stóto'ohssinni
- Mátoiyaóki
- Aiyaaksi sstóto'ohsátóki i'ihpaiyókaópístsi

Aamótsi inákápi'ihsti iikítáp sókápi aapootstiinaaniksi, íksskámssinni, koískitsípahpínnoo, ko'ohpínnoonistsi, sókítákssinni. Iitápstsi Kiisto kítaak ánistsíkámmi sstótsípi niiyai. Iimáksi kák o'ohksipowaoyinníki.

**Iitsi sstsaiyiitaak ssátsíp:** Aawákaasiikísómma, aohkóksaa Naatsípoi pi'ihksiiko'po'taatosi, naatsípoomahksikiipípoi naatsípoi kii niikópótoi tsstoyii. (September 29, 2022)

**Iisínnaakiiksi:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, kii Allied Health Professional Practice kii Education, Health Professions Strategy kii Practice

Aamo sínnaakssinni, maatótsítskspootsipa maa aisókinnaki ótaani'ihpii. Aamo sínnaakssinni kaakoht o'ohstíma'ahpihkaop kii kaaksi kípohtsísítápiiyao'p. Kiyáá iikohksiikákámmátóp a'ahkokámoot aístamátstohkátó'ohs, Alberta Health Services maatsiit sákowaanániiya ótokámoot aístamátstohkatoosa. Kiya o'ohstískáni'ihpowaiyi, ótokámaistamátstohkssowaiyi, ótokámoot aístamátstohkátó'ohsa, ótsao'ohkoi pítsikápis, ótsstákaanápiissi, aakohkótsstámohst íssítápiiyaósi mii tsiima'ahpihkaani. Alberta Health Services niit ánniya ótsoowaakohkót ootoimahssa moi tsíma'ahpihkaani kámohstípahtsápi'ihki kii ót soowaakohkótohtoiyiya'ahssa mii pa'ahtsápi iitápiitápi aamo tsíma'ahpihkaani.

## Aawátotoítsikássinni: Ao kákiyaósaatóominíki kítaanistsíkihkámihpi

### Self-care: Managing your energy

Ao kákiyaósaatóominíki kítaanistsíkihkámihpi, ksístaani, kiya o'ohksistátoominíki kíksskámssinni i'ihkánaitáp ítsstápi kítaak ánist soowaomaíkám sístsíko'ohpi ápai sínnássiiníki. Iik ótótámápi aísaaq iitáp sókímohssaóki, tsska kíta'ahk ámáp aítápoht sístsíko kítsistsiistómssinni. Aitáp ai sópowátsiistóto'ohssiiníki miistsi kíta'ahksi sínnásátópistsi, aíkinnápaissinni, kii kíta'ahksi sínnásátosi Kiisto kínno'ohk ootámítsípistsi ánnístsiyai kimmataakoht oomaótsítssk sístsíko'ohpa.

### Tsa nítaaknítaakaíst soowao mai sístsíkoohpa?

(What are some ways to manage my energy?)

Aamótsi póki'ihtsii'ihtsi kítaakohkót toht sápothkiimiyao'pi kíta'ahkit saítáp sístsíkaaátso'ohsspi sakiyaíssaak ítápsókímohssátoominíki COVID-19.

- Conserving energy when you have COPD or other chronic conditions (iitsínánnítóp COVID-19)
- Pacing and energy conservation (Aíksinnít aamótsi maaksímohksinni kítaakohkótoht íssítápii'ihksstsp mii COVID-19 recovery, maatsítai táp ítsstápi concussions.)

### Tsístsímma íssítápiiyátsis taakkátohtoh koi ksskámihpatools can help me manage my energy?

(What tools can help me manage my energy?)

Iitstsi íssítápiiyátsiistsi kii ísstápaotakiyaópi (niitainihkátópiya assistive devices kiya adaptive equipment) kítaakohkótoht íssítápi kítaakoht ísspómahkátóp kíksskámssinni. Aamótsiyai iitsín ánistópi;

- Íssítápiiyátsiistsi i'ihstainstai ístóto'ohssaóp kii aaksiistóto'ohssaóp
- Íssítápiiyátsiistsi moo ksiistsíko'i ápai sínnássiiníki
- Íssítápiiyátsiistsi ápowawahkaani
- Maakaipíksitákssiistsi 4-wheeled walker, iitao'ohkítópaópi mii mákápoiysis, kiya mii iitao'ohkítópaópi mii mákápoiysis kii iitótsstákiyaóp koo mínnooni aítáp ótohkomiiíssaópi

Learn more about assistive devices Kítaakoht sowai sístsíko'ohpi saakiyaíssaak iitáp sókímohssiiníki.

Iik ákao aakaitápiiskoistsi iitstákiya mii iitao'ohkótohkomátoopi. Sópowahtsís maa aisókínákiyápótákiwa kítaakánist o'ohkótahkómáto'ahpi, kám sao'ohkoi íssítápiiyínníki. Kítaakohkótsi táp ípoi AHS Rehabilitation Advice Line Sowao'ohkonímmainiki kíta'ahkahkomátátópi. Íssátsít mii resources Kíta'ahkít ákiyo'ohkoisksinníp.

**Iitsi sstaiyiitaak ssátsíp:** Aawákaasiikísómma, aohkóksaa Naatsípoi pi'ihksiiko'po'taatosi, naatsípoomahksikiipípoi naatsípoi kii niikópóto tsstoyii. (September 29, 2022)

**Iisínnaakiiksi:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, kii Allied Health Professional Practice kii Education, Health Professions Strategy kii Practice

Aamo sinnaakssinni, maatoitskspootsipa maa aisokinnaki otaani'ihpii. Aamo sinnaakssinni kaakoht o'ohsima'ahpihkao'p kii kaaksi kipohtsissitapiiyao'p. Kiyaa iikohksiiikakimmátóp a'ahkokámoot aistamátstohkátó'ohs, Alberta Health Services maatsiit sákowaanánniya otokámoot aistamátstohkátó'ohsa, ótsao'ohkoi pítsikápis, ótsstákaanápiisi, aakohkótsstámohit íssitapiiyaósi mii tsiima'ahpihkaani. Alberta Health Services niit ánniya ótsoowaakohkót ootoimahssa moi tsíma'ahpihkaani kámohitsipahtsápi'ihki kii ót soowaakohkótohoipiya'ahssa mii pa'ahstápi iitápihtápi aamo tsíma'ahpihkaani.

## Aawátotoitsikássinni: Sóksóissinni

### Self-care: Eating well

Ao'ahssi ísstao'ohkoi ksskámíyaóp. Iikmótótámápi a'ahkománíst aoiyaós kii iisímíyaós aístsiistómíyaóki kii aisaak iitáp sákaato'ohki COVID-19.

## Tsaa nístápi aowahssi nítaakohtsistómssko'ohsspa kii iisókímohsspa?

(What nutrition do I need to recover?)

Kítaakoht iistómssko'ohs, kánnai miyánistsi aowahssi, ássáníyaóp:

- Aowahssi aóki protein (míksisákoi, píksiiks, mámmii, mówai, ónníkiyápi, aotooksiinátsiistsi, kiipókótákíyaotooksiinátsiistsi) iitáp sókápikítápootstsiinaiyiiks
- Písátsaísski, miyánistsaisksikápsi, kii nápayín ínsimaanistsi ísst aiyiistómssko'ohsaóp, minerals, kii kiistsíssásin i'íht ísstai sókímohssátóp mii ístsiistómssinni
- Sókápi iissii (aopookstsiipísti kii ai sápipómátópi, olive poiyyii, mámmii iissii ássáníyaóp míkótsoo mii, kii avocado) kíta'ahkoht íksskámihpi kii koostómmi o'ohstaa sskís koostómmi
- Ao'okiyáp ánnísti (ao'ohkii, niitáp ai síksikímmii síksikímmii, ónníkii saisskii iiyao'ohkiwási, sports drinks, kii stíki i'íhtai yíistómíyaópi símsiistsi), iikitáp sókápi kámíik iksístoistómíiníki kítaiyaístsiistóms, ookítsskaani, kiya ai sooótsiiníki kítaiyaístsiistóms

## Tsaa taak ánist ohkótsoi'ihpa kii iisímsspa saikákai tápiiníki?

(How can I eat and drink when my energy is low?)

Aamótsi íssohkít kíta'ahkohtohkótsoissi kám ai sístíkoíníki kiya saikákaitápiiníki:

- Aínákomínstákít kítaakoht saakiyao'ohkót sóksiitámihpi aiyaoiyiiníki.
- Íkínnaoiyít, kii aínák ssíkópaatoot kítso'ahssin kíta'ahkít saakiyai sóksiitámmistop.
- Niisoi kiya nai, ánist aiyooahs kítsínákso'ohsin moo ksiistsíkoí mískihesai kaak ómahksoiyít nioksskaiyi.
- Kámomai sístíkoíníki kíta'ahk sópóksoowáto'ohs miistsi kítso'wahssin kiya ínákso'ahssin, oiyít aowahssi kítákohtsíkámmo koi'ihpi kii símsiistsi i'íhtaikám íksskámíyao'pi. Aamótsiyai iitápsskskáníyaóp Greek kiya Icelandic yogurt iiyao'ohkiwási'ihpi, pii pótsstaat avocado, kiya iisátsinnai'ihpi cheese kiya aopookstsiipi ísstáistsíka'ahkimmaópi.
- Aísstók símmít aíksístsoiyiiníki kíta'ahkít sao maíkámmókoí.



- Maak símmiiníki, aikáksínák símmít aiyaoiyiiníki.
- Aikáksoiyít moo naatókiyo'táko'ohssin kiya nioksskaóták o'ohssin, iimák sai yootsiiníki.
- Ai tsínnípótakít ísstaikám íksskámiyaópi símssiistsi, aopákiitskíp, kiya páksíkao'ahssin miistsi kítsitsoi'ihpi kítaakohtsít íksskámmi kii protein.
- Kám ao to'ohssiiníki kiya kimaatao'ohkót sókihtsístákiiníki, Íssátsít mii iit sínnaípi eating, drinking, and swallowing kíta'ahkít iitsspoh tsím.

## Tsímma nítakít ákiyo'ohkoisksinníp kii o'ohkoisstákihpa nítaakoht ámii sóksoi'ihpi?

(Where can I learn more and find resources to help me eat well?)

Aiyaíssaak iitáp sókímohssiiníki, íssátsít aamótsi i'ihpókii sínnaípísti kíta'ahkít ákiyo'ohkoisksinníp kíta'ahk sóksoissi, iistómsskátso'ohsspi, kii iiyákohto'ohs kítaakoh pómmátópísti kíta'ahkoht ai sóksoissi.

- COVID-19: Nutrition for recovery — Alberta Health Services Nutrition Services
- Choose and prepare healthy food — Alberta Health Services Nutrition Services
- Nutrition and physical activity
- Meal planning (menu planner and grocery list)
- Healthy grocery list example

Kámohtsiikós kíta'ahk áníst tso'ahsso'ohpómmani COVID-19 (ásaak ániyao'p, kimaatao'ohkót iisstáp aatóp kookoowaiyi kiya kii maatátai sókohkoinaanihpa), ísstápoot resources iit sínnaípi kíta'ahkítsítóhkoísspómmooko.

**Iitsi sstsaiyiitaak ssátsíp:** Aawákaasiikísómma, aohkóksaa Naatsípoi pi'ihksiiko'po'taatosi, naatsípoomahksikiipípoi naatsípoi kii niikópótoi tsstoyii. (September 29, 2022)

**Ísínnaakiiksi:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, kii Allied Health Professional Practice kii Education, Health Professions Strategy kii Practice

Aamo sínnaakssinni, maatótsksipootsipa maa aisókinnaki ótaani'ihpii. Aamo sínnaakssinni kaakoht o'ohsímá'ahpihkao'p kii kaaksi kípóhtsístápiiyao'p. Kiyáá iikohksiiikákímmátóp a'ahkokámoot aístamátstohkátó'ohs, Alberta Health Services maatsiit sákowaanánniya ótokámoot aístamátstohkatoosa. Kiya o'ohsítskáni'ihpowaiyi, ótokámaístamátstohksowaiyi, ótokámoot aístamátstohkátó'ohsa, ótsao'ohkoi pítsíkápís, ótsstákaanápissi, aakohkótsstámohlt íssitapiyaósi mii tsiima'ahpihkaani. Alberta Health Services niit ánniya ósoowaakohkót ootoimahssa moi tsímá'ahpihkaani kámohtsipahtsápi'ihki kii ót soowaakohkótohtopiya'ahssa mii pa'ahsápi iitápihtápi aamo tsímá'ahpihkaani.

## Aawátotoítsikássinni: Sóksókaani

### Self-care: Sleeping well

Nítoi maatao'ohkánánistai sámiókaawa mátápi. Aiyáíssaak iitáp sókimmohssátoomíníki mii ítsiistómssinni, niito'ohk ánistai kítaakss kíta'ahk ai kaapiókaani. Kiita'ahkám ai kaapsst kíta'ahk ínáksókaani moo ksiistsíkoí—MAATOHKOIKII. Koostómme aiyiik ákimma óma'ahk iitáp sákaato'ohssi mii kítsístsíistómssinni.

Ómaanístsoo'ohpi ótáko'ohssiistsi kítsítsóka'ahpi maatótótámápi, kámoht sókímohssiiníki kítsókaani ániyai ótótámápi. Kám saakiyai sístíksíksíni, kítaak kámmápstsinaitsspiyók.

Tssápoot aamótsi maaksímohksinni iitáp ítsstápi sówai sóksókainíki kii kíta'ahkítoh koíksíníip kítaakohkót ánist sóksóka'ahpi:

- Sleep and your health
- Insomnia: Improving your sleep
- Sleep problems, age 12 and older
- Sleep journal (activity)
- 30 days to a well-rested you (activity)

Kám saakii soowao'ohkót sóksókainíki, sístípsátsis aa aisókínákiyápótákiwa, ao mátskahtákiwa sáám, kiya ístáp ípoiýít **Health Link** mii **811**.

**Iitsi sstaiyiitaak ssátsíp:** Aawákaasiikísómme, aohkóksaa Naatsípoi pi'ihksiiko'po'taatosi, naatsípoomahksikiipípoi naatsípoi kii niikópótoi tsstoyii. (September 29, 2022)

**Iisínnaakiiksi:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, kii Allied Health Professional Practice kii Education, Health Professions Strategy kii Practice

Aamo sínnaakssinni, maatótsíksípootsápa maa aisókinnaki ótaani'ihpii. Aamo sínnaakssinni kaakoht o'ohstíma'ahpihkaop kii kaaksi kípohstíssitápiiyao'p. Kiyáá iikohksíikákímmátóp a'ahkokámoot aístamátstohkátó'ohs, Alberta Health Services maatsiit sákowaanániiya ótokámoot aístamátstohkátóosa. Kiya o'ohstíksáni'ihpowaiyi, ótokámaístamátstohkssowaiyi, ótokámoot aístamátstohkátó'ohsa, ótsao'ohkoi pítsíkápís, ótsstákaanápissi, aakohkótsstámohht íssítapiiyaósi mii tsiima'ahpihkaani. Alberta Health Services niit ániya ótsoowaakohkót ootoimahssa moi tsíma'ahpihkaani kámohtsápahtsápi'ihki kii ót soowaakohkótohoiipiya'ahssa mii pa'ahtsápi iitápíthtápi aamo tsíma'ahpihkaani.

# Ai sákaatoomíníki COVID-19

## After COVID-19

### Mo'pi sókinniiapi kii iskskátákssinni sokinniiapi (Brain health and mental health)

Kám íssinnótsíminíki COVID-19, kíta'ahkám soowai sámaískskskátáki kíta'ahkám sowaisámaísksiníp niyai. Kíta'ahkám iitáp soowa'ahssítáki, aískaí píks kiya sstíki ístsowaísókai ksímsstao'pi. Aamo ístákiyooksstákit kíta'ahk it ita'ahkit a'iyó'ohkoísksinípm kópi ma'ahkot ómánist ai sókápi'ihpi kii kíta'ahkoht oománist ai sókaískskskátákihpihow saakiyaísaíkiitáp sókímohssatoominíki COVID-19.

#### Tákiyooksstákit:

(Read more about:)

- Sówao kámótaískskátáksin (brain fog), soowaisámaísksiníki niyai kii kítsoowai sámaískskskátákssinni
- Soowa'ahsítákssin, píksinni, iiyiikítákssinni

**Iitsi sstsaiyiitaak ssátsíp:** Aawákaasiikísómma, aohkóksaa Naatsípoi pi'ihksiiko'po'taatosi, naatsípoomahksikiipípoi naatsípoi kii niikópótoi tsstoyii. (September 29, 2022)

**Iisínnaakiiksi:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, kii Allied Health Professional Practice kii Education, Health Professions Strategy kii Practice

Aamo sínnaakssinni, maatótsíksipootsápa maa aisókinnaki ótaani'ihpii. Aamo sínnaakssinni kaakoht o'ohtsima'ahpikao'p kii kaaksi kípohtsísítápiiyao'p. Kiyáá iikohksiikákimmátóp a'ahkokámoot aístamátstohkátó'ohs, Alberta Health Services maatsiit sákowaanániiya ótokámoot aístamátstohkatoosa. Kiya o'ohtsítákáni'ihpowaiyi, ótokámaístamátstohkssowaiyi, ótokámoot aístamátstohkátó'ohsa, ótsao'ohkoi pítsíkápís, ótsstákaanápissi, aakohkótsstámohit íssítápiyaósi mii tsiima'ahpikkaani. Alberta Health Services niit ánniya ótsoowaakohkót ootoimahssa moi tsíma'ahpikkaani kámohsipahtsápi'ihki kii ót soowaakohkótohoi'ahssa mii pa'ahsápi iitápitíhtápi aamo tsíma'ahpikkaani.



## Mo'pi sókinniiapi kii iskskátákssinni sókinniiapi: Sówao kámótaískskátáksin (brain fog), soowaisámaísksiníki niyai kii kítsoowai sámáiskskátáksinni

(Brain health and mental health: Brain fog, trouble with memory and concentration)

Iikákaóao mátápiiks iissinnótsímmi COVID-19 óma'ahksiikóssáto'ohssa:

- Óksísstaanowai
- Óma'ahk soowaisámaísksiníki niyai
- Óma'ahk soowaíkskókákíyaossa

Aamótsikámoht aístsiskinniiiníki, iikótótámápi kítstápiimíksi kíta'ahkohtsítssátahssa. Kii ksímsstaan kám sowai sókápiis, sowai sámáisksiníníkinii niyai, kii sowai sókao kákiyao'ssiiníki aakohkótoht ánookihkíp kii ksókowaamótsiiyssiistsi, kii sínássáp ánistinni, kii mii kíták sskótápótákssinni kiya kítaaksskótoisksinimátsookoi. Aamótsi issaaanápiistsi a'ahk a'máp sai sámoi kiya iik a'ahksi sámoi,maatákokhót ániyao'pa. Kám sao'ohkoi o'ohkiitsis mii kít soowaisáma aisksiníss ánniistsiiyai kiya kítsoowaisókskátákssi, íssinnótoos maaaisókinnákíyápótákiwa kiya sítsípssátsis maa psychologist kiya occupational therapist.

### Tsiiya níta'ahk o'ohksiki'ihpa mii níksímsstaani, nókákiyao'sin, kii ii nít sowai sám aísksinípístsi ta'paitsi'ihainíki?

(What can I try for thinking, attention, and memory concerns?)

Aamótsiyái kítaakohkót sso'ohkíp sowai sókskátákiiníki, soowao'ohkót sókokákiyao'ssiiníki, kii soowai sámáisksiníníkiniiistsiiyai. Kítaakátohkóts sátsíp miistsi managing your energy kii going back to work or school Kita'ahkásít ohkoiksiním kíta'ahkám ánistsspómo'ohsspi.

### A'pai saipikínnaasít ko'pi óma'ahkoht koi sókápi'ihpi

Kíta'ahkámápiikítstíp kíta'ahkám ai saipikínnaasii saikákaitápiiníki, kiya ai sa'ahkiissi kii siitámssinni, kiya ai'kám sístskoiníki. Aikinnáp aisaipikínnaasít íststisao mátápoiiníki. Íssátsít ámiistsi iitssánniyao'pi mii exercise section kíta'ahkoht ómátáp o'ohpi.

### Ápótákiyátsiis ko'pi

Ai stótsít miistsi kítaitaam ístípi kíta'ahkoht ápótákiyátsa'ahpi ko'pi. Toomátápoot ínnáksiiíkoistsi kii kaaksaomaiyiikoi kítaak saakiyao'ohkótsistótsípi. Kítaanistáp aiyii sstómihpi, íkinnii kaiyiistáp aiyiiko'ohssi miistsi kítai sstótsípístsi. Aamótsi kítaakohkót a't ísso'ohkíp:

- Maanii kító'oht aomiiispístsi kiya aawahkaani
- Sápihtaanístsi
- Nípowahssiistsi kii a'ksstákssi aawahkaanístsi
- Sámksinímmani aawahkaanístsi
- Ooksstákssin sínnaakiyátsii

### Sinnait kítaak o'toitsikáto'pístsi, isksksiiimótai sínnaakít, kii iínáp sinnaakít

Maa kító'ohtápoi'ihpa, maakihtsiis maa alarm kítaakítoht tsiinápsskookowa kítaak o'toitsikátópístsi. Sinnait kítaak o'toitsikáto'pístsi kiya isksksiiimótai sínnaakít kii íststótootoa kiitaakítstí nípiya.

**Kánnai'nák síkahksí pótsít miistsi kítaak a'pootsi'ihpístsi**

Kámoh kánnaínák síkahksí pótsímíníki miistsi kítaak a'pootsi'ihpístsi, kítaakoht sowaiyiikítáki. A'saak ánniyo'pai, moo ksiskanaotónni kíta'ahkámáp ánnístss:

1. Kítaak ssiikínniísts, kii iyaakihkínnií.
2. Issíkópiit.
3. Maaksi stóto'ohssít.
4. Íssíkopiit.
5. Oiyaósit ksiskano'wahssin kii ístsoiyít.
6. Íssíkópiit.

Kíta'ahkít a'kiyo'ohkoisksiním kíta'ahksi ki'ihpi kíta'ahkohtoh kótaítsípi memory concerns and daily tasks.

**Iitsi sstsaiyiitaak ssátsíp:** Aawákaasiikísómma, aohkóksaa Naatsípoi pi'ihksiiko'po'taatosi, naatsípoomahksikiipípoi naatsípoi kii niikópótoi tsstoyii. (September 29, 2022)

**Iisínnaakiiksi:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, kii Allied Health Professional Practice kii Education, Health Professions Strategy kii Practice

Aamo sínnaakssinni, maatótsíksipootsipa maa aisókinnaki ótaani'ihpii. Aamo sínnaakssinni kaakoht o'ohstíma'ahpihkaop kii kaaksi kípohtsísitápiiyao'p. Kiyáá iikohksiiikákimmátóp a'ahkokámoot aístamátstohkátó'ohs, Alberta Health Services maasiit sákowaanánniya ótokámoot aístamátstohkatoosa. Kiya o'ohstískáni'ihpowaiyi, ótokámaistamátstohksowaiyi, ótokámoot aístamátstohkátó'ohsa, ótsao'ohkoi pítsíkápís, ósstákaanápissi, aakohkótsstámohit íssítapiiyaósi mii tsiima'ahpihkaani. Alberta Health Services niit ánniya ótsoowaakohkót ootoimahssa moi tsíma'ahpihkaani kámohstípahtsápi'ihki kii ót soowaakohkótohoi'ahssa mii pa'ahstápi iitápíhtápi aamo tsíma'ahpihkaani.

## Mo'pi sókinniiapi kii iskskátákssinni sókinniiapi: Soowa'ahsítákssin, píkssinni, iiyiikítákssinni

Íssinnótsíki COVID-19 iikítápiikowa kii ksímsstánooni sókinniiapi. Aiyiik ítákiyao'ki, saiyíkskssinni (ápitsi'ihataani, kópo'ohssinni), kiya niitáp íkihinnítákssin (niitáp íkihinnítákssin, niit ai tsi'ihatao'ki ót soowaak ónnowao'ohkoisókápissi paitápiiyssinni) iikma'kaáo aístsii stómiyao'ki kii saakiyaístsiistómiyaóki. Aíssaakohkót sákaatóki íkihinnii ksímsstaani mii aístsiistómiiyaóki, iik ótotámápi.

Kámi Kai naaniiníki mental health care ai sókinnákiyápótákiwa, iik sókápi kíta'ahk aístsima'ahkátahssi kítsít saakiyaíssaaksákaatópi mii kítsístsiistómssinni. Iik a'kaiyímmi miiksi ápaótákiiks aistámohkótsítáp ípoiyo'p kiya online mátsitaísspómihtaiya. Saitstákiiníki ksímsstaani sókinniiapótáki kítaisspómooki kii soowao'ohkoi sókímohssiiniki, íssinnótoos maa healthcare provider (ássánniyaópai maa kítai sókinnákiima) kiya ístápípoiýít Alberta Health Services Mental Health Helpline Kita'ahkitohkoi sspómookowa.

Connecting with others Aakátohtohkoi sókápi ksímsstaani sókinniiapi. Saowao'ohkót issinnótowainíki, oománistowaístahkoos kitákaiksi kiya kíksókowaiksi online kiya maa kító'ohtaípoi'ihpa. Kii aíksínít, maatohkoikiíwa kíta'ahk áwaanista'ahssi kítsítápiimíksi kíta'ahksspómoiss. Iinápskoos kítsítápiimíksi kii kítai ksókowaamaiksi kíta'ahko'ohk ao'ohkoisksinoíssa aiyássaakohkoi sókímohssiiníki, iimák sowaiyao'ohpiistáp ísskítáp ípoiíiníki.

Kíta'ahkoht aísphokóksiinímmaani iiyiikítákssinni, píkssinni, kii niitáp soowa'ahsítákssinni, kii sstsíkai kíta'ahko'ohkohtohkoi sókímohsspi, ístapoot aamótsi links í'ihpóki'ihstiisti. Mátssátsít [resources](#) kíta'ahkátsítoh koistsiima'ahka'ahpi.

### Niitáp soowa'ahsítákssinni

(Depression)

- Depression
- Depression, anxiety, and physical health problems
- Depression: Stop negative thoughts

### Píkssinni

(Anxiety)

- Anxiety
- Anxiety: Stop negative thoughts

### Iiyiikítákssinni

(Stress)

- Stress management
- Ways to reduce stress

**Iitsi sstsaiyiítaak ssátsíp:** Aawákaasiikísómma, aohkóksaa Naatsípoi pi'ihksiiko'po'taatosi, naatsípoomahksikiipípoi naatsípoi kii niikópótoi tsstoyii. (September 29, 2022)

**Iisínnaakiiksi:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, kii Allied Health Professional Practice kii Education, Health Professions Strategy kii Practice

Aamo sínnaakssinni, maatoótsíksipootsipa maa aisókinnaki ótaani'ihpii. Aamo sínnaakssinni kaakoht o'ohsima'ahpihkaop kii kaaksi kipohtsissitápiiyao'p. Kiyáá iikohksiiikáakimmátóp a'ahkokámoot aístamátstohkátó'ohs, Alberta Health Services maatsiit sákowaanánniya ótokámoot aístamátstohkatoosa. Kiya o'ohsítskáni'ihpowaiyi, ótokámaístamátstohksowaiyi, ótokámoot aístamátstohkátó'ohsa, ótsao'ohkoi pítsikápis, ótsstákaanápiisi, aakohkótsstámohit íssitapiiyaósi mii tsiima'ahpihkaani. Alberta Health Services niit ánniya ótsoowaakohkót ootoimahssa moi tsíma'ahpihkaani kámohsipahtsápi'ihki kii ót soowaakohkótohtopiya'ahssa mii pa'ahtsápi iitápiitápi aamo tsíma'ahpihkaani.

# Ai sákaatomíníki COVID-19

## After COVID-19

### Aak sskótápootákiiníki kiya ootoisksinnimátsookoiníki Returning to work or school

Ai sákaatomíníki COVID-19, iik ótótámápi kíta'ahk sao maíkámsskánistápais kíkaaníst ápaisspi. Nítoi maatohkán ánistsii mátápi, aískotoíksinnimátsa'ahkiya, ootápótákíssa kiya sstsíkai ótai sstótsípiya. Tóksskámíksmaataaksiiijowa, kiiniiksi aakstsinnaí ikinnii kaiyiistáp a't aiyiik aatoomiya.

#### Tsaa ánistsiissi iit sókápi nita'ahkítssko'ohs?

(When is the right time to go back?)

Tóksskámíksi mátápi aistámíkákskotápótákiya kiya ísskotoíksinnimátsaya piitso'ohk soowát síkahksókiyaassa. Sstsíkíksi aistámiitápoht sístíkoíya, ai sa'ahkii ósiitámssowa, kii niyai maatai sám aíksinníma – a'ahkamáp ákaa tosi ótsít ánistspiya. Miistsi o'ohthoko'ohssiisti a'ahkámmap iikohtsiikowa ma'ahk sskánist ápaissa ómaanist ápaisspiya. (Íssátsít miistsi isstítsípoíyaópi symptoms kii brain health Kíta'ahkítóht ákiyo'ohkoíksinnípi.) Kám saakiyai o'ohthoko'ohssiiníki, aaks sókápi kíta'ahk o'ohkimaani. Sítsípssátsis miiksi aisókínákiyápótákiiks, kítaakít ániykiya Kiisto ótsítáp sókápi'ihpi.

#### Tsiya aako'ohk ánist ikinníssi nítaak ssko tápótákihpi kiyaootoíksinnimátsookoi?

(How can I make going back to work or school easier?)

Mín stámohtsaayiiksi stóto'ohssít. Aitáp sókímohssiiníki mátsít iiksistóto'ohssít. Kítaanistáp aisókímohsspi nístáp aiyiik ápootakít, íkinnaiskotáp ótákit kiya ootoisksinnimátsooko'ohs. Ánni a'ahkámmap sstínnánístsi:

- Miiksi sstínnáiksi kítsítáp aótákihpi kíta'ahksíkin aískotápótáksi, a'ahk sao maa waakao'ohs o'táko'ohsin kítápótákssinni, kiya a'ahkiyaap o'ohs kíta'ahkohtótápótáks
- Kátai mai yiikoistsi kíta'ahk ápótsis
- Kíta'ahk sókápiwa ssikópiss
- Óma'ahk a'ahksi pótákss miiksi aíksinnimátstohkiiks kii no'ohkánistohkótápótákihpi ma'ahkít tótoisápiss
- Kíta'ahkao'ohko'oh pópaatomooko'ohs

Aamótsi póki'ihtsiistsi kítaakítóhkótákiyo'ohkoíksinnim, niitsi sókánissinni kii miistsi maaksímohksinni, iitáp ítsstápiya aaksskoiníki kítápótákssinni ótáksin kii íksinnimátsstohkssin, ai sákaatomíníki COVID-19.

- Work and school (Íksinnít aamo máksímohkssinni iitáp ítsstápi miiksi aaksskotápótáki , ísskotoíksinnimátsaiksi, kii iitákánnaiksi o'piyoowai.)
- Returning to school and sports (Íksinnít aamo máksímohkssinni iitáp ítsstápi miiksi pookaiks aíksinnimátsaiks, aakánnaiksi, kii maak sskomátáp ákomootsiissa ai soowaat ístsiistómíssa kiya isstákánahkiyao'piyoowai.)





- Back to work? (Ísksínnít aamo máksímohkssinni iikátsítáp sókápi maa aisoowátsístsiistómis, kii mii ákítsítákánna o'kákinni.)
- The fundamentals: Return-to-work plan (Aamo Government of Canada resource ísstaaksímohkátóp mii niitai táp sópowátsiistóto'ohssaóp ísskotápótákssinni ai saakiyaissaak iitáp sókímohssátóki mii ítsiistómssinni kiya aakánótsspi.)

## Tsaa taakánnístsspa kámoht ao'ohko poowámmókoiníki kiya síksistótookoiníki mii nítsíssinnótsípi COVID-19?

(What if I face bullying or stigma after COVID-19?)

Iitstsii mátápi i'íht ao'ohki poowámma kii iisíksiistótowa aiskootápótákíssa aisákaatoossa COVID-19. Mii kítaakohtao toimókiya kítsístsiistómátópi kiya kítaakoht ai sátaistótookiya. Ánni kám ánistssi

Ápsstsiima'ahkaat kíta'ahk sspómooki. Kiisto maatsitótápi'ihpa, kii miiksi kítápaótommoowaiksi kiya mii kítsít aísksínnimátsookoi kítóhkót aísspómookiya aiyaiissaakiitáp sókímohssiiníki.

Kíta'ahkít ákissksinníp íssátsít stigma and COVID-19.

**Iitsi sstsiyiitaak ssátsíp:** Aawákaasiikísómma, aohkóksaa Naatsípoi pi'ihksiiko'po'taatosi, naatsípoomahksikiipípoi naatsípoi kii niikópótoi tsstoyii. (September 29, 2022)

**Iisínnaakiiksi:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, kii Allied Health Professional Practice kii Education, Health Professions Strategy kii Practice

Aamo sínnaakssinni, maatótsíksipootsipa maa aisókinnaki ótaani'ihpii. Aamo sínnaakssinni kaakoht o'ohstsiima'ahpihkaop kii kaaksi kípohstsiistápiiyao'p. Kiyáá iikohksiikákimmátóp a'ahkokámoot aístamátstohkátó'ohs, Alberta Health Services maatsiit sákowaanánniya ótokámoot aístamátstohkátóosa. Kiya o'ohstskáni'ihpowaiyi, ótokámaístamátstohkssowaiyi, ótokámoot aístamátstohkátó'ohsa, ótsao'ohkoi pítsikápis, ótsstákaanápissi, aakohkótsstámohht íssitapiyaósi mii tsiima'ahpihkaani. Alberta Health Services niit ánniya ótsoowaakohkót ootoimahssa moi tsíma'ahpihkaani kámohtsipahtsápi'ihki kii ót soowaakohkótohtoiya'ahssa mii pa'ahtsápi iitápihtápi aamo tsíma'ahpihkaani.

# Ai sákaatoominíki COVID-19

## After COVID-19

### Ápai saipíkínnaasiiníki kii iisínnássiiníki

#### Physical activity and exercise

Aamo maaksímohkssinni physical activity and exercise Nísstápi **maatsítóksska ótsítáp ítsstápi'ihpi**. A'ahkám saítápi'sstápi Kiiisto kítaanist aiyo'ohthko'ohsspi, kítaiyao'ohkótsstótsípi, kii kítaanistsi kaiyiistápai sókímohsspi. Ásaak ániyao'pai, ápaisaipikínnaassinni i'íht ao'ohkoi sókímohssi tóksskámíksi mátápi, sstsíkíksi aakihkoht ótsítssk ítsiistómme.

Tákiyooksstákít:

Physical activity after COVID-19

Exercise after COVID-19

Exercise guidance and support



## Aatssk ómatáp álitapiiíniki ai sókimohsátoomiki Covid-19

### (Physical activity after COVID-19)

Ápai sinnássaoki, iisaipíkinnaassinni ísstaí sístsíkaop. A’ahkamáp iiyikowa kiya maataksiikowa. Kíta’ahkamápohtaisístsíkowa COVID-19, kíta’ahkámptstinnai aissíkópi, kímaataakohkót stámik ánistápaisspa kítaanístápaisspi kít saomaístsiistómss. Aikinnápaissít. Kítaanístáp ai sókimohsspi kíta’ahkit iikaiyiisstáp aiyiik ápótáki.

### Tsa nístápi ápaisinnássinni?

#### (What is physical activity?)

Ápaisinnássinni nístápi ápitápiissinni moo ksiistsíkoí. Aamóstsíyai iitápskškáníyaóp ápaisinnássinni:

- ístspstápowaawahkainíki kookoowaiyi, aítápoíniki mii community mailbox, kiya aamíssoiniki aamíssaakátsiisti
- ápaissiistsímohssiiníki kii aiyaaksi stóto’ohssiiníki kii ao toítskássiiníki
- aissiiistsstákiiníkiástóto’ohssi, aawaanístsiiníki vacuum, sstíki kistsi apootákssin
- aisspínákiiníki a’táksaaksin, ai saipsskao’ohssiiníki, sstíki ápótátssin
- ápao’ohpómaani, ai tápohkítópaatainíki ao’tákoHPátskowa kítsítápaótákihipi
- saapípómmaani, ákómoo-tsíyysin, kiya ápómiiyssinni ísstaiyiik ápsskao’hsaóp
- ápsaipíkinnaassin

### Tsiya nítaakohpsskškátákihipa soa maiyiik ápsiiiníki?

#### (What should I know before starting physical activity)

A’ahkamáp iiyikowa kíta’ahk stám ánistápaiss kíkaanístápaisspi kít saomaístsiistómáto’ohss COVID-19 kiya kám saakiyai o’ohtohkímmíníki. **Íkinnaiyiistáp** aiyiik ápsít kii **ískškátákít**, mínótsítsskoot.

- **Mín** stámikák oowaawahkaat, sístsíkoiníki. Kíta’ahkamápoht tsiitáp o’ohtohkíp kítsístsiistómssin.
- **Mín** oomaótsítssk ápsít kítaakitai sókimohss. Kíta’ahk ápihkoht iistápótsítsskístsiistómmi ánistí pókii ksístsíkoiisti.
- **Mín** sstaatkíta’ahk stámsskánist a’paissíkíkaanist ápaisspi kít sao maístsiistómss. Kaaksíkinni kaiyiistáp aiyiik ápsít, kii mín ítsspsstákit – aiyápiisstómiiiníki kíta’ahkátsiistiik áps, kii ai soowaatsit aispístsiistómiiiníki.

### Tsiistsiya kíno’ohkanist sókání’ihpa níta’ahk ánistí kaiyiistáp aiyiik ápspi?

#### (What are some tips for starting physical activity safely?)

Aatomátáp ápsiiiníki aisákaatoominíki COVID-19, aamóstsíyai **kítaakohkót ánistss**:

- Mínnomaíkámitsi’ihtaata. A’ahkámínáksiisámoo kítaakítóh kókoossa ánnistáp aisskíkaanístápaisspi kít sao maístsiistómss.
- Aiyiik ápsskao’ohssit moo ksiistsíkoí. Kítaakohkót ápaisskao’ohs saakiíststohkaístsiiníki kítókssin. Kítaanístáp ai sókimohsspi ai kaiyiistáp aiyiik ístspstáp oot kookoowaiyi (ístsi poop iit mii soopátsis kiya ístápoot miik iitaoiyao’ssao’pi).

- Kítaanistáp aiksskámihipi, stámsskánistáp áíssít kítaanist ápaisspi kít sao maístsiistómss. Stám sítsípssátsis maa aisókínákiyápótákiwa kámiikós kíta'ahkskítóto'ohs kíkanaanistáp áísspi.
- Issksskátsít ki no'ohkai sókítsípi kiya iikya'ahpikítsípistsi ánnistsiyai tomátáp oot.
- Áisksskátsít kítaanist áimohsspi. Pssksskátákit miistsi kítai sókítsípi kii miistsi kíkátaiyai sókítsípi. Miistsi kító'oht áínák ítsiistómihpístsi sstám ínák saipótsít.
- **Íssíkáátsstoot, íssíkopiit, kii íkínnaistótsít** áísskomátáp iik ápsiiiníki. Íkínnaistótsít nístápi kíta'ahk stámátoht saiyiiksi stóto'ohss.

Kíta'ahkoht ákisksínnessi kítaanist soowaak oomaiyiiksi stóto'ohsspi kii kíta'ahkoht íkínnaistótsípi, aamostsi íssátsít:

- Self-care: Managing your energy
- Post-COVID-19 fatigue and routines (video)

**Iitsi sstsaiyiitaak ssátsíp:** Aawákaasiikísómma, aohkóksaa Naatsípoi pi'ihksiiko'po'taatosi, naatsípoomahksikiipípoi naatsípoi kii níkópótoi tsstoyii. (September 29, 2022)

**Ísínnaakiiksi:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, kii Allied Health Professional Practice kii Education, Health Professions Strategy kii Practice

Aamo sínnaakssinni, maatótsítskspootsápa maa aisókinnaki ótaani'ihpii. Aamo sínnaakssinni kaakoht o'ohtsíma'ahpihkaop kii kaaksi kípohstíssítápiiyao'p. Kiyáá iikohksiiikákimmátóp a'ahkokámoot aístamátstohkátó'ohs, Alberta Health Services maatsiit sákowaanánniya ótokámoot aístamátstohkatoosa. Kiya o'ohtsítskáni'ihpowaiyi, ótokámaístamátstohkssowaiyi, ótokámoot aístamátstohkátó'ohsa, ótsao'ohkoi pítsíkápís, ótsstákaanápissi, aakohkótsstámoht íssítapiiyaósi mii tsiima'ahpihkaani. Alberta Health Services níit ánniya ótsoowaakohkót ootoimahssa moi tsíma'ahpihkaani kámohstípahtsápi'ihki kii ót soowaakohkótohtoiyiya'ahssa mii pa'ahstápi iitápítihpápi aamo tsíma'ahpihkaani.

## Ápsaipíkínnaassin ai sákaatoomíníki COVID-19

(Exercise after COVID-19)

Ápsaipíkínnaassin nítstápi iikayíssítáp ai sópowátsiistóto'ohsao'p kii ákohtohkoikiyao'p. Kítaakohtsksiistómi.

Ápsaipíkínnaassin iitáp sókapi kítápoositsiinaiyiiks kii kítákoht íssksókaas. Kítaakátoht sóksi saipsskao'ohs, kii ákátóht íssk sókápi koískitsípahpi kiiko'ohpisti.

Iik ótótámápi kíta'ahk íkinnaiyiistáp aiyiik áto'ohs. Stámoht saiyiikátóomíníki maat sókápi – íkinnap aistóto'ohssít.

## Tsaa ánistsiis nítaakátsítohkót ápsaipíkínnaassa aísákaatoomíníki COVID-19?

(When can I start or return to exercise after COVID-19?)

Saipíkínnaassin kítaakátohtoh ítsiistómi ai sákaatoomíníki COVID-19 kiya sstsíkai kítaakítsít óto'ohthkíp.

Aamótsi tssápoot aaksskómátáp saipíkínnaassiiníki kiya maanaakai saipíkínnaassiiníki.

### Mátoomípo ksístsikoistsi

Mín saipiínnaasít miistsi kii poi ksístsikoistsi póki'ihtsi kítsítoh koísksinípi kíkayíssinnótsis COVID-19 kiya kítsíto mátáp o'ohthko'ohssatópi. Ísso'ohko'ohssít iimák sao'ohssiitáp ítsiistómmiiníkiif. COVID-19 kíta'ahkám sao'oh piistáp o'ohthkíp.

### Sowaiyo'ohthkímmíníki

Kám sówaiyo'ohthkímmíníki, o'ohkoi maat kii poi ksístsíkoi kítsít ánníkoikíkayíssinnótsis COVID-19 kítsít saomao mátáp saipiínnaasspi. Íkinnápaíssít, ma'ahkít sao maíkámohpiis koiskiitsípahpi. So'ohthkoímohssiiníki, stám ómánist ápaisít mii level that feels right for you.

### Kámaiyo'ohthko'ohssátóomíníki

Kámaiyo'ohthko'ohssátóomíníki, aí sókímohssiiníki támmátsít saipíkínnaasít. Ísskskámohssít kíta'ahk saomaíkámitsi'ihtaan kíta'ahk ánist saipíkínnaasinni kít sao maítsiistómssi kii kíta'ahksi stótsissi activities of daily living Kii kítaanist soowákohtss ksístsiistómihpi.

### Kítsii mánist aiyó'ohthkíp kiya ani kítaak o'ohthkíp

Kám oománist aiyó'ohthkímmíníki kiya maa ii kítaak o'ohthkíp ao mátáp saipíkínnaassiiníki, ísskskátákít. Sítsípssátsis maa kítai sókínákiim saomao mátáp saipíkínnaassiiníki. Stám i'tsskskátsít kíta'ahk sao mai sítsikáátso'ohssi kii kíta'ahkát sskomátáp o'ohthko'ohssi.

## Tsaa níta'ahk ánistssksínípa kámmo mai pánao mátáp saipiínnaassiiníki?

(How do I know if it's too early to exercise? )

Kámmo mai'kám iiksii stóto'ohssiiníki kítaakohkótoht ísskomátáp iik o'ohthko'ohs. Kámsskomátáp iiyikóssi kítaanist ai yo'ohthko'ohsspi aatomátáp iiyiik ápsiiiníki, sstámohpiistápi ksoowaaátoot mii kii saipíkínnaasinni kii ísst sópówahtsíssátoot kítaak ánistsskohkoi sókímohsspi.

Kítsiikómai pánao mátáp saipíkínnaass kámoht:

- Ai sítsikoiníki aiyaaaksi stóto'ohssiiníki kiya kaakaíssiistsiiníki

- Oománíst aiyó’ohtohkímíníki COVID-19 (ássánniyaóp kítaí stám iitáp sístíkwowa, aomaíkámohpi koiskítsípahpi, kiyakítaawaatahssin)
- Sowao’oh koi sókímohssátóomíki kítaaníst aiyó’ohtohko’ohsspi, ísskótsstsiis kíto’ohtohko’ohssin, kiya maanii kítaak o’ohtohkíp
- Kám iitápiikós mii mísámoh COVID kítaaníst o’ohtohkípi kii kímaatao’ohkót sskánístáp aísspa kítaanístápaisspi kí saomaiyíssinnótsis

Kám ánistsítákiiníki, tsiik o’mai pánaíst ta’ahkss kánístápaís nítaaníst ápaísspi, tsi kino’ohkoht aísókímohsspistsi.

## Tsiya níta’ahk ánístsi’ihpa aatohkót saipikínnaassiiníki?

(What should I do when I'm ready to exercise?)

Aamótsiyai tssápoot aak sskomátáp saipikínnaassiiníki:

- Aíkinápáissít kii ísskskátákít ísstsaískomatáp saipikínnaassiiníki.
- Stámíkaí ksooót kii íssíkopiit kámátomatáp o’ohtohko’ohsiiníki. Kám saisk sókímohssiiníki ai ssikópiiníki, kíta’ahk ámáp sstsinái soowát saipikínnaassiiníki. Kíta’ahkátsi tsiiták ómátápo’ohss átsiitáp sókímohssiiníki. Kámoht sókímohssiiníki iinák ssikopiiníki, kaaksíkináp ai saipikínnaassít.
- Íkináp aíssít kíta’ahkoht sówaat sskomátáp o’ohtohko’ohsspi, kíta’ahkoht sówáka’ahsspi, kiya sstíkaí kíta’ahkoht saiyo’ohtohka’ahssátópi.
- Ao máníst I taisstákít sáami kítohkoissipiai sókinnáki —ássánniyaóp miistsi ísspaipstssiitámiyaópistsi kám aiyó’ohtohkímíníki ko’ohpístsi kiya nitroglycerine kám aiyó’ohtohkímíníki koiskítsípahpi—pápaíssít ai saipikínnaassiiníki. Ai kaapohtowaotsít miistsi kítsinnómaoklistsí sáam.
- Ao kákiyao’ssátóot kítaaníst aímohsspi aiyai saipikínnaassiiníki kii ánístsi pókii ksístsikoistsi. Ao kákiyao’ssiiníki kítaakoht íssksinníp tsiistsiya kítoomoht aisaísókímohs.
- Ksiitókíniisít saomai saipikínnaassiiníki kii aíkínnaístoipoyátso’ohssit.
- Nísstai saipikínnaasít kítohkótsi poiya’ihkihtsípi (íssátsít aamótsi póki’ihstsiists).

Kíta’akátsít ísspaaksimókowa, íssátsít aamótsi saiksísto’ohssiistsi Tips for getting started with exercise after COVID-19.

## Nítaaníst ai saipikínnaasspi kátai po’ohssáp sókápi – kátaotsítssko’ohpa?

(Am I exercising at the right level for me?)

Saipikínnaassinni i’ihtai sóksistómiyaóp kiya ísstawáki sóksi stómiyaóp. Kii ánnio’ohtaak ánístsi’ihpi, kítak áníst saipikínnaass Kíisto ómaanístsítáp sókápi’ihpi.

Kítaakssksinníp kámmi táp sókápiis Kíisto, ássaaksípoiýít saakiyai saipikínnaassiiníki, kíta’ahkohtssksínípi kám ótsítsskoiníki, ássaakohtsiksímsstaat kíta’ahksípoiíssi:

- **Iik o’maiyíkwowa:** Kii maatsikák ao’ohkótsípoiíhp, nítóksskaípowahssin nítaikákoh kótánni, kiya, ai sahkii níssiitámssin. Íkináp aíssít kiya kso’oot kii íst ssikópiit.
- **Maatomaiyíkwowa:** Nítao’ohkót sópóksípoi, tsít aínák ssíkopaatóp nítsípowassinni nítsít aísk sók siitámi kii aikáksínák ssa’ahki níssiitámssinni kiiníták stámátsskomátáp ípoiya.
- **Íkinníssi:** nii maatáksínnaí ssíkopaatópa nítsípowahssinni. Níta’ahk sstám íkámáppss.

Kámmo mátáp iik o’ohtohko’ohssiiníki aiyai saipikínnaassiiníki, stámikáksíkinnápaíssít.

Ao kákiyao’ssiiníki kítaakohtssksínníp kám oomaiyiiksiistóto’ohssiiníki kii kítoom soowátawáki yo’ohtohko’ohs.

Kíta’ahkoht ákiyo’ohkoisksinnípi kíto’ohtohko’ohsinni íssátsít aamo saiksísto’ohssin Exercising at the right level and monitoring symptoms after COVID-19.

**Iitsi sstsaiyiitaak ssátsíp:** Aawákaasiikísómma, aohkóksaa Naatsípoi pi’ihksiiko’po’taatosi, naatsípoomahksikiipípoi naatsípoi kii niikópótoi tsstoyii. (September 29, 2022)

**Iisínnaakiiksi:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, kii Allied Health Professional Practice kii Education, Health Professions Strategy kii Practice

Aamo sínnaakssinni, maatótsíksipootsápa maa aisókinnaki ótaani’ihpii. Aamo sínnaakssinni kaakoht o’ohtsína’ahpihkao’p kii kaaksi kípohtsísítápiiyao’p. Kiyáá iikohksiikákímmátóp a’ahkokámoot aístamátstohkátó’ohs, Alberta Health Services maatsiit sákowaanániiya ótokámoot aístamátstohkátóosa. Kiya o’ohtsítákáni’ihpowaiyi, ótokámaistamátstohkssowaiyi, ótokámoot aístamátstohkátó’ohsa, ótsao’ohkoi pítsíkápis, ósstákaanápissi, aakohkótsstámohht íssítapiiyaósi mii tsiima’ahpihkaani. Alberta Health Services niit ánniya ótsoowaakohkót ootoimahssa moi tsíma’ahpihkaani kámohstípahtsápi’ihki kii ót soowaakohkótohtoiyiya’ahssa mii pa’ahstápi iitápítihtápi aamo tsíma’ahpihkaani.

## Saipikínnaassin maaksímohksinni kii ísspómohtaan

### (Exercise guidance and support)

Likótótámapi kíta'ahksksinnís kítaanist soowaak ístsiistóms káihtaao kítaanist aímohsspi. Maaksímohksinni ísstaíksinníp. Naókitánistsi **maatánistsi** kíta'ahk sai ísstiwátahssi miiksi aisókínákiyápótákiiks kíta'ahk sai ísstsiiwátahshealth. Ítótótámápi:

- Kámohtsít iipsstópiiníki iitaisókínákiyao'pi mii COVID-19
- Sstíki kám aístsiistómátoomíki kiya kám áka'ahssiiníki
- Aiyísstápiiníki oxygen therapy Maa aisókínákiwa kítóhko'i ihpi
- Kámohtawákii saísókímohssiiníki i'ihstsiipáp aíssiiníki

## Taak sstao'oht sítsípssátsis maa aisókínákiyápótákiwa saipikínnaassin?

### (Should I talk to my healthcare provider about exercise?)

Likákaowa kítaakohkótoht sítsípssátahpi maa aisókínákiyápótákiwa maak aisaipikínnaassiiníki aisókímohsátóomíníki COVID-19. Aakohkót ánístsiya:

- Ma'ahk sópoiypsskskátsissa kítaanist aiyo'ohtohko'ohsspi
- Akítsskskátsimiya maakstámohkót ómátáp saipikínnaassiiníki
- Kítaakít áníkiya kámohkoisópówahtsísátóomíníki kítaaníst aiyo'ohtohko'ohsspi
- Kitaakitsítáp aístamátsookiya sstíki aisókínákiyápótákiiks

Maatoominnoos maa aisókínákiwa **saomaomátap** saipikínnaassiiníki kám:

- Kám aiyo'ohtohkímminíki koískitsípahpi kiya ko'ohpistsi
- Kámohtsístsiistómminíki kiya sítsikoiníki kiya niitápoht sítsikoiníki
- Kiya mii kító'ohtohko'ohssin sao'oht ao'ohkótsiik ápitápiiníki
- Aamótsi póki'ihstsiisti kám ánístsiiníki

**Íssíkaatoot** saipikínnaassin kii isstotoinoos maa aisókínákiyápótákiwa aamótsi kám ánnístsiiníki:

- Aísk ótsstsi kii ksístoistómssin
- Oomátao kítsskainíki (sówai sókítsiminníki kookoan)
- Aawaatahssinnainíki oomáto waatápókaiyiiníki
- Aisa'ahkiis kisiitámssinni iimáksikákitaopiiníki
- Aíssa'ahsinnainíki kiya aistókiya'ahssinnainíki
- Aístsípsspiiníki
- Aokohkítsimíníki ko'kinni kiya aístsís kókinni
- Niitáp ístsiiyáksiissíníki kiya kítai sstámohht soowao'ohkótsitsípápaissiiníki
- Aíníssiyyssi kítsaapaan kiya aisiistónao'ohpiis koískitsípahpi
- Saikákohkótsiik ápitápiiníki, kiya kítai sstámohht ístsiistómminíki saipikínnaassiiníki



**Mínaat** staat kíta'ahkát saipikínnaassi saomai sítsípssátainíki maa aisókinákiyápótákiwa kítsít saomát aísk sókímohssiiníki.

## **Nítaakstai sstíma'ahka'ahpa níta'ahsspómooki maak saipikínnaassiiníki?**

(Do I need exercise support?)

Ísstsima'ahkaat kíta'ahksspómooki aamostsi póki'ihtsiistsi kám ánistsiiníki:

- Kám aísk o'ohokímmíníki COVID-19 kiya kám ánistsiiníki míssámoh COVID.
- Kám ísstsíistómiiipítsiiníki (ásaakániyao'pai, ko'ohkiists kám aiyo'ohokímmíníki, iiaapiinówássiiníki, kiya íksspskaaniki).
- Kimaat aiyiik ai saipikínnaassiiníki.
- Kíto'oh ai stókaós kíta'ahk saipikínnaass kiya kii maat aíksínípa kíta'ahksiki'ihpa kíta'ahk saipikínnaassin kiya saa.

## **Tsiima nítaako'ohkít ohkaístámátsookowa nítaanist sowaakohtákánohs saipikínnaassin aísókimohssátoomíníki COVID-19?**

(Where can I get support for exercising safely after COVID-19? )

Kámítaopiiníki Alberta, aamótsi i'ihpómíhtákiyápietsi kítohkót íssítapi aiyáissaak iitáp sókímohssátoomíníki COVID-19:

- The Rehabilitation Advice Line ámii 1-833-379-0563 maatohtai pónihtaópa kii kítaakohtsksínípa maakohkót stám oomatáp ápsiiníki saomao mátáp saipikínnaassiiníki kiya isskomátáp saipikínnaassiiníki. Kítaakohkót sspómookoia kíta'ahkoht ssksinís kítsítaakohkót oomatáp saipikínnaasspi. Kítaakátoht aakohtóp kíta'ahkánistsspi psskskátákiiníki kítaanistsspi.
- The Alberta Healthy Living Program a'ahkámápat iitstíp sstíkiistsai i'ihpómíhtákiyápietsi mii kítsítaopi'ihpi kiya virtual care kíta'ahkohtsísítápii'ihpi. Kítaakátoht sspómooko kíta'ahk ánistotoítsiikátópi kítsii sám aiyo'ohokó'ohsátópítsi, mátohpániyao'p míssámoh COVID. Kíta'ahkámápa'toht aaksímókowa kíta'ahk ánist saipikínnaasspi kítaanist soowaakoht ákánohsspi.

**Iitsi sstaiyiitaak ssátsíp:** Aawákaasiikísómma, aohkóksaa Naatsípoi pi'ihksiiko'po'taatosi, naatsípoomahksikiipípoi naatsípoi kii níkópótoi tsstoyii. (September 29, 2022)

**Iisínnaakiiksi:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, kii Allied Health Professional Practice kii Education, Health Professions Strategy kii Practice

Aamo sínnaakssinni, maatótsítsksipootsipa maa aisókináki ótaani'ihpii. Aamo sínnaakssinni kaakoht o'ohsima'ahpihkaop kii kaaksi kípohsísítápiiyao'p. Kiyáá iikohksiiikákímmátóp a'ahkokámoot aístamátstohkátó'ohs, Alberta Health Services maatsiit sákowaanánniya ótokámoot aístamátstohkátóosa. Kiya o'ohsításkáni'ihpowaiyi, ótokámaístamátstohkssowaiyi, ótokámoot aístamátstohkátó'ohsa, ótsao'ohkoi pítsíkápís, ótsstákaanápissi, aakohkótsstámoh íssítapiyaósi mii tsiima'ahpihkaani. Alberta Health Services niit ániya ósoowaakohkót ootoimahssa moi tsíma'ahpihkaani kámohsipahtsápi'ihki kii ót soowaakohkótohtoiyia'ahssa mii pa'ahtsápi iitápihtápi aamo tsíma'ahpihkaani.