

## Pakitnikāsowin Nakayāskamiwēwin: Nanātawihisowin Kiskinwahamāsowin

### Kī-Nanātawihisowin Kiskinwahamāsowin

(Your Care Instructions)

Pēyak ahpō ayiwāk maskihkīwiiniw kī-wāh-wāpamik ohci kī-māyimahcihowin, nitawāpahtam kī- mōsihtāwina, mīna kakwēcimik ohci kayāhtē kī-nanātawihitowin māyāyāwina. Kī-wāh-wāpamikawiyin ispīhk ka-nitawēyihtākwahk.

Mwēkwāc anoch, maskihkīwiiniw itēyihtam nahiyikohk ta-kīwiyin.

Mitoni nīkānēyihtākwān ta-pimitisahamin ōma sīhkimiwewin ta-wāh-wāpamit maskihkīwiiniw. Kīspin kēyāpic kī-māyimahcihowin, ahpō ētikwē ē-nitawēyihtākwahk āyiwak tāh-wāpamikawiyin ahpō nanātawihiwēwin.

Maskihkīwiiniw kwayask kī-wāh-wāpamik, māka māyāyāwin mwēstās ta-kī-mōsihcikātēw. Kīspin kī-pisiskapahtēn piko itowahk māyāyāwin ahpō osk-āyi mōsihtāwina, **sēmāk natona nanātawihiwēwin**

**pamihiwēwin.**

**Ta-wāh-wāpamit maskihkīwiiniw māmawaci nīkānēyihtākwān ohci ki-nanātawihiwēwin mīna pisiskēyihcikēwin.** Kēhcināhow ta-osīhtayin mīna itohtēyin kahkiyaw kiskimowin, mīna pīkiskwāta maskihkīwiiniw ahpō maskihkīwiskwēw isi sēwēpicikēwin kīspin kī-māyāyān. Cīhkēyihtākwān ta-kiskēyihtamin ōhi ka-kī-wāh-wāpamikawiyin pīkiskwātamowina mīna kanawēyihta tahto maskihkīya ka-otinamin.

### Tanisi ta-pisiskēyimsōyin kī-wīkiwahk?

(How can you care for yourself at home?)

- Pisiskēyiha tahto osk-āyi mōsihtāwina ahpō pītosi isi kī-mōsihtāwina.
- Aywēpi iskohk ta-miyomahcihoyin.
- Pisiskēyihcikē asici kī-maskihkīya. Otina kī-maskihkīya ēkosi isi ka-wīhtamākawiyin. Pīkiskwāta kī-maskihkīwiiniw ahpō maskihkīwiskwēw isi sēwēpicikēwin kīspin itēyihtamin ē-māyiskākoyin kī-maskihkīya.
- Kāwiya pamihcikē mwēstas ispīhk ka-otinamin isi ka-wīhtamākawiyin wīsaki-maskihkīya.



## Tānispīhk ta-kī-Sēwēpicikēyin kiki wīchihwēwin?

(When should you call for help?)



**Sēwēpicikē 911** piko ispīhk kīspin ki-itēyihten ē-nitawēyihtamin ciyēstapayiwīn kanawēyihtākosiwin. Tāpiskōc, sēwēpicikē kīspin:

- Kī-tikinēpayin (kī-wanihtan āpahkawīwin).

**Pikiskwāta kī-maskihkīwiyniw ahpō maskihkīwiskwēw isi sēwēpicikēwin sēmāk** ahpō natona sēmāk ciyēstapayiwīn kanawēyihtākosiwin kīspin:

- Kī-ayān osk-āyi mōsihtāwin tāpiskōce kisisowin, kakwātakatāmowin, pwākamowin, ahpō mōskipayiwīn.
- Kī-ayān osk-āyi ahpō pītos āhkosiwin.
- Kī-wanēyihēn mīna kī-āyimihon ta-māmitonēyihcikēyin.
- Kī-mōsihtāwina āyiwak isi-ayāwin.

Pisiskēyiha kwayask kīspin mēskwacipayin kī-itamahcihowin, mīna pīkiskwatik kī-maskihkīwiyniw ahpō maskihkīwiskwēw sēwēpicikēw kīspin:

- Namōya kī-miyomahcihon ēkosi isi ka-ihkatēyihcikātēk.

**Kiki tāpītwi maskihkīwiskwēw kakēskwēwin mīna nakayāskamiwēwin miyo-ayāwin kiskēyihamohiwēwin sēwēpicikē isi Health Link ita 811.**

**Current as of:** September 23, 2018

**Source:** [www.myhealth.alberta.ca](http://www.myhealth.alberta.ca)