

ê-nitonamihk mancôsâspinêwin mîsîwatihk kakwêcihkêmwina



ê-nitôskamihk kiskêyhtamowin kîkway anima mancôsâspinêwin mîsîw'watihk ka-nahêtamêyisohk
mâmitonêyicikanihk mîna miyawihk.

kîkwây anima mancôsâspinewin mîsîw'watihk

- Mancôsak e-mâcisowêhtêcik pihcâyihk mîsîw'watihk.
- Mîsîw'wat êkwa mîsîwâkan asici kê-misâk mitakisiy isiyihkâtêwa ita mîciwin ê-ohci-wêpinamihk.
- kê-misâk mitakisiy êkwa mîsîw'wat pêyakwan manicôsâspinêwin mîsîw'watihk isîyihkâcîkâtêw.
- Mîsîw'watihk kê-môskipayihk kâhkî-ohci-ohsihômakan mancôsâspinêwin
- tahkâyiwâk kahkî ati ohpikinwa ôhi môskipayiwina mîsîw'watihk
- kinwês kahkî-ayohpikinwa ôhi môskipayiwina êkâ nânitaw ê-itamacihohk pâmayes mancôsâspinêhk



tân'siyisi ê-isi-osihômakahk mancôsâspinêwin mîsîw'watihk

namoya pêyakwayak piko ê-ohôtêmakahk mancôsâspinêwin mîsîw'watihk ayiwâk ôki ayisiyiniwak katâwinikwak

- âsay ê-isi-wahkohtocik ê-pê-mancôsâspinêyit awiyah.
- awiyah ê-kî-pê-môskipayiyit ahpô ê-kî-pê-mancôsâspinêyit mîsîw'watihk.
- awiyah ê-ayât kipahonâspinêwin ahpô kinwês otâmiyawihk ekikiskâkot ahkosiwin.

Tân'siyisi nikahkî-isi-nâkateyimison

mihcêt kîkwaya kâkî-itotên kâcônâmâsoyan mancôsâspinêwin mîsîw'watihk

- kah-kîpa nitonamowinihkê.
- nahâwisi.
- tâpitawi sâ-sesâwî
- âstamihk minihkwê ahpô pônî-minihkwê.
- mistahi mîci kiscikân-mîciwinisa êkwa mînisihkâna.
- mîci kistikân-mîciwin êkwa namoya mistahi kîkway ê-wiyinomakahk wîyâsihkâna êkwa tohtosâpô-mîciwina.
- pôn-pihtwâ ekwa pôn-misîm 'stêmâw.

tânihi katâc ka-nitonamihk mancôsâspinêwin

nânitaw pêyak itahto nistosâp nâpêwak êkwa pêyak itahto nikotwâsosâp iskwêwak ka-mancôsâspinêwak. mwêhci nîswâw ôma mancôsâspinewin ê-nîkânôhtêmakahk ôta Alperta ê-nîpahikocik nâpêwak êkwa iskwêwak. mancôsâspinêwin mîsîw'watihk kâhkî-siswêtêtakan êkâ ê-môyêhtamihk ahpô êkâ ê-môsihohk.

awîna kakî-nitonamoht mancôsâspinêwin?

kahkiyaw nâpêwâk êkwa iskwêwak niyânanomitanaw isko têpakohpomitanaw nêwosâp e-itahtopiponêcik takî-nitonamowinihkêcik mancôsâspinêwin mîsîw'watihk tahtêp-îyikohk. kâ-ati-kêhtë-ayahiwiik ê-ati-wâhkê-kâhcitinikohk mancôsâspinêwin. osâm piko ôma ahkosiwin ê-kâhcitinikocik ayisiyiniwak niyânanomitanaw mîna ayiwâk itahtopiponêyitwâwi. ka-nitonamonêhikêhk piko ôma mancôsâspinêwin kêsi-kikiskêyihamihk kîpa. kîspin kîpa ê-miskamihk kahkî-nakânîkâtêw mîna kahkî-nâtawihicikâtêw.

tânisi mâka ê-wî-isi-nitonikâtêhk

pîkiskwâs kimaskihkîwiyinîm ahpô kotak maskihkîw-atoskahâkan ohci ka-nitonamihk ôma mancôsâspinêwin. miskaw maskihkîwiyiniw

- CALL HEALTH LINK, ALBERTA AT 1-866-408-LINK (5465)
- www.informationalberta.ca
- www.cpsa.ab.ca

kîkway mâka ôma FIT?

FIT oma meyik ê-nitonamihk mihko mêyih nitawapenikew-wat's e-kîwetahk. Ehapatahk kanitonamihk mancôsâspinewin mîsîw'watik ita ayisinowak kita wahke kacitinkocik. E-nitonamihk mihko meyihk wîkinânihk ekâ ê-mosci-wâpahtamihk.

Pîkiskwas maskihkîw atoskahâkan kîspin kotaka itakonwa ka-nitonamihk mancôsâspinewin ekwa tan'ma ka-miywasin kiya ohci

tanitahtwâw kakî-nitonamonihkêyân mihko mêyihk?

pêyâkwâw pêyak askiy ka-itohtaman FIT

tânitê kô-otinamân FIT?

ka-miyik kimaskihkîwiyinîm ahpô maskihkîw-atoskahâkan tanispî ka-itohtaman FIT kîkihk.

tânisi kêspayin miskikâtêki kîkway êkâ kwayask ê-isinâkwahk

âskaw wâpahcîkâtêw mihko mêyihk mâka namoya âskaw mancôsêtakan kîspin nôkwan mihkohk kimehyihk piko kahkîtwam kâ- nitonamihk tansi esi macipayek nanapo môskipayiwina ekwa wayawîpayiwina kîkwây kayi tocikemakahk mihko kita-nohkwhak

- kîspin namoy kwayask isinâkwan kasâpo-wâpamikawiyân . Kîspin miskikatew môskipayiwîn picâyihk mîsîwatihk kâhkî mancôsipayiwak ekwa kita-wepsâwâtâwak
- kîspin miskikâtêw mancôsâspinêwin ka-pîkiskwâtik kimaskihkîwiyinîm tânisi ê-wî-ispayik mîna ohci kinanâtawihowin

nânitaw cî isi-mâyitôtâkonâniwîw ôma kê-nitonamihk mancôsâspinêwin

êwako ohci piko ka-nitonamihk mancôsâspinêwin tâhtêpi iyikohk. mêyahkwâm ka-wihtaman kîspin kiwîsakêyihên katay ahpô pîtosipayin kiwêpinikêwin.

akihtâson nîkân 310-0000 êkota ohci 780-427-1432.

êwako ôma pêyakwayak isi ka-miyotohtâson ka-nitonamonihkêyan mancôsâspinêwin sêmâk ê-miskikâtêk .mîsîw'watihk, mitohtôsimihk, êkwa iskwêw ita kê-nihtâwikihâwasot.

