

Uauitshinue tshetshi eka minuen ume euinakuats tshekuan



Tshetapautitshen mak tsheapatshitan kastapautitshenauats tshetshi eka minuen ume euinakuats tshekuan.

Tshin mak auents kamupits ute eukun eiapits tshika stapautitsheuts nenu uets uaminunakutakanits minu iniunu. Mak ume ute kaiatusseshuts elapits tshika stapautitsheuts nenu uiupamataue kaiakushintshi mak uiminuetaue nenua ntukuna.

Tshiminukuapuina nete tshiskatits

Patshinanuts eukun emiste ushikushinanuts

- Tsheuitamunan patshine put kie kaminukukapune nete tshiskatits.
- Tsheuitamen uipumutene, uiapatshitane nenua keashatshianua, put kie uishiskautene, utapaniss kautatshimaushunanuts uintuenitame.
- Tsheapatshitan eka tshenishets ashikets put kie missina.
- Tshenakatuenitaman tshekuan tshetshi eka pishuesteshinin.



Tshekuan uaissishuen, tan etenitamen, kamenupuninikuin.

Tshitshiue animenitakuin tshetshi uauitamen. Niuauitshiminanaets auentshi tshetshi uauitamunist nenu eka shuka minupanits mak put eka minunipaniatshits mak tshika mishinamuts nenu uauaitakuau.

Auentshi mak ne kauapimakanits kaiakushets nenu uanissishuet eka minupanit tshika mishinantsheuts nenu eminanants mishinanikanu.

Eukun takunu mishinanikanu tshe essishuetau mak tshika uapatiniakanu ume kaiatusseshuts, utshimau, mak kanakatuapatshest nete utes kaiatussenanuts.

Kamenupuninikuin mak tan etenitamen tshika miste tshitapatakanu mak tshika aianimuetakanu.

Ntitanan ute tshetshi uitshinitats

Tshepets uauitamunats tshekuan nenu mak tshintukunima mak netamuk eshintukunikuin put kie tshekuan eshinakuats.

Tshika nakatuenimitinan nistam



Labrador - Grenfell Health

Tshekuan uakukuetshiminats tan tsheishi nakatuenimitats...

Tsheuitamunants



Mamu tsheuitshinukushin ne etakushin

Tshekuan uakukuetshiminats

Tsheuitamunats tan eteenitamen

Tan etakushian ninu minuaua tshetshi uauitaman?

Auen tshhekukuetshimut?

Netamuk auen tau tshetshi kukuetschimut tan etakushen. Nanekutini tshika mesken tshhekuan tshetshi kanestutamen put kie eka minu panikuin – apu tshin peikussin. Tshhekukuetshiminats tan kanestutamen tshetshi minu panikuin mak tshetshi minu uitshinushun.



Auen tsheuauitamask?

Tshintuastikushim, tshintukuniskuem mak auentshi kantukuniuineuts. (kaminuets ntukuna, mitshim utshimau, mak kaitamuat auenua tsheishimi – tshuntshi) eukun eiapits uauitshini – skuau mak tsheuitamakuau nenu eshi kukuetschimitau.

Ekun kanistutumane?

Eka uin shakuenimu. Tshhekukuetshimun etuish. Eku essishuein eukun nin eshi ssentaman. Matshika etuish minu uauitamuin.

Nikatshi uitsheuu auen?

Ehe, tshiuitsheuakan, tshikanish, put kie tenapuetut auen:

- Eukun tsheuntshissimisk tshhekuanu uaissishueut.
- Tshemishinamen tsheissishuen mak tshentussenitamen tshhekuan.
- Tshetshi minu uauitshinisk tshenistutamut nenu entakushut mak tan etenitamut.

Tshhekuan tsheapatshitaian tshetutaman?

Esk eka natshi ntukunikushin:

Tshika mishinen tshhekuan uauissishuein mak tshetshi kukuetschimitin kamenupunit.



Uitshinan tshetshi nistunatinats:

- Kauapimat auenua eukun nistam tshika kukuetschimuk esk eka ntukunisk.
- Tshika uapatinau nishuets tshhekuanu tshetshi minu ntussenimisk mushinau.
- Auen kanakatuamat auenua apu tshika kanauenitak tshhekuanu nishuau euaitakanits, muku tshika tsheuitamut.

Tshhekuan ne tshintukunima?

Tshika mishiue petustan tshintukunima eshi minukuin mak tshhekuan eapatshitain eakushini. Mak tsheuauitamu – nats tshintukunima. (tshhekuan uets eminukuin mak emitshin). Put kie tshiteniten eatapa tshiminukunatshe ntukuna put kie eshintukunikuin eku mak tsheuitamunats.

Tan tsheishi kukuetschimuk nenu uauitamuk?

- Nika mushinau itutena uashamukunani mak auen tshika ushitau nta tshetshi uapamikuits.
- Nika eiapits mishinen tshhekuan tshe tshi uauitamukuau.
- Nenu emiskutinamek stukunima mak tantatuu emitshian. Tshhekuan eka minuskakuian mak ispish eshinakuak.
- Auen tsheuishamik tshetshi uauitshinit.

Passe kaianimetnakuats tshika minu tshisseniten!

- Tshika takun uakukuetschimuen mak tshin.
- Nash mishiue tshika minu uauiten ne entakushin mak etenimuin.
- Mak tshika minu uauitamuau tshhekuanu kamenuskakuin ntukuna put kie mitshim.
- Mushinau tshika apatshitan tshhekuan tshitshits euinukuin ne kamenuska kuin tshhekuan put kie tshika minukuin.
- Tshika mishinen atshitashuna etistetshi nete kamituetishets. Tshetshi mamu tshikanishets apatshitats eiemiatau ntukuastikushua, ntukuntshuapits, ntukuna kaminuanitshi mak ntukuniutapanu uiapastane eakushine.

