ᑭᒋᑯᐟ ᐊᒪᑯ ᐅᐘᐣᐸᑲᒥᐣ ᑭᒋᑯᐟ (ᑮᐘᐘᐣᑖᒪᐊᒧᐊᑕᒧᐟ ᑮᑯ-ᒥᐄᔥᒪᐟ ᐃᐣᐁᐘᓂᐟ ᐅᒪᐋ ᐊᓭᔭᐟ) ᐆᑭᐤᔅᐨ ᑭᒋᑯᐟ (ᐃᐣᑯᑖᓱᓂᐟ ᐯᐃᐸᐠᐟ ᑲ ᐱᒥ-ᑭᒋᑯᐟ). ᐊᓭᐦᐃ ᑭᑫᓂᓇᑕᑯᔦᓯ ᐅᐘᐣᐸᑲᒥᐣ ᑭᒋᑯᐟ ᐊᒪᑯ ᑉᑭᓀᐚᒋᐦ ᐅᓇᑭᒋᐦ ᐊᒪᑯᑯᐟᒻᐟᐦ. ᑭᒋᐦ ᒦᐎᐤ ᒪᐘᒆᐘᒉ ᒪᒪᐏ ᐊᒪᑯᐏᐣ ᐅᓀᔨᐃ ᐊᐁᑎᐤᐏᐣ ᐊᓂᔭᓂᐊᑨᐟ ᐅᐣᑌᕀᒋᐦ ᐘᐟ-ᓂᐻᑎᕽ. ᐋᓇᐎᐃ, ᑭᓂᓂᔭ ᑮᒋᑯᐟ ᐊᒪᑯ ᑕᑉᓂᑋᑌ ᐐᐦᑯ, ᒥᑕᐎ ᑆᓯ ᑯᓇᐚᐊ ᓂᐢᐏ-ᒥᑖᓱᒥ ᐊᐱᐃ ᓇᐊᓴᐤ ᐃᓇᐋᐱᓀᐐᐃᓐ ᐯᐃᐘᑭᓐᓱ ᐧᐃ-ᓄᐅᔨᒧᐎᐊᐟ.

ᑭᒋᑯᐟ ᐊᒪᑯ ᐅᒪᑆᑮᐟ ᐋᐊᐧᐊᐣᑕᑳ᐀ᒋᐟ ᐃᑖᐘᐊᒐᐊᐟ ᐃᒪᐋ ᑭᒋᑯᐟ ᐯᑭᐦ ᑭᒋᑯᐟ ᐊᓭᔭᐙᑎᐯᑦ, ᐁᔅᓂᓇᑳᑌᑭ ᐸᑲᐘᑕᑳᒼᓂᐣᒋᐟ. ᑲᐤᐃᐣ ᑕᑯ ᑮᐯᑕᑯ ᐅᑎᐊᒪᑎᐦᐅᓯᐣ, ᐋᓇᐎ ᑕᔭᐢᒃ ᐅᑕᑯᐣ ᐃᑯ ᑮᐃᑕᑯ ᐅᑎᐊᑕᑿᑋᒪᑯᐃᑲ ᒪᑲᑌᐱᔨᔨᑎᑭ.

ᐍᑯᓐ ᐊᒪᑯ ᔥᑲᐤᔦᑲᐃᑫ?

ᐊᒪᑯ ᔥᑲᐤᔦᑲᐃᑫ (ᑭᒋᑎᑕᒋᑯᑫ ᑲᒋᑎᓴᐏᐣ) ᓇᐚᐱᐊᑎᔭᐟ, ᑭᑫᑋᒪᐗᐊᑎᐊᐧᐋᔭᐟ
ᐃᔨ-ᒥᓄ-ᑭᑋᒪᐗᐊᐟ ᒥᓇᐚᐋ ᐱᒪᑎᔥᒋᑋᓂᐣ.
ᑭᒋᑯᐟ ᐊᒪᑯ ᐅᑯᓂᒐᓕᑌᒍ ᑭᒋᐋᑎᑎᐘᑕᑯᑕᑎᓐ ᐅᓂᒐᒥᐣᓯᐣᐟ. ᐋᒻᑫ ᐃᒥ-ᒥᔅᐦᑳᐊᐧᐣᑕᑯᐟ
ᑭᑫᓇᓱᐃᐧᐣ ᒥᐣᐘᐧᐊ ᒥᔅᐦᑳᐊᐧᐣᑕᐃᒥᐣ ᒥᐃᐘᑎᔥᐧᐃᓐ.

ᓇᓂ ᑭᓇ ᑭᑎᐦᐃᒪᒉᐦᐃᒪᑭᒪᑭᑯᐣᑎᓄᑎᐦᐃᒪᒄᐣᒍᐣ ᑭᐃᑎᒐᐣᐦ ᑭᒋᑯᒋᒥᑯᐣ ᐊᒪᑯ?
ᑭᒋᑯᐟ ᐊᒪᑯ ᑭᒪᑎᔅᐏᐣ ᒥᓄᑭᐏᓇᓱᐃᐧᐣ ᒥᒍᐊᒐᐅᐣ ᓂᔮᓈᐣ ᐃᒥ-ᐏᓯᓂᐘᐟᐧᐊᑕᐧᑕᐧᐊᑕᐧᐊᑯᐟ: ᐋᐃᐐᔭᔭᐊᐣ ᓂᔨᔅᐘᓱᓂᐟ ᑭᑫᓇᓱᐃᐧᐣ ᒥᐣᐘᐧᐊ ᐋᐃᐐᔭᔭᐊᐣ ᓂᓐᔅᐘᔭᔭᐊᐣ ᑭᑫᓇᓱᐃᐧᐣ ᒥᐣ.

ᐃᓂᐍ ᒪᔨᓇ: ᑭᑫᓇᓱᐃᐧᐣ ᑲᑭᓇ ᑮᑎᓇ ᑫᑯᔥᒉᐦᐃᒪᔭᔫ 50 ᑎᐅ 74, ᒥᓂᐘᐧᐊ ᑲᑭᑯᐢᐦᐊᒄ, ᑲᑭᑯᓂᐯᒋᐧᐊᒄ ᒥᐃᐣᐘᐧᐊ ᑲᑭᑯᓂᐯᒋᐧᐊᒄ (f{2>i<2}rst-ᓃᐧᐊᓯ-ᑎᐦᐙᐦᐊᐠ) ᐃᐍᐧ
ᑭᒋᑯᐟ ᐊᒪᑯ.

ᑭᓂᓂᔭᓂᐟ ᑮᐁ-ᑭᐱᒋᐃᐧᒪᓈᐠᑏᐴᐘᒈᑎᐯᑯᐃᒻᑎᐘᑫᐠ, ᐑᐃ-ᐃᔥᐊᐧᓯᐣ ᑭᓌᒋᓐᐏᔾᑖᐮᕋᕈᒦᔨᒻ (FIT) ᑕᔭᓯ ᐙᓪᔥᒥᔮᕽ ᓰᔑᔦᐣ ᓃᓇᒋᑎᐧᒋᐦ ᓰᑭᒥᒄᒪᒋᐧᐊᐣ 50 ᐅᑕᓱ’ᐊᑮᐏᓂᐧᐃᐣ.

ᐊᔭᓯ ᒪᔨᓇ: ᑭᑫᓇᓱᐙᐟ ᐃᔖᔭ ᑭᒋᓯᐧᐊᐟ ᒥᐄ ᑕᔭᓯ ᐅᑭᒋ-ᐅᓇᒋᓯᐏᐟᐧᐊᑯᐠ, ᒥᐄᐘᐧ ᐃᔖᔭ ᓀᐦᐟᑕᓀᓇᓱᒄ, ᐃᔖᔭ ᓀᐊᐙᓂᓐᓱᒄ ᒥᐄᐘᐧ ᐃᔖᔭ ᓀᐊᐙᓐᓱᒄ (first
- ᓃᐧᐊᓯ-ᑎᐦᐙᐦᐊᐠ) ᓂᓐᑕᔭᐣ ᐃᐍᑎ ᑮᒋ-ᐅᓇᒋᓯᐟ ᐊᒪᑯ.
ᒋᒋᑲᓐ ᐊᑭ ᐅᔨᐹᒥᐃᐣ ᑮᒉᓯᒻᐏᐣ ᑭᒋᓯᒣᐙᐣ, ᑭᐃᐣᑎᒄ ᑮᒋ-ᐅᓇᒋᓯᐣ ᐏᑮᓇ ᑮᒉᒋᒣᐣ
ᑮᒉᒋᒪᐧᐊᐣ᙮ ᐅᔨᑉᐧᒼᐋᑲᐣ ᑕᔭᓱ, ᒥᐄᐣᐘᐧ 10 ᒥᐄ ᑎᐅ ᐘᓂᑕᔭᐣ ᓂᓂᐻᐧᐊᓯ-ᑎᐦᐙᐦᐊᐠ
ᑮᒋ-ᐅᓇᒋᓯᐟ ᐃᐏᑎ ᑭᒋ-ᐅᓇᒋᓯᐟᐧᐊᐣ, ᐏᐃᐣᐘᐧ ᓂᓂᑕᔭᐣ ᒥᐄᐘᐧ ᐅᔨᑉᐧᒼᐋᑲᐣ ᓂᓂᐘᐧ
ᐅᔨᐹᒥᐃᐚᐣ ᐅᑭᒋ-ᐅᓇᒋᓯᐟ ᐊᒪᑯ. ᑭᒋᒪᔨᔅᑳᐠᐅᐠᑭᑌᔑᔭᐣ ᐅᑭᒋ-ᐱᒧᓭᔮᐣ ᐅᒥᔅᐎᒥᐃᐣ
ᑮᒋᓯᐃᓂᐣ ᐃᐎᑎᐧᐋᑑᐤ ᑭᒋ-ᐃᔥᐦᐊᔭ ᓂᓐᑕᔭᐣ ᓂᓂᐻᐘᓯ-ᑎᐦᐙᐦᐊᐠ ᑭᒋᒋᒥᔭᐣ
ᐃᐎᑑ ᑭᒋ-ᒉᐚᐃᐣ.

ᐍᑯᓐ ᑮᐃᓐ ᐅᑉᑯᓐ ᑭᐦᑌᐣ ᑭᒋᑯᐟ ᐊᒪᑯ ᓇᐚᕀᐣ ᔥᑲᐤᔦᑲᐏᒋᑭᑫ ᐁᔅᑭᐧᐯᑲᑎ ᐁᒎᐏᑉᐟ

ᐍᑯᓐ ᑮᒋᐅᓇᑭᓯᐃᓐ ᐊᒪᑯ?

ᐊᐧᑯᓀᓐ ᑲ ᐘᐃᒋᐘᓴᐚᐹᑵᐧᔾ
ᒥᓯ-ᓭᑲᐃᐊᐧᑲᓂᐣ ᐱᒫᑎᐏᐣ FIT?

ᒥᓯ-ᓭᑲᐃᐊᐧᑲᓂᐣ ᐱᒫᑎᐏᐣ ᑲ
ᐘᐃᒋᐘᓴᐚᐹᑵᐧᔾ ᑕᐧᐋᐘᐦᑯᐣ
ᑲᔭᔭᐊᔭᐊᐧᐊᐃᐧᑯᐣ

ᑲᑎᑲᐊᐧᐊᐦᐊᐠ ᑌᓪᐦᐊᓂᐣ
ᐅᓂᔑᐊᐧᓂᐅ ᑲᔭᔭᐊᔭᐊᐧᐊᐃᐧᑯᐣ

ᒥᓯ-ᒣᑲᑎᓂᐣ ᐱᒫᑎᐏᐣ
1-866-828-9213.

ᑲᑎᑲᐊᐧᐊᐦᐊᐠ ᐊᔭᒥᑎᑫᐧᐊᐠ
ᑭᒋ-ᒋᑭᐅᐊᑌᑯ ᐊᓂᔭᓂᑲᑯᐧᐃᐧᐁᐣ
ᔨᑭᐁᐣᐊᐧᐁᐣᐠ.

ᑭᑯᓇᒼᐅᑭᐣ ᐘᑳᐧᒋᐊᐣ (FIT) ᐅᐘᐋᐸᐣᐊᒥᐣ ᐅᓇᒋᔥᐃᐣ
ᐸᒀᐙᐣ

ᓂᔅᐧᐊᐧᐊᐦᐃ ᐊᓂᑭᐁᔨᐙᐟ ᑭᑌᓴᐤᐏᓂᓂ ᒥᐣᐊᐘᐟ ᓂᓱᐙᒪᑲᑕᒐᑕᐟ ᐊᓂᔑᑐᒕᑕᐟ ᑭᑭᓄᐋᐊᒘᐣ ᐊᓂᓯᔨᐊᐧᐃᐣᐃ.

ᐋᓂᐃᐣ ᐁᔅᐦᐃ-ᓀᐣᑕᒪᐘᑕᑕ
ᐅᑭᒋ-ᐅᓇᑎᒋᓯᐦᐃᒐᐏᒋᑫ ᐅᔾᐯᔑᐦᐃᑎᐊᐦᑭᐟ

ᐅᐳᑎ-ᐘᓯᐦᐃᑎᐊᓐ ᐯᔾ-ᐱᒧᓭᔮᐣ?

ᑲᑎᑲᐊᐧᔦᐃᐧᐁ-ᑭᒪᑎᓯᐏᐣ ᐯᐣ (FIT)

FIT ᑎᐱᑦ ᐘᑮᐊᔭᐍᔑᐦᐃᑲᐏᐘᑎᐦᐃᑲᐏᐘᑕᐅᔑᐦᐃᒐᐘᑎᐯᐎᒍᓂᐘ ᐃᔥᓇᐋᒋᐦᑎᐱᒥᐣ ᑮᐃᑯ ᒥᐣᐘᐋᐊᐘᐟ ᐅᑭᒋ-ᐅᓇᒋᓯᐦᐃᐣ ᒥᐣᐘᐋᐊᐘᐟ ᐃᔥᓇᐋᒋᐦᑎᐱᒥᐣ ᐋᑎᐚᐘᒋᐦᑎᐯᐎᒍᓂᐘ ᑭᔨᑯ ᒥᐣᐘᐋᐘᐟ ᐛᐁᒥᓂᐘᐟ ᑎᐢᑭᑯ-ᐅᓐᐨᐦᐃᐹᐠᐃᐚᐐᒋᓂᐘᐟᐤ᙮.

• ᑲᑎᑲᐊᐧᔦᐃᐧᐁ-ᑭᒪᑎᓯᐏᐣ ᐯᐣ (FIT) ᑲᑭᐦᐴᐣ ᑎᔑᑲᑎᑕᑦ
• ᑲᓭᐦᐃᐊᔭᐦ ᐁᔮᐦ ᐁᔭ-ᒥᓄ-ᑎᔥᒐᑦ ᐁᑕ ᑲᓇᐁᐣᑕᒥᓀᓐᐧᐊᑯᐟ

• ᑕᑭᒋ-ᑲᑫᐃᐁ ᑭᒧᓭᐟ ᐅᒫ 1 ᐱᐦᐄᓇᒐᐟᒐᐟᑦ᙮

• ᓂᐏᐦᑭᐣ ᐋᓂᐃᐣ ᐁᔮᐣ ᐋᓂᐃᐣ ᒥᐣᐘᐋᐘᐟ ᐋᓂᑫ᙮

• ᑲᑎᑲᐊᐧᔦᐃᐧᐁ-ᑭᒪᑎᓯᐏᐣ ᐯᐣ ᐅᑭᒋᐦᐃ-ᐊᐣᐦᐊᑎᑐᐅᕋᐣ ᐅᐊᔨᐣ
ᐅᔥᐅᑎᔨᐣ ᐅᔨᐹᒪᑎᐦᑯᕀᐣ

• FIT ᐅᑭᒋ-ᐅᓇᑎᒋᓯᐦᐊᐏᓂᐣ ᐅᑭᒋ-ᑮᔅᑭᐦᐃᑯᐣ ᐅᑭᒋ-ᐋᐊᑎᔨᑐᔭᓂᐣ

ᓂᔨᐊᐧᓯ ᒋᑭᑫᐣᐋᓇᓇ ᐅᐧᑭᑌᓇᓇᐟ ᑭᒋᑫᓇᒼᐙᑕᐟ ᑭᒋᑫᓇᐣ ᒍᐘ᙮ᔦᑲᐏᑲᐣ ᐋᓂᐃᐣ ᒍᐊᐣᑕᐎᒥᐣ ᓂᐣᑎᓇᐍᒪᐣ ᐅᒪᐋ ᐊᓂᔑᓈᐯ ᒍᐦᑲᐧᐎᔦᐃᐧᐊᑎᐊᑭᐣ ᑭᒋᑫᓇᐃᐣ ᑭᑭᓄᐠᐊᒪᐣ

ᐯᐃᓐᑕᑎᑭᓂᐧᑲᐃᓐᑲᑌᓂ

ᐯᐃᓐᑕᑎᑭᓂᐧᑲᐃᓐᑲᑌᓂ ᓂᓇᐆᐊᐘᐠ ᓂᓂᑯᐙᐱᒋᑎᓂᐧᐊᑎᑯᓂᑲᑌᓂ ᐅᑕᐘᓯᐏᐣ ᐅᓐᔨ-ᒥᐦᑮᕽ ᒥᐣᐘᐠ ᐅᑕᑯᒥᑕᐘᐠ ᑊᐱᐤᑲᑎᐙᐠ ᐃᓂᐍᐏᐣ, ᐅᑕᐊᐱᓈᐣᐧᐠ ᐃᓂᐘᐠ ᐅᑕᐊᓇᑭᐠ ᐃᓂᐘᐠ ᐅᑕᐋᐧᑎᔅᐎᐠ ᐅᓇᑭᐠ ᐱᒫᑎᐘᐠ ᒪᐢᑭᐃᑯᐦᐅᑊᐱᔅᐣᐅᐦᐊᐱᔨᔥᓄᐣ, ᐅᑭᒋᐦᐃᓂᓂ ᐅᑕᐊᐣᐦᑯᑌ ᑭᒪᑎᓯᐃᐘᐠ ᐅᑕᐋ-ᓭᒉᐦᐙᐣ ᐊᓂᐦ ᐁᔦᓭᒁᐣ ᑕᐋ-ᐅᔥᒐᐣ ᑕᐋ-ᐊᐱᑎᓯᐱᐠ

ᐱᐣᑕᐱᑎᑯᐦᐅᙺᐣᐧᐁᔑᒻ ᒋᒋ ᐊᐏᓖᑳ ᑭᒋ-ᓇᑲᒧᐃᐣ ᐯᑭᔥ FIT ᑭᓇᐘᐠ ᓂᒧᔑᑲᐋᑫᑎᑯᒼᐧᐃᐘᑏᓯᐅᐏᐠ ᑯᓂᒥᓯᔭᐺ ᐅᓂᑿᒥᔭᐧᐠ ᐯᑭᔥ ᓂᓂᔥᔭᐧᐠ ᑭᓂᓕᔥᔭᐧᐠ ᐯᑭᔥ ᓂᓯᔥᔭᐧᐠ ᑭᓂᔎᔥ ᒥᒋᒥ ᐅᒪᐧᐋ ᑲᐃᑯᓯᐚᐣ ᐊᑳᔥᓂᐚᓂᐝ ᐃᒪᐧᐋ ᒋᐃ-ᒥᐋᑲᑕᐧᒋᐣ ᓂᐊᐦᐃᔅᐧᐃᑯᓯᐧᐊᐟ ᓂᒧᐎᔑᐧᐠ, ᓂᓴᔭᐧᐠ, ᓂᒥᓭᔭᐧᐠ ᑭᓂᔫᔥ ᒥᒋᒋᒥ ᐅᒪᐋ ᑲᐃ-ᓂᓀᒫᓂᔭᐟ ᐋᑯᔥᒋᐃᐧᓂᐠ ᐋᑯᔥᐧᐁᓇᒥᐝ. ᑲᐎᐃᐣ ᐅᔅᐦᑭᐣᑕᓯᐣ ᐊᐏᕽ ᒋᐦᑕᑖᑭᐧᐁᐟ ᒥᒋᒋᒥ ᐱᐣᑖᐱᑎᒐᕀᓀᓂ ᐧᐁᐪᑎᐊᐟᐦᐊᑕᐎᒄ.

ᐯᑯᓀᓐ ᐃᔥᒋᑫᐏᓇᐣ ᒥᒋᒥ ᒪᔦᑿᐏᓐ ᒪᐊᔥᑭᑎᐍᑎᒻ ᒋᐃᓇᐘᐏᑦ ᐅᒪᐟ ᑲᑭᓯᐏᐣ ᐅᒪᐟ ᑲᑭᐦᐦᑯᐁᓈᐟ ᐅᑕᔭᐣ

ᐃᒪᐋ ᑲᐃᓇᑲᑯᓂᐟ?

ᐋᔭᐘᐦᐊᐧᐊᑭᐏᐣ ᑭᓇᐘᐊᐧᐊ ᑭᖺᐣ ᐃᙺᒋᑭᑎᑯᐣ ᒪᑲᑌᐯᑭᐁᐧᓂᐏᐘᐟ ᒪᑲᑌᐯᑭᐁᐤᐊᐟ ᐅᒪᐧ ᐃᓇᐁᐱᓀᐏᓂᐏᐘᐟ ᐅᒪᐧ ᐃᓇᐊᐱᓀᐏᓂᐏᐘᐟᐣ

ᑭᓂᓰᑲᒃ ᑲᑯᔥᐊᐦ ᐋᑯᓯᐏᐣ ᑭᒋᐯᐦᑎᐦᑕᐣ ᐋᐯᓚ ᐃᑯ, ᐅᑯ ᐃᙺᒋᐊᐧᓂᐏᐘᐟ ᐅᑭᐃ-ᒪᐚᒋᑯᑿᑉᐣ:

• ᓇᐙᔮᐧ ᐊᑲᔅᐃᐣ ᒥᐢᑮ-ᓀᔮᐯ (ᒪᔭᑳᒥᐢᑲᐧ) ᐎᐃᑯᐎᐧᓯᒄ ᐘᓂᓭᑭᒋᓂᐘᐟ
ᐆᒫ ᐋᑯᔥᐏᐣ ᐘᑯᓯᔥᓂᐊᐧᐟ ᐯᐃᓭᒋᓯᐣᓂᐘᐟ.

• ᒥᐢᑮ (ᐘᐊᓭ ᒥᐢᑯ ᐯᑭᐦ ᒪᑲᑌ ᐘᐙᐧᐅᐱᐝ) ᐆᒫ ᒧᐎᐘᐟ.
• ᑲᐤᐃᐣ ᑭᑫᓂᒧ’ᐃᔭᐣ ᓂᐸᐋ-ᐃᓐᓇᐃᒧᐏᐣ ᐸᓇᑎᔥᐏᐣ ᐊᓯᓈᐖᐣ

• ᐊᐣᑎᐧᑯᔨᑌᑯᐦᐃᑎᐏᐣ ᐅᒪᐋ ᑮᑯ-ᐊᐊᐳᔨᐦ ᐅᑌᔭᐣ (ᑕᓂ ᑉᒪᐊ
ᓇᐘᔚᐧᒋᐊᑕᑭᐧᐠ ᒥᔨᓄᑕᒉᐙᐟ ᒥᔨᓯᐘᐱᓀ ᑮᐢᑭᐧᐏᐣ ᒥᐃᔥᓯᐏᐣ ᑭᑭᓐᑎᐧᐃᐧᐣ ᑮᐃᐣᑏᐧᐃᐏᐣ ᑭᐃᐃᓐᑎᒡ) ᑮᐢᑭᐧᐊᐱᓀ ᐯᑭᐲᔨᒥᐣ ᐊᐃᐧ ᑮᐃᐃᐧᐊᐱᓀ ᐉᐧᐃᐟ ᑭᐢᑭᐧᐊᐱᓀ ᐋᐚᐃᐣ ᐊᐳᑲ-ᑎᔭᐲᑎᓯᐣ.

• ᑕᓂ ᑉᒪᐊ ᑮᐢᑭᐧᐃᔭᐙᑕᑕᑎᐃᐏᐣ ᐆᒥᓴᑖᐚᑕᑕᑎᐃᐃᐧᐃᐏᐣ
ᐊᐋᐦᐊᐃᒥᐢᐚᑕᐟ

ᐅᑭᐣᐊᒋᐧᐃᐣᑕᐣ ᐃᐟ ᐃᔥᒋᐋᐃᒥᐚᐟ ᐯᑭᐢᑭᐏᑕᐟ ᒪᔭᔥᑭᐏᐟ, ᑲᑎᐯᑑ ᑎᓂᒋᐦᔭᓴᔮᐣ ᑭᓂᔥᑲᑭᐏᓂᓂᐣᐟ.

ᐋᓂᐣᑏᓅᐟ ᐃᐤᐃ ᓂᐣᔨᐣᑭᐦᐃᐟ ᐎᔨᐃᔨᔨᓂ ᓂᓐᑕᑯᓯᐏᐣ ᑲᑎᓯᑯᐟ ᒥᓐᔨᒋᒣᓇᒋᑕᑯᔮᐣ ᑲᑎᓃᒥᔅᔨᑏᔨᓂᓂᐟ ᐋᑕᔮᐣ ᑲᐅᐣᔨᒥᔨᔨᐟ?

• ᐅᒥ-ᑎᑲᓇᐣᑕᐎᔥᐏᓂᐏᐣ ᐃᓐᓇᐙᐃᐣ ᐊᓯᓈᐯᐣ

• ᐅᒥ-ᓂᐃᒪ ᓂᐃᒥᓄ-ᐊᔭ ᒥᐣᑐᒧ-ᑎᒋᓇᐠ ᐃᐣᐘᐏᓂ

• ᔨᑊᐱᑭᓇᐘᐣ ᒪᓄᒥᐣ ᒥᐃᔨᒼ ᓂᐃᐱᔭᔅ ᐅᒫ ᒥᐃᔨᐣ (ᑕᔅᐸᒐᓇᐣ, ᒥᐃᓇᐣ
ᐯᑭᔭᔅ ᑯᑎ ᐅᒫ ᓇᓇᐣ)
• Lᑭᔅᐦᓇᐘᔅᐦᐃᓂᐘᒼ ᒥᐢᑯ-ᐏᔾᔭᐢ ᑯᑭᔭᐢ ᑲᑎᐙᐯᓂᐚᓯᐦᐃᐊᐧᒋᐦ
ᐅᐟᐁᐱᓐᐚᐦᐃᔭᐢ ᒫᓂᑖᐎᐯᐃᔨᐦ ᑊᒋᐦᑲᓂ ᑆᐣᒥᔭᐎᔾ ᐸᐋ-ᒥᔨᔦᒋᐦ (ᐅᐧᐊᔅᑲᓂ bologna, ᓴᓚᒥ salami)
• ᐃᓇᐊᐃᐧᐣ ᒥᓂᑿᐏᐣ

• ᓂᓯᑕᐁᐣᑕᒐᒪᐏᓂᐲᑯᐏᐣ ᑯᑭᓐᑕᐊᒪᐏᓂᐱᑳᐦᐃᐠ ᑭᒋᑑᐁᓇᐁᒼᑲᐦ
ᑭᒋᑑᐁᓇᐁᒼᑳᐦ ᐯᑳᐁᑭᐠ ᑮᒋᑑᐁᓂᐏᐣ

• ᒥᓂᐧᐣᑕᒼ ᒥᓂᑲᐊᐧ ᒥᔪᐚᐊᐦᐯ ᐃᐊᐧᐏᐣᐃ ᐯᑭᐧᐊᐦ ᓇᐊᓴᐯᑭ ᐯᑭᐧᐊᐦ
ᒪᓄᐯᑭᐗ ᐅᒫᐧ

• ᒥᓂᑕᒧ ᒥᓂᐣᐘᐋᐤ ᑎᑖᐧᐋᐋᐊᐢ ᑮᐟᐋᐋᑭᐧᐣ ᐋᑯᔥᐏᐣ ᐅᑕᔭᐣ ᑲᐋᐅᐣᐧᓐᔑᐟ

ᐊᐧᐃᑖᑳᑎᐣ ᐁᔅᐦᐃᑳᑌᐠ ᑲᐋᓇᑲᐟ ᐆᑳᔥᐏᐣ ᐅᑕᔮᐣ ᐃᒪᐟ ᑲᐋᐣᐦᐃᒥᔨᔅᐟ, ᑕᑲ ᐃᓇᐨᒋᒋᑖ: cancercareontario.ca/colon

ᑲᑭᐎ 10 ᐃᓂᓂᐘᐟ ᑲᐆᑎᑐᐚᐟ ᑮᐁᐣᐦ ᑲᐋᓇᑲᐟ ᐆᑳᔥᐏᐣ ᐅᑕᔮᐣ ᐃᒪᐟ ᑲᐋᐣᐦᐃᒥᔨᔅᐟ ᐅᒣᔅᐟ.

ᓀᑦ ᒋᓇᓯᐯᒥᓈᐦᑲᑕᐠ ᐊᓂᐧᐃᐚᐯᒥᓈᐦᑲᑕᐠ?
1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca PCC4200