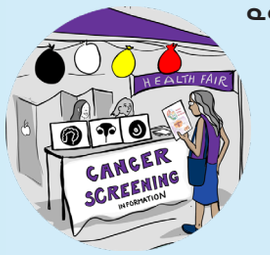
ᕿᓂᓇᓄᑲᒐᒃ ᒪᓇᒍᓱᐧᐊᐱᐅ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐧᐃᓇ

ᐅᐧᐃᑕᒪᑯᐧᐃᓂᐧᐊ ᐊᓂᓱᓇᐯ ᑕᓱᕿᐧᐃᓂᒃ ᑲᑕᐧᐊᒡ

1 ᒪᓇᒍᓱᐧᐊᐱᐅ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐧᐃᓇ ᕿᓱᑭᕿᒋᑲᒐᒃ



“ᐧᐁᑯᐅᓇ ᑕᕝ ᐧᐁᓇᒋᑭᒋᐅᑕᐧᑲᒃ ᒪᓇᒍᓱᐧᐊᐱᐅ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐧᐃᓇ?”

2 ᒋᑕᓱᓇᒋᑲᒐᒃ

“ᐧᐁᑯᐅᓇ ᑕᕝ ᒪᓇᒍᓱᐧᐊᐱᐅ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐧᐃᓇ ᕿᓱᐧᐃᑐᑲᑯᐧᐅᓇ?”

3 ᓇᓇᑲᑕᐧᐁᓇᑕᓇ ᒋᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐧᐅᓇ

“ᓇᑲᑭᐧᐃᑐᑲᑯᓇ ᒋᒥᓄᐧᐅᓇ ᒪᓇᒍᓱᐧᐊᐱᐅ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐧᐃᓇ - ᕿᓂᓇ ᓇᑲᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯ!”

4 ᒋᑭᓱᒋᑲᒐᑭᓇ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐧᐃᓇᓇ

“ᑲᐧᐃᓇ ᐊᓂᕝ ᒋᓴᓇᑲᒃ!”

5 ᐊᐱ ᐱᐧᐃᓇᑕᒪᑯᐧᐅᓇ ᐁᓱᓇᐧᑲᒃ ᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐧᐃᓇ

“ᐊᓇᐱ ᕿᐱᐧᐃᓇᑕᒪᑯᐧᐅᓇ?”

6 ᒥᓇᐧᐊ ᕿᐧᐊᐸᒥᑯᐧᐅᓇ

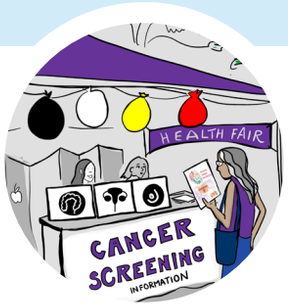
“ᐊᓂᓇ ᑕᕝ ᒥᓇᐧᐊ ᕿᐃᓱᓴᒃ?”

ᐊᐱ ᒥᓇᐧᐊ ᑲᐃᓱᐊᓇᑕᐧᐁᑕᐧᑲᒃ ᒋᑭᐧᐁ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐧᐅᓇ

Wequedong Lodge of Thunder Bay
Sunnybrook Health Sciences Centre
CIHR IRSC
Ontario Health Cancer Care Ontario

1 ᓂᑕᒻ ᕿᑐᒋᑲᒐᒃ | ᒪᓇᒍᓂᐊᐱᓗᐅᓇ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐅᓇ ᕿᓂᑭᕿᒋᑲᒐᒃ

“ᐅᑯᓗᓇ ᑕᖅ ᐅᓇᒋᑭᒋᓗᑕᐅᑲᒃ ᒪᓇᒍᓂᐊᐱᓗ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐅᓇ?”



ᓇᓇᑐᑭᕿᒋᑲᓯᐅᒃ ᐅᓗᓇᒃ ᕿᑯᓇ ᑲᐃᓂᔭᓯᐅᑲ ᑲᓴ ᑲᒥᓄᒪᓇᒋᐅᐅᒃ, ᖃᑯᒃ ᐅᓇᓂᓴᓂᓯᐅᒃ ᒋᒪᓇᒍᓂᐊᐱᓗᐅᒃ. ᑭᒋᓗᑕᐅᑲᓇ ᒋᐱᒥ ᓇᓇᑐᑭᕿᓇᒋᑲᓯᐅᒃ ᒋᐅᒋᒥᑭᑲᒐᓂᑲᒃ ᐊᓂᑦ ᒪᓇᒍᓂᐊᐱᓗᐅᓇ ᕿᒪ ᑲᓂᐅᓂᐅᒪᑲᓂᑲᒃ ᒣᑦᑲ ᐊᐱ ᑲᑦᐅᓇᑕᑲ ᒋᑭᐊᓇᑕᑦᐅᒋᑲᒐᒃ.

ᓂᓯᓇ ᒪᓇᒍᓂᐊᐱᓗ ᓇᓇᑲᒋᐃᑯᐅᓇᓇ ᐸᑭᑎᓂᑲᒐᐅᐊᓇ ᑲᐃᓂᔭᓂᑲ ᒋᒥᓂᑦᑕ ᐅᓇᒐᓇᐅ ᑲᑕᐅᐊᒃ.

ᕿᐅᓇᒋ ᑭᕿᑕᒪᓇ ᒪᓇᒍᓂᐊᐱᓗ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐅᓇ

- ᐅᓇᑕᒪᕿᐅᓇᓇ ᐅᑕᔭᓇᐊ ᑭᑕᓂᕿᐅᓂᑲ ᒪᖅᑭᑭᐅᑲᒥᑯᑲ - ᑲᐅᕿᒋᒪ ᑭᑕᓂᕿᐅᓂᑲ ᑲᒪᖅᑭᑭᐅᐊᓄᑭᑕᒪᕿᒃ (CHR).
- ᐅᑦᐅᓂ ᑲᐅᒋᒪᑲᑭᓇ ᒪᒪᑲᑕᐱᑯᑲ ᐅᓇᑕᒪᕿᐅᓇᓇ. ᐃᓇᐱᓇ “ᒪᓇᒍᓂᐊᐱᓗ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐅᓇ ᐅᓇᑕᒪᕿᐅᓇᓇ” ᐅᕿᑐ ᐸᑭᑭᓂᑲᓂᑲᒃ ᐅᐅᒪ ᒪᓯᓇᐃᑲᓂᑲᒃ ᑲᐅᓇᒋᑲᑐᑭᓇ.

ᓂᓯᓇ ᒪᓇᒍᓂᐊᐱᓗ ᓇᓇᑲᒋᐃᑯᐅᓇᓇ ᐸᑭᑎᓂᑲᒐᐅᐊᓇ ᑲᐃᓂᔭᓂᑲ ᒋᒥᓂᑦᑕ ᐅᓇᒐᓇᐅ ᑲᑕᐅᐊᒃ.

ᒍᒍᓂᒥᑲ

ᖃᐅᓇᒋᒥᓯᑦ (ᐅᓇᑭᓂᑲ)

ᖃᓇᓇᑐᑭᕿᒋᑲᒐᓂᑲ ᐅᒧ (FIT)

ᐃᑦᕿᑦᐊᑲ ᑲᓴ ᐃᓂᓂᑦᐊᑲ 50 ᐊᑯᓇᑲ 74 ᑕᓯᐱᐳᓗᑦᐊᒐ ᑲᓇᓂᓴᓂᓯᑦᐊᒐ ᕿᑲ ᑲᑭᓇ ᑕᓯᓂᔕᐱᐳᓇ

ᓇᓇᑲᒋᐃᑯᐅᓇ ᐱᓇᒋᐅᓇᑭᓂᑲᒃ

ᐃᑦᕿᑦᐊᑲ ᑲᓴ ᐃᓂᓂᑦᐊᑲ 50 ᐊᑯᓇᑲ 74 ᑕᓯᐱᐳᓗᑦᐊᒐ ᑲᓇᓂᓴᓂᓯᑦᐊᒐ (ᐅᓂᑭᐃᑯᓇ, ᐅᒋᓂᑕᐅᑭᒪᑲᓇᓇ ᕿᒪ ᐅᓂᒐᓂᓴᓇ ᑲᑭᐃᓇᐱᓗᓂᒐᒃ ᑲᐅᓇᒋᒥᓯᑦ ᒪᓇᒍᓂᐊᐱᓗᐅᓇᐃᓂ) ᕿᑲ ᑲᑭᓇ ᑕᓯᒥᑕᓯᐱᐳᓇ

ᐊᐱᓄᒋᓴ ᑲᐅᒋᓂᑕᐅᑭᒃ

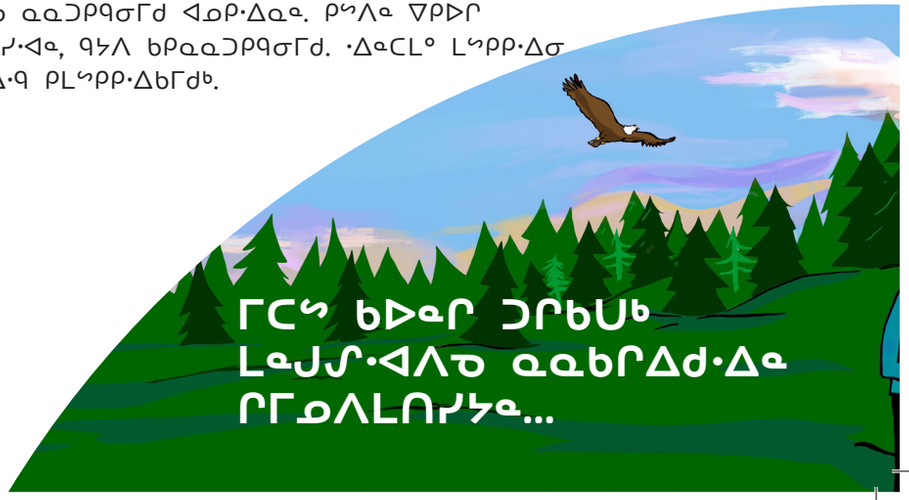
ᑲᖅᑲᐅᑯᐅᓇ (ᓇᓇᑐᑭᕿᒋᕿ ᒪᓯᓇᑭᓯᑲᓇ)

ᐃᑦᕿᑦᐊᑲ 21 ᐊᑯᓇᑲ 70 ᑕᓯᐱᐳᓗᑦᐊᒐ ᕿᑲ ᑲᑭᓇ 3 ᑕᓯᓂᓯᐱᐳᓇ

ᒥᑕᖅ ᑲᐅᓇᒋ ᑐᒋᑲᒐᒃ ᒪᓇᒍᓂᐊᐱᓗ ᓇᓇᑲᒋᐃᑯᐅᓇ ᒋᒥᓄᐱᒪᑎᓯᓯᐅᓇ...

ᒪᑭᖅᓴ ᑲᐱᐅᓂᐱᐊᒪᑯ ᒋᐱᑲᖅᕿᒥᑯᓯᐅᓇ ᕿᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᓯᐅᓇ...

ᐅᓄ ᐅᓂᐱᐊᒪᕿᐅᓇᓇ ᒥᐅᖅᐅ ᐯᓂᖅᑭᒃ ᐅᓇᒐᓇᐅ ᑲᐃᓇᓄᑭᑕᒪᕿᒃ ᒪᓇᒍᓂᐊᐱᓗ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯ ᐊᓄᑭᐅᓇᓇ. ᑭᖅᐱᓇ ᐅᑭᐅᒋ ᐱᒋᓂᖅᐊᒪᑯᓯᐊᓇ, ᕿᔭᐱ ᑲᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯ. ᐅᓇᑕᒪᐤ ᒪᖅᑭᑭᐅᓂ ᕿᒪ ᒪᖅᑭᑭᐅᓇᕿᑲᒥᑯᑲ.



2 ᓂᑕᒻ ᕿᑐᒋᑲᒐᒃ | ᒋᑕᓱᓇᒋᑲᒐᒃ

“·ᐁᑯᐅᓇ ᑕᕐ ᒪᓇᒍᓱ·ᐊᐱᐅ·ᐃᓇ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯ·ᐃᓇ ᕿᓱ·ᐃᑐᑲᑯᔭᓇ?”

ᐸᑎᓄ·ᐊᒃ ·ᐁᐅᓇᒃ ᕿᑭ·ᐊ·ᐃᓇᑕᒪ·ᐃ·ᑲ ᒪᓇᒍᓱ·ᐊᐱᐅ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯ·ᐃᓇ.
·ᐁᐅᓇ ᐁᒐᐸᕿᓂᒪᒃ ᒋᑭ ᑲᑲᓄᓇᑎᐸᓇ?

ᕿᑲᓄᓇ·ᑕ ᑲᔪ ᕿ·ᐃᑐᑲ·ᐃ·ᑲ ᑭᑕᓱᕿ·ᐃᓂᒃ

ᑭᑎᓇ·ᐁᒪᑲᓇ ᕿᒪ ᑭᑐᒐᒃ:_____

ᒪᕐᑭᑭ·ᐃ·ᕿ ᕿᒪ ᒪᕐᑭᑭ·ᐃᓂ:_____

ᑕᓱᕿ·ᐃᓂᒃ ᑲᒪᕐᑭᑭ·ᐊᓄᑭᑕᒪᕿᒃ:_____

“·ᐁᑯᐅᓇ ᑎᓄ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯ·ᐃᓇ ᕿᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᐸᓇ?”

“ᐃᓱᔭ ᓇ ᒋᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓇ (ᓂᑎᐱᑕᓯᐱᐳᐅ ᑲᔪ ᑲ·ᐁᐅᓂ·ᐃᔭᓇ)?”

“ᐊᓂᓇ ᕿᓱ·ᐃᑐᑲᑯᔭᓇ ᐅᐅ·ᐁ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯ·ᐃᓇ ᒋᒥᓄᔭᔭᓇ?”

“ᓂᓇᑭᐱ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᓇᐸᓇ ᐃᓇ ᐅᐅ·ᐁ ᑎᓄ ᓇᓇᑲᒋᐃᑯ·ᐃᓇ?”

“ᓂᓇᑎᓇ·ᐁᒪᑲᓇᒃ ᕿᒪ ᓂᓇᑐᒐᒪᒃ ᑭᐱᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒪ·ᐊᒃ? ᐊᓂᓇ ᑲᐃᐅᓇᑕ·ᑲᒃ?”

“·ᐁᑯᐅᓇ ᐊ·ᐊᓱᒥ ᕿᑭᓱ·ᐃᑐᑲᑯᔭᐸᓇ ᕿᑯᓇ ᒋᓱᒥᑯᕐᑲᒐᑕᓯ·ᐊᓇ ᒥ·ᑲ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓇ?”

“ᐊᓂᓇ ᕿᐃᓱᔭᒃ ᒥ·ᑲ ᐱᒥ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓇ?”

ᒪᒥᑲ·ᐁᓇᑕᓇ!

ᑭᕐᐱᓇ ᕿᑯᓇ ᐃᓇᒪᓇᒋᐅᔭᓇ ᐸᑭᓂᑲᓂᒃ 13, ·ᐃᓇᑕᒪᑦ ᒪᕐᑭᑭ·ᐃᓂ ᕿᒪ ᒪᕐᑭᑭ·ᐃ·ᕿ ᑭᑕᓱᕿ·ᐃᓂᒃ ᒪᕐᑭᑭ·ᐃᑲᒥᑯᒃ.

3 ᓂᑕᒻ ᕿᑐᒋᑲᐃᒃ | ᓇᓇᑲᑕᐧᐅᑕᓐ ᒋᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓐ ᑲᔪ ᓂᑲᓐ ᒋᐅᓇᑐᔭᓐ

“ᓇᑲᑭᐧᐃᑐᑲᑯᓐ ᒋᒥᓄᔭᔭᓐ ᒪᓇᒍᓂᐧᐊᐱᐅ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐧᐃᓐ - ᕿᓂᓐ ᓇᑲᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯ!”

ᑭᖅᐱᓐ ᑭᐅᓐᑕᒪᓐ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐧᐃᓐ ᒋᑭᐧᐃᑐᑲᑯᔭᓐ, ᐅᓇᑐᓐ ᐊᓇᐱ ᕿᓂᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓐ.

ᒍᒍᓂᒥᒃ ᔪᐧᐸᐃᓂᒥᐧᐅᐧᐃᓐ

ᔪᐧᐸᐃᓂᒥᐧᐅᐧᐃᓐ ᒍᒍᓂᒥᑦ ᑲᔪᐧᐸᐃᓂᒥᐧᑕ ᐃᑊᐊᒃ ᐅᐅᒪ ᐅᓇᐃᕆᐅ*

ᐯᐸᑲᓐᒃ ᑲᑭᑐᑕᓐ ᒋᐅᓇᑐᔭᓐ ᒋᔪᐧᐸᐃᓂᒥᑯᔭᓐ ᑭᒍᒍᓂᒥᒃ:

ᑲᑭᓇᓄᓇ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᓂ ᕿᒪ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᐧᕿ ᑭᑕᓂᕿᐧᐃᓂᒃ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᑲᒥᑯᒃ.

ᑲᐧᐃᑐᑲᑯᒃ ᒋᐅᓇᑐᐧᐊᒡ ᒋᓂᐧᐃᓇᑕᒧᐧᐊᒡ ᒋᔪᐧᐸᐃᓂᒥᑯᔭᓐ. ᑕᐃᓂ ᑭᑭᑐᐧᐊᒃ ᒪᖅᑭᑭ ᑎᐸᐃᕿᑕᒪᕿᐧᐃᓂᒃ (NIHB) ᒋᐅᒋ ᐅᓇᒋᑲᑐᒃ ᑭᐱᒥᔭᐧᐃᓐ ᑲᔪ ᑲᐧᐃᓇᑕᒪᑯᒃ ᐊᓂᓐ ᐊᐱ ᕿᓂᓂᒪᒐᔭᓐ.

ᐅᖅᑲᒻ ᐅᓇᒋᑲᑐ ᒋᒪᒪᐧᐃ ᒪᒐᐧᐊᒃ ᐃᑊᐊᒃ ᒋᔪᐧᐸᐃᓂᒥᐧᑕ, ᑕᐱᖅᑯ ᑲᐅᓇᒋᑲᑐᒃ ᐃᖅᐸᓯᒋᑲᓐ ᒋᓂᒪᒪᐧᐃ ᒪᒐᐧᐊᒃ. ᑭᖅᐱᓐ ᐸᓂᔭᔭᓐ ᒪᒪᐧᐃ ᒪᒐᐧᐃᓂᒃ, ᐱᓴᓂᑯ ᑲᑭᐅᓇᑐᓐ ᒋᔪᐧᐸᓯᑯᔭᓐ.

ᑭᓂᑯ ᑭᑕᑭᐅᓇᑐᓐ ᒋᔪᐧᐸᐃᓂᒥᑯᔭᓐ ᒋᐱᐊᓯᐧᐊᓐ ᒋᐅᓇᑐᒐ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᓂ.

- ᐃᓂᑭᑭᑐᓐ ᐅᑕᐸᓐ ᑲᐸᐸᐊᔭᒃ ᑲᑕᓂᔪᐧᐸᐃᓂᒥᐧᑕ ᒍᒍᓂᒥᒃ ᐃᑊᐊᒃ (1-807-684-7777).
- ᐃᓂᑭᑭᑐᓐ ᐅᓇᒋᑲᐅ ᒍᒍᓂᒥᒃ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐧᐃᓂᒃ (OBSP). ᑲᓇᐧᐊᐸᑕᓐ ᐃᖅᐧᑲᔭᒃ ᐸᑭᑭᓂᑲᓂᒃ ᐅᐅᒪ ᒪᓯᓇᐃᑲᓂᒃ.

ᐅᐅᒪ OBSP ᐊᓄᑭᐧᐃᓂᒃ ᐅᑲᓇᑲᑭᑐᓐ ᑭᖅᐱᓐ ᒋᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓐ ᑭᒍᒍᓂᒥᒃ, ᑲᒥᓂᑯᒃ ᐊᐱ ᕿᓂᐧᐸᐃᓂᒥᑯᔭᓐ ᑲᔪ ᑕᐧᐃᓇᒋᑲᑐ ᐧᐁᑎ NIHB ᒋᐅᓇᒋᑲᑐᒃ ᑭᐱᒥᔭᐧᐃᓐ.

ᒥᓇᐧᐊ ᑕᖅ ᐧᐁᑎ ᑭᑕᓂᕿᐧᐃᓂᒃ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᑲᒥᑯᒃ ᑲᐱ ᑭᑭᓇᐧᐊᒋᐧᐃᓇᑕᒪᐧᐃᒃ ᐊᓇᐱ ᕿᓂᓂᒪᒐᔭᓐ.

ᐱᓴᓂᑯ ᑭᑕᑭᑕᓂ ᓴᐧᐸᓯᑯ ᐧᐃᓂᐯᒃ ᑭᖅᐱᓐ ᐅᓇᒋᐯᓇᓇᐧᑲᒃ ᑲᔪ ᐧᐁᓇᑕᒃ ᒋᐅᒋᐃᓴᔭᓐ. ᓴᑯᒡ ᑲᐧᐃᓐ ᒪᑭᐧᓴ ᑭᒪᖅᑭᑭᐧᐃᓂᒪ ᕿᒪ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᐧᕿ ᐃᐃᒪ ᐅᓇᒋᐅ ᐅᑲᐧᐊᐸᓇᑕᓯᓇ ᑲᑭᐃᓂᓇᐧᑲᒃ ᑭᓴᐸᒋᑯᐧᐃᓇ. ᒪᑭᐧᓴ ᑲᔪ ᑭᓂᑯ ᑲᐅᓇᑐᓐ ᑭᐱᒥᔭᐧᐃᓐ ᒋᓂᑭᑭᑐᔭᓐ NIHB.

* ᑭᖅᐱᓐ 30 ᐊᑯᓐᒃ 69 ᑕᓯᐱᐳᒃᔭᓐ ᑲᔪ ᐃᒃᑕᒪᓐ ᐁᓇᓂᓴᓂᓯᔭᓐ ᒋᐅᒋ ᐃᓇᐱᒃᔭᓐ ᒍᒍᓂᒥᒃ ᒪᓇᒍᓂᐧᐊᐱᐅᐧᐃᓐ, ᐧᐃᓇᑕᒪᐧ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᓂ ᕿᒪ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᐧᕿ ᑭᑕᓂᕿᐧᐃᓂᒃ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᑲᒥᑯᒃ. ᒪᑭᐧᓴ ᑕᐃᓂᒋᕿ ᒋᒪᒋᓂᓴᐅᑯᔭᓐ ᒋᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓐ ᑲᔪ ᒋᐅᒋ ᑲᓇᐧᐊᐸᓇᑕᓐ ᑭᑎᓇᐧᐁᒪᑲᓂ ᑎᐸᒋᒥᑯᐧᐃᓇ ᑲᔪ ᐊᓂᓐ ᑲᑭᐱᐃᓇᐱᐅᔭᓐ.

4 ᓂᑕᒻ ᕿᑐᒋᒃᑕᒐᒃ | ᒋᑭᕆᒃᑕᒐᑭᓇᓂᒥᑯᐧᐃᓇᓐ

“ᒃᐧᐃᓐ ᐊᓂᖅ ᒋᓴᓇᒃᑲᒃ!”“ᒋᓴᓇᒃᑲᒃ!”

ᒪᑭᐧᖅ ᑲᓇᒃᑕᓐ ᑭᑕᕆᕿᐧᐃᓐ ᒋᐊᓐᑕᐧᐃ ᖅᐸᓯᑯᔭᓐ ᑭᒍᒍᕆᒥᒃ.

ᒪᑭᐧᖅ ᑭᑕᐃᓇᐸ ᑲᐃᕆᐧᐊᐧᐃᓐᒋᒃᑕᒐᑭᓇ ᕿᒪ ᐅᑕᐸᓇ ᑲᐸᐸᐊᔭᒃ ᑲᑕᕆᖅᐸᐅᕆᐧᑕ ᒍᒍᕆᒥᒃ ᐃᐧᕿᐊᒃ (ᑲᓇᐊᐸᑕᓇ ᐃᖅᑲᔭᒃ ᐸᑭᑭᓂᑲᓂᒃ ᐅᐅᒪ ᒪᓯᓇᐃᑲᓂᒃ).

ᕿᐃᕆᐊᓕᓯᔭᓐ:

ᖅᐸᓯᕿᐧᐃᓐ ᐃᓇᐸᒋᒋᑲᒐ ᐁᖅᐸᓯᓐᑕ ᒍᒍᕆᒪᒃ. ᐊᐱ ᒥᒃᑲ ᑕᐧᐃᖅᐸᓯᑯᔭᓐ, ᐧᐊᐊ ᑲᖅᐸᓯᕿᒃ ᑲᑭ ᑭᑭᓄᒪᐧᐊᑲᓂᐧᐃᒃ ᐅᑕᐸᒋᑐᓐ ᖅᐸᓯᑲᓂ ᒋᒪᒪᓯᓇᑭᐧᓴᒃ ᑭᒍᒍᕆᒪᓐ.

- ᑲᖅᐸᓯᕿᒃ ᑕᐃᕆᒋᕿ ᒋᐊᕆᒋᑲᐸᐧᐃᔭᓐ ᖅᐸᓯᕿᐧᐃᓂᒃ ᒋᕆᐊᑯᑲᓇᒃ ᑭᒍᒍᕆᒪ ᑲᔪ ᑲᓯᐱᔅᑲᐱᑲᒃ ᓇᐸᑲᐱᒃ ᒋᕆᓇᐸᑲᐧᑲᐊᑲᓂᐧᐃᒃ ᑭᒍᒍᕆᒪ.
- ᑲᒥᐧᕿᓇᑕᓐ ᒋᓯᓇᑕᒪᓇᒋᐅᔭᓐ ᑭᒍᒍᕆᑲᒥᐧᕿᓇᑕᓐ ᒋᓯᓇᑕᒪᓇᒋᐅᔭᓐ ᑭᒍᒍᕆᒥᒃ, ᑕᐱᖅᑯ ᑲᖅᑲᑯᓂᕿᐱᓯᓐ ᐸᓇᑲᐅᑯᐧᐃᓐ ᑲᓇᓇᑐᑭᕿᒋᑲᒐᒃ ᑲᐃᑐᑕᐧᑲᒃ ᒥᐧᑲ ᖅᐸᓯᑯᔭᓐ. ᑲᐧᐃᓐ ᕿᑯᓐ ᑲᐃᕆᒪᕆᑐᑕᑯᓯᓐ ᑭᒍᒍᕆᒥᒃ.
- ᑲᐧᕿᒥᐧᐁᓐ ᐊᓂᓐ ᐁᕆᖅᒃ ᒥᐧᑲ ᑭᖅᐸᓯᑯᔭᓐ ᑭᒍᒍᕆᒥᒃ.
- ᓯᓴᓂᑯ ᑭᑕᑭᐱᑎᓇᓐ ᑭᖅᐸᓯᑯᐧᐃᓐ ᐱᑯ ᐊᐱ ᑭᖅᐱᓐ ᒪᖅᒪᓇᒋᑐᔭᓐ ᕿᒪ ᐃᐅᓇᑕᓐ ᐁᐧᐃᑭᕆᑐᓯᐧᐊᓐ ᑭᖅᐸᓯᑯᐧᐃᓐ – **ᑭᓂᑯ ᑲᐅᐅᓇᑕᓐ.**

ᒪᒥᑲᐧᐁᓇᑕᓐ!

ᑲᑭᐧᕿᒋᒪ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᓂ ᕿᒪ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᐧᕿ ᐊᓂᓐ ᕿᐃᕆᐊᓕᓯᔭᓐ ᒥᐧᑲ ᖅᐸᓯᑯᔭᓐ.

ᕿᐃᕆᒋᕿᔭᓐ ᒋᐊᓂᐧᑲᔭᓇᒋᔭᓐ ᑭᖅᐸᓯᑯᐧᐃᓐ:

- ᕿᑯᐧᐃᓐ ᐊᑐᕿᓐ ᑭᔭᐧᐃᒃ ᒥᓇᐧᑲᐃᑲᓐ, ᐳᓯᓂᑲᓐ, ᐸᓐᑯᖓᐅᓐ ᒋᐧᐸ ᐊᐱ ᐧᐃᐊᓂᖅᐸᓯᔭᓐ.
- ᑭᑭᖅᑲᓐ ᕿᑯᓐ ᓇᐧᐊᒡ ᑲᐧᐁᓇᑕᒃ ᒋᑭᒋᑯᖅᑲᒪᓐ ᑕᐱᖅᑯ ᑲᐸᓇᐧᕿᑲᒃ ᑲᐧᐁᓇᑕᒃ ᒋᐅᒋ ᑭᒋᑯᐱᑐᔭᓐ ᑭᑎᐧᑲᓂᒃ, ᑲᐧᐃᓇᑕᒪᑯ ᒋᑭᒋᑯᖅᑲᒪᓐ ᑲᑭᑭᖅᑲᒪᓐ ᐊᐱ ᐧᐃᖅᐸᓯᑯᔭᓐ.

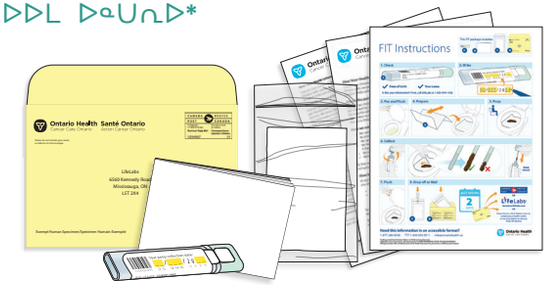
ᑲᓇᑐᑭᕋᒋᑲᒐᓂᑲ ᐅᒧ (FIT) ᐃ·ᕋ·ᐊᑲ ᑲᔪ ᐃᓂᓂ·ᐊᑲ 50 ᐊᑯᓇᑲ 74 ᑕᓱᐱᐳᐣ·ᐊᒡ ᑲᓇᓂᔅᓂᓯ·ᐊᒡ.*
ᕋᑲ ᑲᑭᓇ ᑕᓱᓂᔕᐱᐳᓇ

3 ᓂᑕᒻ ᕋᑐᒋᑲᒐᑲ | ᓇᓇᑲᑕ·ᐁᑕᓇ ᒋᓇᓇᑐᑭᕋᓂᒥᑯᔭᓇ ᑲᔪ ᓂᑲᓇ ᒋᐅᓇᑐᔭᓇ

“ᓇᑲᑭ·ᐃᑐᑲᑯᓇ ᒋᒥᓄᔭᔭᓇ ᒪᓇᒍᓱ·ᐊᐱᐣ ᓇᓇᑐᑭᕋᓂᒥᑯ·ᐃᓇ - ᕋᓂᓇ ᓇᑲᓇᓇᑐᑭᕋᓂᒥᑯ!”

ᑲᐅᓇᒋᒥᓯᑦ (ᐅᓇᑭᓱᑲ) ᒪᓇᒍᓱ·ᐊᐱᐣ ᓇᓇᑐᑭᕋᓂᒥᑯ·ᐃᓇ - ᓇ·ᐊᒡ ᑲᐃᐣᑕ·ᑲᑲ ᒋᑭᑲᒋᓂᑎ·ᐁᒪᑲᑲ

ᒧ·ᐃ ᓇᓇᑕ·ᐃᑭᕋᒋᑲᓇ (FIT) ᒥᐅ·ᐁ ᒪᔭ ᑲᐊᐸᑕᑲ ᑲᓇᑐᑭᕋᒋᑲᒐᑲ ᑲᐅᓇᒋᒥᓯᑦ ᒪᓇᒍᓱ·ᐊᐱᐣ ᓇᓇᑐᑭᕋᓂᒥᑯ·ᐃᓇ ·ᐁᐣᓇᑲ ᓇ·ᐊᒡ ᑲᐃᐣᑕᑯᓯ·ᐊᒡ ᒋᑭᑲᒋᑎᓂᑯ·ᐊᒡ ᐅᐅᒪ ᐅᓇᒐᑎᐅ*



ᑲᑭᓇᑐᔭᑲᒪᕋ ᐅᐅ·ᐁ ᓇᓇᑐᑭᕋᒋᕋ·ᐃ ᐊᐸᒋᑕᑲᓇ ᑭᑕᓱᕋ·ᐃᓂᑲ:

- ᑭᑕᓱᕋ·ᐃᓂᑲ ᒪᔭᑭᑭ·ᐃᑲᒥᑯᑲ - ᐃᓱᑭᑭᑐᓇ ᕋᒪ ᐃᔭᓇ ᑭᒪᔭᑭᑭ·ᐃᑲᒥᑯᑲ ᒋᐅᓇᑐᔭᓇ ᒋᓇᑐᔭᑲᒪᕋᔭᓇ ᐅᐅ·ᐁ ᓇᓇᑐᑭᕋᒋᕋ·ᐃ ᐊᐸᒋᑕᑲᓇ.
- ᐃᓱᑭᑭᑐᓇ Telehealth Ontario ᒋᐊᓇᑐᔭᑲᒪᓇ ᓇᓇᑐᑭᕋᒋᕋ·ᐃ ᐊᐸᒋᑕᑲᓇ (1-866-828-9213) ᑭᔭᐱᓇ ᐊᔭ·ᐊᓯᑲ ᒪᔭᑭᑭ·ᐃᓂ ᕋᒪ ᒪᔭᑭᑭ·ᐃ·ᕋ.

... ᕋᒪ ᐊ·ᑲᒋᑲ ᒋᑕᓱᕋ·ᐃᓂᑲ:

- ᐃᓱᑭᑭᑐᓇ ᐅᑕᐸᓇ ᑲᐸᐸᐊᔭᒡ ᑲᑕᓱᓂ·ᐸᒐᓱᒥ·ᑕ ᒍᒍᓱᒥᑲ ᐃ·ᕋ·ᐊᑲ (1-807-684-7777).
- ᑲᐃᓱ·ᐊᐸᒥᓇ·ᑕ ᐅᑕᑯᓯᑲ ᒪᔭᑭᑭ·ᐃᑲᒥᑯᑲ ᑕᓱᕋ·ᐃᓂᑲ ᑲᐅᒋᐯᓇᓇ·ᑲᑲ ᑲᐃᓱᑕᔭᓇ - ᐃᓱᑭᑭᑐᓇ ᒋᐅᓇᑐᔭᓇ ᐊᐱ ᕋᐃᓂᔭᓇ.

ᓇᓇᑐᑭᕋᒋᕋ·ᐃ ᐊᐸᒋᑕᑲᓇ ᑲᐃᓱᓂᓂᐊᒪᑯ ᕋᒪ ᑭᑕᓱᕋ·ᐃᓂᑲ ᒪᔭᑭᑭᑲᒥᑯᑲ ᑕᐃᓱᓂᓂᐃᑲᒐ. ᓇᓯᑲᓇ 1 ᐊᑯᓇᑲ 3 ᑕᐊ·ᒐ ᐊᐱ ᑭᐃᔭ·ᑲ ᐊᓇᑐᔭᑲᒪᑲᓇ.

ᒪᒥᑲ·ᐁᓇᑕᓇ!

ᐊᐱ ᐊᓇᑐᔭᑲᒪᓇ ᓇᓇᑐᑭᕋᒋᕋ ᐊᐸᒋᑕᑲᓇ, ᑲ·ᕋᒋᒻ ᒪᔭᑭᑭ·ᐃᓂ ᕋᒪ ᒪᔭᑭᑭ·ᐃ·ᕋ:

- ᐊᓂᓇ ᒥᓂᑯᑲ ᐊᐱ ᕋᐃᓱᔭᑲ ᒋᐱᒥᓂᑯᔭᓇ ᓇᓇᑐᑭᕋᒋᕋ ᐊᐸᒋᑕᑲᓇ ᑲᔪ ᐊᓇᑎ ᕋᓱᐱᒋᓂᓴᐃᑲᒐᑲ.
- ᐊᓂᓇ ᕋᑐᑕᒪᓇ ᓇᓇᑐᑭᕋᒋᕋ ᐊᐸᒋᑕᑲᓇ.
- ᐊᓂᓇ ᕋᑐᑕᒪᓇ ᒋᒪᒋᓂᓴᐊᒪᓇ ᓇᓇᑐᑭᕋᒋᕋ ᐊᐸᒋᑕᑲᓇ ᐊᐱ ᑭᑭᓱᑕᔭᓇ - ᒋᒪᒋᓂᓴᐊᒪᓇ ᕋᒪ ᒋᐃᓱ·ᐃᑐᔭᓇ ᒪᔭᑭᑭ·ᐃᑲᒥᑯᑲ.

ᑭᔭᐱᓇ ᓇᓇᑐᑭᕋᒋᕋ ᐊᐸᒋᑕᑲᓇ ᐊᓂᑭᓇ·ᐃᐱᑐᔭᓇ ᒪᔭᑭᑭ·ᐃᓂ ᕋᒪ ᒪᔭᑭᑭ·ᐃ·ᕋ ᑲᑭᐃᑭᑐᐸᓇ ᒋᓱᒥᓂᑯᔭᓇ (1 ᐊᑯᓇᑲ 3 ᑕ·ᐊᑌ), ᐃᓱᑭᑭᑐᓇ ᒋ·ᐃᑕᒪ·ᐊ·ᑕ ᕋᒪ ᐃᓱᑭᑭᑐᓇ ᐅᐅᒪ LifeLabs (1-833-676-1426).

* ᑲᐅᓇᒋᒥᓯᑦ ᒪᓇᒍᓱ·ᐊᐱᐣ ᓇᓇᑐᑭᕋᓂᒥᑯ·ᐃᓇ ᑕᑭᓇᓇᑐᑭᕋᓂᒪ·ᐊᑲ ᐃᓂᓂ·ᐊᑲ, ᐃ·ᕋ·ᐊᑲ ᑲᔪ ᐸᑲᓇ ᑲᐃᓇᑎᓯ·ᐊᒡ (ᑕᐱᔅᑯ: ᑲᑭᐊᓇᒋᓇᑯᐃᑎᓯ·ᐊᒡ, ᑲ·ᐃᓇᑕᓯ·ᑲ ·ᐁᓂ·ᐃ·ᐊᒡ). ᐅᐅ·ᐁ FIT ᑭᒣᔅᑲᒋᐊᐸᑕᓇ ᑲᑭᐱᐊᐸᑕᑭᐸᓇ (FOBT) ᐅᓇᑎᐅ ᒣ·ᑲ 2019 ᒋᓇᓇᑐᑭᕋᓂᒥ·ᑕ **ᓇ·ᐊᒡ ᑲᐃᐣᑕ·ᑲᑲ ᒋᑭᑲᒋᑎᓂᑯ·ᐊᒡ** (ᐅᓂᑭᐃᑯᓇ, ·ᐃᒋᓂᑕ·ᐃᑭᒪᑲᓇ ᕋᒪ ᐅᓂᒐᓂᔭᓇ ᑲ·ᐃᓇ ᑲᑭᐃᓇᐱᐣᓂᒐ). ᐊᓂᑦ ᑕᐱᓇᑕᐱᕋᓂᑲᒐᓂ ᑲᐅᒋᒥᓯᑦ ᒋᓇᓇᑐᑭᕋᒋᑲᒐᓂᑲ ᐅᓇᑭᓱᔭᐱᓇ ᑭᔭᐱᓇ ᐊᔭᒪᑲᑲ ᐅᐅ·ᐁ ᑎᓄ ᓇᓇᑐᑭᕋᒋᕋ·ᐃᓇ.

4 ᓂᑕᒻ ᕿᑐᒋᒃᑐᒃ | ᒋᑭᓯᒋᒃᑐᑭᓐ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐧᐃᓇᓐ

“ᒃᐧᐃᓐ ᐊᓂᖅ ᒋᓴᓇᒃᑲᒃ!”

ᑲᑭᑐᑕᓐ ᓇᓇᑐᑭᕿᒋᕿᐧᐃ ᐊᐸᒋᑕᒃᑲᓐ ᑲᐃᓱᑕᔭᓐ. ᑭᑕᑭᒃᐧᕿᐧᑐ ᑲᔪ ᒋᑭᑕᓱ ᑐᑕᒪᓐ ᑭᑕᓱᕿᐧᐃᓂᒃ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᒃᒥᑯᒃ ᑲᑭᐅᓐᑎᓇᒪᓐ.

ᐧᐊᐧᐃᓐᒋᒃᑐ ᕿᑐᑕᒪᓐ ᐅᐅᒪ FIT ᓇᓇᑐᑭᕿᒋᕿ ᐊᐸᒋᑕᒃᑲᓂᒃ. ᒪᒪᒃᑕᐱᑯᒃ ᑲᔪ ᒃᐧᐊᐸᑕᓐ ᑲᐊᐱᑕᒪᖅᑭᑯᒧᐱᐃᒃᑐᒃ, ᐅᒋᐧᐯᒧᐧᐃᓐ ᑲᔪ ᒪᖅᑭᑯᒧᐧᐃᓐ (ᐃᓇᐱᓐ ᐅᑕᓇᒃ ᐸᑭᑭᓂᒃᑲᓂᒃ ᐅᐅᒪ ᒪᓯᓇᐃᒃᑲᓐ).

- ᑭᒧ ᕿᐅᑕᐱᓇᒪᓐ, ᑲᒃᖅᒃᐊᓐ ᒃ ᑲᒃᖅᒃᑲᒃ ᐃᖅᐧᒃᔭᒃ ᒥᑎᑯᓯᒃ ᑲᐃᓇᐸᑕᒃ - ᒪᑭᐧᖅ ᒥᓇᐧᐊ ᑭᑕᑐᑕᓐ ᐸᒪ ᒥᓯᐧᐅ ᒋᐊᑯᕿᒃ ᑭᒧ. ᒥᓇᐧᐊ ᑕᖅ ᒥᑎᑯᐧᒃ ᐱᓇᐊᓐ FIT ᐱᐊᐧᐱᑯᒧᑐᐊᐱᑯᓯᒃ ᑭᐸᐊᓐ. ᐱᓇᒪᓐ ᐱᓇᐃᒃᑲᓂᒃ, ᐧᐃᐧᕿᑭᓇᓐ ᒥᓇᐧᐊ ᐊᐸᓐ ᑭᓇᐊᓐ ᑲᐅᓴᐧᐅᒃᑲᒃ ᕿᑭᐧᐅᒪᒋᓂᖅᐃᒃᑲᕿᔭᓐ ᐱᓐᒋᒪᓯᓇᐃᒃᑲᓂᐧᐊᖅ ᐧᐅᑎ LifeLabs.
- ᐱᓴᓂᑯ ᑭᑕᒪᒋᓂᖅᐊᓐ. ᕿᒪ ᑭᑕᐃᓱᑭᑭᑦ ᑭᑕᓱᕿᐧᐃᓂᒃ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᒃᒥᑯ ᒋᓇᓇᑕᐧᐃᑭᕿᑕᒪᓐ ᐊᓐᑎ ᕿᐃᓱᐸᑭᑎᓇᒪᓐ.
- ᑭᖅᐱᓐ ᕿᔭᐱ ᕿᑯᓇᓐ ᐧᐃᒃᑲᐧᕿᐧᒐᔭᓐ ᐊᓂᓐ ᕿᑐᑕᒪᓐ FIT, ᐃᓱᑭᑭᑐᓐ ᑭᑕᓱᕿᐧᐃᓂᒃ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᒃᒥᑯᒃ ᕿᒪ ᐅᓐᒐᑎᐅ ᒥᓄᔭᐧᐃᓐ (ᐅᓐᒐᑎᐅ ᒪᓐᒍᓱᐧᐊᐱᑐᐧᐃᓐ ᑲᓇᐧᐅᓐᒋᕿᐧᐃᓐ) ᑭᑭᑐᐧᐃᓐ (1-866-662-9233) ᒋᐧᐃᑐᒃᑯᔭᓐ.

ᒪᒥᑲᐧᐅᓐᑕᓐ!

- ᕿᒋᓇᒃ ᑲᑭᐅᓱᐱᐊᒪᓐ ᑭᐧᐃᓱᐧᐃᓐ ᑲᔪ ᑭᓂᑕᐧᐃᑭᐧᐃᓐ FIT ᓇᓇᑐᑭᕿᒋᕿᐧᐃ ᐊᐸᒋᒋᑲᓂᒃ ᒪᔭ ᒋᓱᐱᐃᑲᒃᒃ. ᑲᔪ ᐊᐱ ᕿᐃᓱᐃᖅᐧᑲᔭᒃ ᒋᓱᐊᐸᑕᒃ ᒋᑲᖅᐳᔭᓯᓄᒃ (ᐃᓇᐱᓐ ᑲᐅᓱᐱᑲᒃᒃ ᕿᓱᖅᐧᑲᔭᒃ ᒋᓱᐊᐸᑕᒃ FIT ᒧᒃᐊᐱᑯᓯᒃ).
- ᐅᐧᐃᐸ ᐊᓂᑐᑕᓐ ᐊᓂᖅ ᑕᓂᑲᖅᐳᔭ ᒥᓂᑯᒃ ᕿᓂᓱᐊᐸᒋᒋᑲᒃᒃ. ᑲᐧᐃᓐ ᐊᐸᓐ ᑕᑭᐊᐸᒋᒋᑲᒃᒃᓯᓐ ᕿᒪ ᐧᐸᑕᐧᐃᒪᒋᓂᖅᐊᒪᓐ.
- ᐅᓱᐱᐊᓐ ᐊᐱ ᑲᑭᐅᑕᐱᓇᒪᓐ ᑭᒧ ᐃᐃᒪ FIT ᒧᒃᐊᐱᑯᓯᒃ. ᐯᓱᐧᑲ ᐅᑕᑯ ᑲᒥᓯᔭᓐ ᒋᐅᒋᐅᑕᐱᓇᒪᓐ ᑭᒧ.
- ᑲᐧᐃᓐ ᑲᔪ ᐳᓂᐅᑕᐱᓇᕿᓐ ᑭᒪᖅᑭᑭᒪᓐ ᕿᒪ ᕿᑯᐧᐃᓐ ᐳᓂᐧᐃᓯᓂᕿᓐ.

3 ᓂᑕᒻ ᕐᑐᒋᑲᒐᒃ | ᓇᓇᑲᑕᐧᐅᑕᓐ ᒋᓇᓇᑐᑭᕐᓂᒥᑯᔭᓐ ᑲᔪ ᓂᑲᓐ ᒋᐅᓇᑐᔭᓐ

“ᓇᑲᑭᐧᐃᑐᑲᑯᓐ ᒋᒥᓄᔭᔭᓐ ᒪᓐᒍᒍᐧᐊᐱᒃ ᓇᓇᑐᑭᕐᓂᒥᑯᐧᐃᓐ - ᕐᓂᓐ ᓇᑲᓇᓇᑐᑭᕐᓂᒥᑯ!”

ᑲᐅᓇᒋᒥᓯᑦ (ᐅᓇᑭᒍᑲ) ᒪᓐᒍᒍᐧᐊᐱᒃ ᓇᓇᑐᑭᕐᓂᒥᑯᐧᐃᓐ - ᓇᐧᐊᒡ ᑲᐃᖅᐸᑲ ᒋᑲᒋᑎᓂᐧᐅᒪᑲᑲ

ᓇᓇᑲᒋᐃᑯᐧᐃᓐ ᐱᓐᒋᐅᓇᑭᒍᑲᑲ ᒪᓐᒍᒍᐧᐊᐱᒃ
ᓇᓇᑲᒋᐃᑯᐧᐃᓐ ᑲᑐᑕᐧᐃᐧᑕ ᐧᐅᒃᓇᑲ ᓇᐧᐊᒡ
ᑲᐃᖅᐸᓂᑲ ᒋᑭᑲᒋᑎᓂᑯᐧᐊᒡ ᐅᐅᒪ ᐅᓇᒐᕆᐅ*

ᑭᖅᐱᓇ ᓇᓂᓴᓂᓯᔭᓐ ᒋᑲᒋᑎᓂᑯᔭᓐ ᑭᑎᓇᐧᐅᒪᑲᓇᑲ ᐅᑭᐧᐅ ᑎᓄ ᐃᓇᐱᒃᐧᐃᓂ, ᑲᐧᕐᒋᒻ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᓂ ᕐᒪ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᐧᕐᕐ ᒋᓇᓇᑐᑭᕐᓂᒥᑯᔭᓐ.

- ᑭᑕᓯᕐᐧᐃᓂᑲ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᑲᒥᑯᑲ ᑲᐅᒋ ᐧᐃᓐᑕᒪᑯ ᐊᐱ ᕐᐅᓇᒋᑲᒐᒃ ᑭᓇᓇᑐᑭᕐᓂᒥᑯᐧᐃᓐ ᑲᔪ ᑭᐱᒥᔭᐧᐃᓐ. ᒪᖅᑭᑭᐧᐃ ᐧᐃᒋᐃᑯᐧᐃᓂᑲ ᕐᑲ ᒥᓯᐧᐅ ᑕᐅᒋᑎᐸᐃᑲᒐ ᑭᐱᒥᔭᐧᐃᓇᓐ.
- ᒪᑭᐧᓴ ᑲᓇᑕᐧᐅᓂᒪ ᑲᒐᐸᕐᓂᒪᒐ (ᕐᑲᓇᐧᐅᓂᒥᑲ) ᒋᐧᐃᒋᐃᑲ ᐊᐱ ᒥᓂᑯᔭᓐ ᒪᖅᑭᑭ ᕐᓂᐯᖅᑲᑯᔭᓐ ᐃᐃᐧᐅ ᑲᐧᐃᓇᓇᑐᑭᕐᓂᒥᑯᔭᓐ.
- ᐱᓴᓂᑯ ᑭᑕᑭᑕᓯ ᓇᓇᑐᑭᕐᓂᒥᑯ ᐧᐃᓂᐯᑲ ᑭᖅᐱᓇ ᐅᓇᒋᐯᓐᓇᐧᑲᑲ ᑲᔪ ᐧᐅᓇᑕᑲ ᒋᐅᒋᐃᓴᔭᓐ. ᓴᑯᒐ ᑲᐧᐃᓇ ᒪᑭᐧᕐ ᑭᒪᖅᑭᑭᐧᐃᓂᒪ ᕐᒪ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᐧᕐᕐ ᐃᐃᒪ ᐅᓇᒐᕆᐅ ᐅᑲᐧᐊᐸᓇᑕᓯᓇ ᑲᑭᐃᓂᓇᐧᑲᑲ ᑭᓴᐧᐸᒐᓂᒥᑯᐧᐃᓇ. ᒪᑭᐧᓴ ᑲᔪ ᑭᓂᑯ ᑲᐅᓇᑐᓇ ᑭᐱᒥᔭᐧᐃᓇ ᒋᓂᑭᑭᑐᔭᓇ NIHB.

* ᐧᐅᑐᓇᑲ **ᑲᓇᓂᓴᓂᓯᐧᐊᒡ** (ᐅᓂᑭᐃᑯᓇ, ᐧᐃᒋᓂᑕᐧᐃᑭᒪᓇᓇ, ᕐᒪ ᐅᓂᒐᓂᓴᓇ ᑲᑭᐃᓇᐱᐳᓂᒐ ᑲᐅᓇᒋᒥᓯᑦ ᒪᓐᒍᒍᐧᐊᐱᐳᐧᐃᓇ) ᑕᑭ ᓇᓇᑐᑭᕐᓂᒪᑲᓂᒪᓂᐧᐃᐸᓇ ᐊᐱ 50 ᐊᓂᑕᓯᐱᐳᒐᒡ, ᕐᒪ 10 ᑕᓯᐱᐳᓇ ᒋᐧᐸ ᐊᓂᑕᓯᐱᐳᒐᒡ ᐅᑎᓇᐧᐅᒪᑲᓇᑲ ᑲᑭᒪᓇᒍᒍᐧᐊᐱᐳᓂᐸᓇ, ᐧᐅᑯᐅᓇ ᓂᑲᓇ ᑲᑭᐃᒍᕐᓂᒃ. ᒥᓇᐧᐊ ᑕᕐ ᐊᐸᐳ ᒋᑐᑐᓇᑭᕐᓂᒥᐧᑕ ᑕᓯ 5 ᐊᑯᓇᒃ 10 ᑕᓯᐱᐳᓇ, ᒋᑎᐸᐸᒋᑲᒐᓂᒃ ᑲᑭᐱᓇᐱᐳᐧᐊᒡ. (ᑕᓯ 5 ᐱᐳᓇ ᑭᖅᐱᓇ ᐅᑎᓇᐧᐅᒪᓇᓇ ᑲᐅᓇᒋᒥᓯᑦ ᒪᓐᒍᒍᐧᐊᐱᐳᓂᒐ ᒋᐧᐸ 60 ᑕᓯᐱᐳᒐᒡ. ᑕᓯ 10 ᐱᐳᓇ ᑭᖅᐱᓇ ᐅᑎᓇᐧᐅᒪᓇᓇ ᑲᐅᒋᒥᓯᑦ ᒪᓐᒍᒍᐧᐊᐱᐳᓂᒐ 60 ᑕᓯᐱᐳᐅᓂᒐ ᕐᒪ ᐊᐧᐊᒥᒣ.) ᕐᐧᐃᓇᐧᐊ ᑕᑭᓇᓇᑐᑭᕐᓂᒪᐧᐊᒃ ᓇᐧᐊᒡ ᑲᐃᐅᑕᐧᑲᒃ ᒋᑲᒋᑎᓂᑯ ᑲᑭᓇᐧᑲᓂᒃ ᕐᑯᓇ ᐯᒥᓇᐧᓂᒃ FIT ᓇᓇᒋᐃᑯᐧᐃᓇ.

4 ᓂᑕᒻ ᕿᑐᒋᒃᑐᒃ | ᒋᑭᓯᒋᒃᑐᑭᓐ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐧᐃᓇᓐ

“ᒃᐧᐃᓐ ᐊᓂᔅ ᒋᓴᓇᒃᑲᒃ!”

ᒪᑭᐧᓵ ᒃᓇᒃᑕᓐ ᑭᑕᓯᕿᐧᐃᓐ ᒋᐊᓐᑕᐧᐃ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐧᐃᓐ ᑭᓇᑭᓱᒃ ᒃᐅᓐᒋᒥᓯᔭᓐ (ᑕᐱᖁ: ᐧᐁᑎ ᒋᓴᔭᓐ ᐧᐊᓂᓇᐧᐊᒃᑲᒃ, ᑕᓐᑐᕐ ᐯ, ᐧᐸᕐᑕ ᐧᐸᕐᑕ ᐸᕈᓇᓯᓴ, ᑭᐧᓇᕈ, ᐧᐃᓂᐯᒃ) ᒋᐅᒋᓴᔭᓐ ᐃᖁᐸᓯᒋᓂᒃ ᕿᒪ ᒋᐱᓯᔭᓐ.

ᒋᐧᐸ ᐃᓴᔭᓐ ᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐧᐃᓂᒃ:

- ᒃᐧᕿᒋᒪ ᒪᖁᑭᐧᐃᓂ ᕿᒪ ᒪᖁᑭᐧᐃᐧᕿ ᕿᓂᕿᐧᔭᓇᒋᔭᓐ ᒃᓴ ᕿᕿᐊᓇᓯᔭᓐ.
- ᒋᐧᐸ ᐊᓂᐧᐊᐸᒃ ᒋᐊᓂᓇᓇᒃᑭᐃᑯᔭᓐ, ᒃᒥᓂᑯ ᕿᑯᓐ ᕿᒥᓂᐧᒃᑕᒪᓐ ᒪᖁᑭᑭᐧᐊᐳ ᒃᑭᐃᑭᑐᒃ ᑭᒪᖁᑭᐧᐃᓂᒪ ᕿᒪ ᒪᖁᑭᐧᐃᓂ ᒋᒥᓂᐧᒃᑕᒪᓐ ᒋᑭᒋ ᒪᒥᓯᔭᓐ. ᒥᓂᐧᒃᑕᓐ ᐅᐅᐧᐁ ᒪᖁᑭᐧᐊᐳ ᐊᓇᑕᐧᐁᑕᐧᒃᓐ ᕿᑯᓐ ᒋᐊᔭᓯᓄᒃ ᑭᓇᑭᕿᒃᑲᒃ ᐊᐱ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓐ.
- ᒪᑭᐧᓵ ᒃᐃᕿᐧᐃᑐᓐ ᒪᖁᑭᐧᐃᓂ ᐅᑐᕿᐱᐃᒃᓐ ᒪᖁᑭᑭ ᐊᑕᐧᐃᒃᒥᑯᒃ ᒋᓇᓯᒃᒪᓐ ᒪᖁᑭᐧᐊᐳ, ᕿᒪ ᒃᓇᓯᒃᓐ ᑭᑕᕿᕿᐧᐃᓂᒃ ᒪᖁᑭᐧᐃᒃᒥᑯᒃ.
- ᑭᖁᐱᓐ ᕿᒋᓇᐧᐁᓇᓯᐧᐊᓐ ᐊᓂᓐ ᕿᑐᑕᒪᓐ ᐅᐅᐧᐁ ᒪᖁᑭᐧᐳ, ᒃᐧᕿᐧᒐᓐ ᐊᐱ ᓇᓯᒃᒪᓐ.

ᒣᐧᒃ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓐ ᑭᓇᑭᕿᒃ ᒃᐅᒋᒥᓯᔭᓐ:

- ᒪᖁᑭᐧᐃᓂ ᐅᑕᐸᒋᑐᓐ ᐊᐸᒋᑕᒃᓂ ᒋᐅᒋᒃᓇᐧᐊᐸᑕᒃ ᐅᐱᒣᐃ ᐅᒋᒥᓯᔭᓐ ᒃᓴ ᑭᓇᑭᕿᔭᐱᒃ.
- ᒪᖁᑭ ᒃᓂᐯᖁᒃᕿᒪᒃᑲᒃ ᒃᐧᐃᒋᐃᑯᓐ ᒋᐱᓴᒃᓇᑕᒪᓐ ᕿᒪ ᒋᓂᐸᔭᓐ ᒣᐧᒃ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓐ.

ᑭᐃᖁᐧᒃ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓐ:

- ᒃᑲᓇᐧᐁᓂᒥᒃ ᒃᐧᐃᑐᒃᐧᐃᒃ ᒋᓴᒃᐊᒪᓐ ᒪᖁᑭᑭᒃᒥᑯᒃ ᐊᓂᖁ ᕿᔭᐱ ᒪᑭᐧᓵ ᒃᓂᐸᒪᓇᒋᐅ.
- ᒪᑭᐧᓵ ᒃᐧᐃᓐ ᓄᐅᒃ ᒃᑭᑭᐧᐁᓯᓐ ᑭᐃᖁᐧᒃ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓐ. ᒪᑭᐧᓵ ᐯᓯᑯᑎᐱᒃ ᒃᐊᓇᑕᐧᐁᓂᒥᑯ ᒋᓂᐸᔭᓐ ᒪᖁᑭᑭᓂᐯᒃᒥᑯᒃ ᕿᒪ ᑯᑕᒃ ᒃᐯᓯᐃᐧᐁᐧᐃᓂᒃ ᐃᐃᒪ ᐅᑌᓇᒃ ᒃᑭᑕᓯ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓐ.
- ᒪᑭᐧᓵ ᒃᐳᑕᒋᒪᓇᒋᐅ, ᒋᐳᐳᑭᑎᔭᓐ ᒃᓴ ᐸᓇᑭ ᒃᐧᐊᐅᒋᐱᓂᑯᓇᑭᓯ ᐃᖁᐧᒃ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓐ.
- ᑭᖁᐱᓐ ᐸᓇᑭ ᐁᑭᐸᐧᕿᓯᒃᑲᒃ (ᐁᑭᐅᑕᐱᓂᒃᑲᒃ) ᒃᐱᐧᒃᖁᒃᑲᒃ (ᒃᐊᒃᓯᒃ ᒃᐱᐧᒃᖁᒃᑲᒃ ᒃᓂᑕᐧᐃᑭᒪᒃᑲᒃ ᐱᓇᒋᓇᑭᓯᒃ) ᐁᑭᐅᒋᒪᓂᓯᓇᑌᒃ ᒣᐧᒃ ᑭᓇᓇᒃᒋᐃᑯᔭᓐ, ᒪᑭᐧᓵ ᐸᓇᑭ ᒃᒥᔅᑭᐧᐃᒧᐧᐁ ᐊᑯᓇᒃ ᓂᓴᑯᓐ ᑭᐃᖁᐧᒃ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓐ.
- ᒪᖁᑭᐧᐃᓂ ᒃᒥᓂᒃ ᒪᓯᓇᐃᑭᓐ ᒋᐧᐊᐧᐃᓇᒋᕿᒪᒃᑲᒃ ᕿᓂᒃᑭᕿᓇᑕᒪᓐ ᒋᓂᐊᓇᓯᔭᓐ ᑭᑎᖁᐧᒃ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐧᐃᓇ. ᒪᑭᐧᓵ ᒃᓴ ᒃᐧᐃᓇᑕᒪᑯᒃ ᐊᓂᓇ ᒃᐃᓂᓇᐧᒃᓄᐧᕿᓇ ᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐧᐃᓇ.
- ᐸᒪ ᒪᔭ ᒃᑭᐃᓂᓇᐧᒃᑲᒃ ᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐧᐃᓇ ᑕᐃᓂᓂᖁᐊᒪᐧᐊᒃᑲᓂᐧᐃ ᑭᒪᖁᑭᐧᐃᓂᒪ ᕿᒪ ᒪᖁᑭᐧᐃᐧᕿ ᑭᑕᓂᕿᐧᐃᓂᒃ.

3 ᓂ·ᓴ ᕿᑐᒋᑲᒐᒃ | ᓇᓇᑲᑕ·ᐁᑕᓐ ᒋᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓐ ᑲᔪ ᓂᑲᓐ ᒋᐅᓇᑐᔭᓐ

“ᓇᑲᑭ·ᐃᑐᑲᑯᓐ ᒋᒥᓄᔭᔭᓐ ᒪᓐᒍᒋ·ᐊᐱᒃᑐ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯ·ᐃᓐ - ᕿᓂᓐ ᓇᑲᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯ!”

ᐊᐱᓄᒋᔪ ᑲᐅᒋᓂᑕ·ᐃᑭᒐ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯ·ᐃᓐ

ᑲᖅᑲᐅᑯ·ᐃᓐ (ᓇᓇᑐᑭᕿᒋᕿ ᒪᓯᓇᑭᓯᑲᓐ) ᑐᒋᑲᑐ ᐊᐱᓄᒋᔪ ᑲᐅᒋᓂᑕ·ᐃᑭᒐ ᓇᓇᑐᑭᕿᒋᕿ·ᐃᓐ ᐅᓐᑐᕆᐅ*

ᑲᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯ ᐊᐱᓄᒋᔪ ᑲᐅᒋᓂᑕ·ᐃᑭᒐ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯ·ᐃᓐ:

ᑭᑕᓂᕿ·ᐃᓂᑲ:

- ᑭᑕᓂᕿ·ᐃᓂᑲ ᒪᖅᑭᑭ·ᐃᑲᒥᑯᑲ. ᐃᓂᑭᑭᑐᓐ ᕿᒪ ᐃᓅᓐ ᒋᐅᓇᑐᔭᓐ ᒋᑲᖅᑲᐅᑯᔭᓐ. ᑭᖅᐱᓐ ᑭᕿᓂᒪᒐ ᒪᖅᑭᑭ·ᐃᓂ ᕿᒪ ᒪᖅᑭᑭ·ᐃ·ᕿ ᑲᐊᓇᑕ·ᐁᓂᒪᒐ ᒋᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒪᒐ, ᑲ·ᕿᒋᒪ ·ᐃᓐ ᒋᑭᐅᓇᑐᒐ ᒋ·ᐊᐸᒥᑲ.

... ᕿᒪ ᐊ·ᑲᒋᑲ ᑭᑕᓂᕿ·ᐃᓂᑲ:

- ᐃᓂᑭᑭᑐᓐ ᐅᑕᐸᓐ ᑲᐸᐸᐊᔭᒐ ᑲᑕᓂᓅ·ᐸᐱᓂᒥ·ᑕ ᒍᒍᓂᒥᑲ ᐃ·ᕿ·ᐊᑲ (1-807-684-7777). ᐃᓇᐱᓐ ᒪᒋᒐ ᐸᑭᑭᓂᑲᓂᑲ ᐅᐅᒪ ᒪᓯᓇᐃᑲᓂᑲ.
- ᑲᐃᓂ·ᐊᐸᒥᓇ·ᑕ ᐅᑕᑯᓯᑲ ᒪᖅᑭᑭ·ᐃᑲᒥᑯᑲ ᑕᓂᕿ·ᐃᓂᑲ ᑲᐅᒋᐯᓇᓇᑲᑲ ᑲᐃᓂᑕᔭᓐ - ᐃᓂᑭᑭᑐᓐ ᒋᐅᓇᑐᔭᓐ ᐊᐱ ᕿᐃᓅᔭᓐ.

ᒪᒥᑲ·ᐁᓇᑕᓇ!

- ᑲ·ᕿᒋᒪ ᒪᖅᑭᑭ·ᐃᓂ ᕿᒪ ᒪᖅᑭᑭ·ᐃ·ᕿ ᒋ·ᐊ·ᐃᓇᑕᒪ·ᐃᑲ ᕿᑐᑕᑯᔭᓐ ᑭᓇᓇᑕ·ᐃᑭᕿᓂᒥᑯ·ᐃᓐ ᑲᔪ ᕿᓂᐊᓐ·ᐁᓇᑕᒪᓇ.
- ᑭᑕᐱ·ᐃᓅᒪ ᒋ·ᐃᒋ·ᐃᑲ ᑲᐅᐸᕿᓂᒪᒐ ᒣ·ᑲ ᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓐ.

·ᐃᓇᑕᒪᑉ ᒪᖅᑭᑭ·ᐃᓂ ᕿᒪ ᒪᖅᑭᑭ·ᐃ·ᕿ ᒋᐳᓂᑐᒐ ᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯ·ᐃᓐ ᑭᖅᐱᓐ ᒪᖓᓇᑕᒪᓇ ᐱᑯ ᐊᐱ ᐊᓇᑕ·ᐁᑕᓯ·ᐊᓇ ᒋᑭᓂᑐᒐ –
ᑭᓂᑯ ᑲᐅᑐᓇᑕᓇ.

* ᐅᐅ·ᐁ ᑲᖅᑲᐅᑯ·ᐃᓐ ᐁᖅᑲᒪ ᐃᒋᑲᑐ ᓇᓇᑐᑭᕿᒋᕿ ᒪᓯᓇᑭᓯᑲᓐ. ᐊᓇᑕ·ᐁᑕᑯᓯ·ᐊᑲ ᒋᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥ·ᑕ ᑲᐊᔭ·ᐊᒐ ᐊᐱᓄᒋᒐ ᑲᐅᒋᓂᑕ·ᐃᑭᒐ (ᐃ·ᕿ·ᐊᒐ, ᐃᓂᓂ·ᐊᑲ ᑲᑭᐃ·ᕿ·ᐃᓇᑯᐃᑎᓯ·ᐊᒐ, ᑲᔪ ᑲ·ᐃᓇᑕᓯ·ᑲ ·ᐁᑐᓂ·ᐃ·ᐊᒐ). ᐅᐅᒪ ᐊᐱᓄᒋᔪ ᑲᐅᒋᓂᑕ·ᐃᑭᒐ ᐅᒋᐊᓂᕿ ᓴᑲᑯᕿ ᐅᐸᔭᑉ ·ᐁᑎ ᑲᐅᓇᒋᐸᑯᓯᔭᓐ (ᑲᐅᓇᒋᓯᒋᔭᓐ. ᒥᑕᔪ ᐁᓯ·ᐃᓇᑕᒪ·ᐃ·ᑕ ᑲᐱᒥᒪᒪᓯ·ᐁᑦ, ᑲᑭᒪᒋᑕᒐ 21 ᐁᑕᓯᐱᐳᒃᑐᒐ. ᑭᐅᖅᑭᐅᓇᒋᑲᒐ ᐅᐅ·ᐁ ᒋᓯᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥ·ᑕ. ᑭᖅᐱᓐ ᒪᓯ 25 ᑕᓯᐱᐳᒃᑐᓯ·ᐊᓐ, ᑲᓄᖅ ᒪᖅᑭᑭ·ᐃᓂ ᕿᒪ ᒪᖅᑭᑭ·ᐃ·ᕿ ᐸᒪ 25 ᒋᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯ·ᐊᒃᑐᓐ ᐅᐅ·ᐁ ᑲᖅᑲᐅᑯ·ᐃᓐ.

4 ᓂᐊ ᕿᑐᒋᒃᑕᒃ | ᒋᑭᓱᒋᒃᑕᒐᑭᓐ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐅᓐᐃᓇᓐ

“ᒃᐅᓐ ᐊᓂᔅ ᒋᓴᓇᒃᑲᒃ!”

ᒥᐅᒃ ᑲᔅᒃᑲᐅᑯᔭᓐ (ᓇᓇᑐᑭᕿᒋᕿ ᒪᓯᓇᑭᓯᒃᑲᓐ) ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐅᓐᐃᓇᓐ ...

- ᒃᐱᒪᑯᓱᓐ ᓇᓇᑐᑭᕿᒋᕿ ᐊᑐᐱᐅᓐᐃᓇᑎᑯᒃ. ᐊᐱ ᑭᓇᐃᓱᓇᓐ, ᒪᔅᑭᑭᐅᐃᓂ ᕿᒪ ᒪᔅᑭᑭᐅᐃᐅᕿ ᐯᒃ ᐅᒃᐱᓐᑕᑯᓇᓐ ᐱᐅᐊᐱᑯᓂ ᒃᐅᓐᒋᐸᑯᓂᓯᔭᓐ. ᐅᐅᐅᒥ ᐱᐅᐊᐱᒃ ᐃᓇᐸᒃᓐ ᒋᐸᒃᐃᒃᑕᒃ ᒃᐅᓐᒋᐸᑯᓂᓯᔭᓐ.
- ᐅᒃᒃᔅᒃᐊᓐ ᒋᐅᒋᐅᑕᐱᓇᑭᓐ ᕿᑯᓇᓐ ᐃᐃᒪ ᐱᓐᒋᔭᐃ ᒋᒪᒋᓂᔅᐃᒃᑕᒃ ᒋᓇᓇᑐᑭᕿᒋᒃᑕᒃ.
- ᐊᐱᒋ ᐱᑯ ᐊᒃᐅ ᑕᐃᓱᔅ ᐅᐅᐅ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐅᓐᐃᓇᓐ.

ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐅᓐ ᐅᓐᐃᓇᒋᕿᐅᓐᐃᓇᓐ - ᒃᑭᓇ 3 ᓇᓇᑐᑭᕿᒋᕿᐅᓐᐃᓇᓐ!

ᐅᓄ ᑎᓄ ᓇᓇᑐᑭᕿᒋᕿᐅᓐᐃᓇᓐ **ᒃᐅᓐᐃᓇ ᒋᑎᐸᐃᕿᐊᒃᑲᓂᐅᓐᐃᓐᐊᒡ ᒃᐃᓱᔅᓂᒃ ᒋᒥᓂᐅᑕ ᐅᒋᑲᓇᒃ ᒃᑕᐅᓐᐊᒡ ᐅᓇᑎᐅ. ᓇᓇᒃᒋᑐᓇ ᒋᐅᓂᓱᓱᒃ ᐅᓇᑎᐅ ᒪᔅᑭᑭᐅᐃ ᐅᒋᐃᑯᐅᓐᐃᓇᓐ ᒃᐅᒋᑎᐸᐃᒃᑕᒃ (OHIP). ᒪᔅᑭᑭᐅᐃ ᐅᒋᐃᐅᒥᐅᓐᐃᓂᒃ ᕿᒃ ᒃᑭᓇ ᑕᐅᓐᒋ ᑎᐸᐃᒃᑕ ᑭᐱᒥᔭᐅᓐᐃᓇᓐ.**

ᐊᐱ ᐅᐅᓇᑐᔭᓇ ᒍᒍᓱᒥᒃ, **ᐊᐱᓄᒋᔅ ᒃᐅᒋᓂᑕᐅᒡ** ᕿᒪ **ᒃᐅᓐᒋᒥᓯᔭᓇ** ᒪᓇᒍᓱᐅᐊᐱᑐ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐅᓐᐃᓇᓐ, ᐅᓐᑕᒪᕿᓇᓐ:

- ᑭᔅᐱᓇ **ᐊᓇᑕᐅᓂᒪᒡ ᒋᐊᓂᐅᓄᑕᒪᐅᒡ** ᒥᐅᒃ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓇ.
- ᑭᔅᐱᓇ ᐊᓇᑕᐅᑕᒪᓇ ᑯᑕᑭᔭᓇ ᐸᒃᓇ ᐅᑐᒃᕿᐅᓐᐃᓇᓐ ᕿᒪ ᒋᐱᐅᒋᐅᒃ ᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐅᓂᒃ.

  ᐅᓐᑕᒪᕿᐅᓐᐃᓇᓐ! NIHB ᐅᑕᑯ ᐅᑎᐸᐊᓇ ᐯᓱᒃ ᒋᐱᒥᐅᒋᐅᒃ ᑭᓇᑭᓱᒃ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓇ ᐊᓂᔅ ᒃᑐᑕᑯ ᒋᓂᐯᐃᑯᔭᓇ. ᓴᑯᒡ ᒪᔅᑭᑭᐅᐃᓂ ᕿᒪ ᒪᔅᑭᑭᐅᐃᕿᒃ ᑕᒃᕿᕿᒃ ᐃᐃᒪ NIHB ᑭᔅᐱᓇ ᒋᑭᑎᐸᐊᒃᑲᓂᐅᐃᐸᓇ ᑯᑕᑭᔭᓇ ᑎᓄ ᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐅᓐᐃᓇᓐ, ᑕᐱᔅᑯ ᑭᒍᓱᒥᒃ.
- ᑭᔅᐱᓇ ᑭᐱᒋᓂᓴᐊᒪᑯᔭᓇ ᐅᓱᐱᐊᒪᑯᐅᓐᐃᓇᓐ ᐃᐃᒪ ᐅᓇᑎᐅ ᒪᔅᑭᑭᐅᐃᓂᒃ (ᐅᓇᑎᐅ ᒪᓇᒍᓱᐅᐊᐱᑐᐅᓐᐃᓇᓐ ᒃᓇᐅᓐᒋᕿᕿᐅᓐᐃᓇᓐ) ᒋᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓇ (ᒋᐱᑐᔭᓇ ᑭᑐᓱᐱᐊᒪᑯᐅᓐᐃᓇᓐ).
- ᑭᔅᐱᓇ ᒃᑭᓱᐅᓇᑎᒃ ᒋᓱᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓇ ᓇᐃᓴᓯᓄᒃ ᒃᕿᓇᓇ ᒋᐊᓇᑕᒋᒃᑕᒃ.

ᒪᒥᒃᐅᓐᑕᓇ!

ᒋᐸ ᐊᓂᒪᒐᔭᓇ ᑭᑕᓱᕿᐅᓐᐃᓇ ᐅᐅᐊᓇᑕᐅᓐᐃ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓇ...

- ᒪᒋᐅᐃᑐᓇ ᑭᑭᑐ ᐊᑭᓇᑕᓱᓇ ᕿᓱᑭᑭᑐᔭᓇ ᑭᔅᐱᓇ ᑭᕿᓇᑕᓯᐅᓐᐊᓇ ᕿᐃᓴᔭᓇ ᐊᐱ ᐊᓂᑕᑯᓱᓇᓐ ᐱᒥᔅᐃᒃᒥᑯᒃ, ᑕᐱᔅᑯ:
  - » ᐅᐃᕿᑐᒃ ᒃᐯᓱᐅᒃᒥᑯᒃ ᑕᓇᑐᕐ ᐯ (1-807-623-1432)
  - » ᕿᓂᒪᔭ ᒪᕿ ᒃᐯᓱᐅᒃᒥᒃ ᒃᔭ ᐅᑕᑯᓯᒃ ᒃᐅᒋᐅᐃᑐᒃᐅᓐᑕ ᐊᓂᓇᐊᒃᑲᒃ (1-807-737-3850)
- ᒪᒥᒃᐅᓐᓇ ᐅᓱᓂᒃᓯᒡᒐ ᒪᔅᑭᑭᐅᐃᓂ ᕿᒪ ᒪᔅᑭᑭᐅᐃᕿᒃ ᒃᓇᓇᒃᒋᐃᒃ ᑭᑕᓱᕿᐅᓂᒃ.

ᐊᐱ ᐊᓂ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓇ, ᒃᕿᐅᓇ ᐊᓇᐱ ᒃᔭ ᐊᓇᑎ ᕿᐅᒋ ᑭᕿᓇᑕᒍᓂᑯᔭᓇ ᒃᑭᐃᓱᓇᒃᑲᒃ ᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐅᓐᐃᓇᓐ.

- ᑭᑕᒃᕿᒋᒪᒃ ᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐅᓐᐃᓇᓐ ᒋᓱᓂᓴᐊᒪᐊᐊᒡ ᑭᒪᔅᑭᑭᐅᐃᓂᒪ ᕿᒪ ᒪᔅᑭᑭᐅᐃᕿᒃ, ᑭᑕᓱᕿᐅᐃᓂᒃ ᒪᔅᑭᑭᐅᐃᒃᒥᑯᒃ. ᕿᒪ ᒃᔭ ᑭᑕᐊᓇᑐᔅᒃᒪᕿ ᑭᑭᑐᐅᐃ ᐊᑭᑕᓯᓇ ᕿᑭᐃᓱᑭᑭᑐᔭᓇ ᑭᔅᐱᓇ ᑭᓇᐅᐃᐱᑐᔭᓇ ᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᐅᓐᐃᓇᓐ.

5 ᓇᓐᓇ ᑭᑐᒋᒃᑕᒃ | ᑭᓇᓇᒃᒋᐃᑯᓐᓇᓐ ᑭᐱᓐᐅᓂᔭᐃᒃᑕᒃ

"ᐊᓂᓐ ᐊᐱ ᑭᐱᓐᐃᓐᑕᒪᑯᔭᓐ?"

ᐊᐱ ᓇᓇᑐᑭᑭᓂᒥᑯᔭᓐ, ᒃᑭᒋᒪ ᒪᖅᑭᑭᓐᐃᓂ ᑭᒪ ᒪᖅᑭᑭᓐᐃᓐᑭ ᐊᓐᑎ ᑭᐅᓐᒋ ᒥᓂᑯᔭᓐ ᑭᓇᓇᒃᒋᐃᑯᓐᐃᓐ ᒃᓴ ᐊᓂᓐ ᒥᓂᑯᒃ ᑭᐱᐅᔭᓐ ᒋᐱᒥᓂᑯᔭᓐ.

ᐅᖅᑲᒪ ᐃᓱᓴ ᐊᑲᓐᐅ ᒋᐱᑲᓄᓇᐊᒃ ᑭᑯᓐ ᑲᒥᑭᑲᑕᓂᒃ ᐅᓇᓇᑐᑭᑭᓂᒥᑯᓐᐃᓂᐊ. ᑭᖅᐱᓐ ᐧᐃᑭᑭᑕᒪᓐ ᐱᓴᓐ ᑭᑯᓐ ᐃᓱᓇᑯᓯᓄᒃ, ᒃᑭᐧᑕᓐ ᒋᓇᓇᑐᑭᑭᑕᒧᐊᒃ.

ᑭᐅᐅᒋ ᑭᑭᑕᒪᓐ ᑭᓇᓇᑐᑭᑭᓂᒥᑯᓐᐃᓐ:

ᒪᑭᐧᓴ **ᑲᐱᐅᓱᐱᐊᒪᑯ** ᐃᐃᒪ ᐃᐃᒪ ᐅᓇᑎᐅ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᓂᒃ (ᐅᓇᑎᐅ ᒪᓇᒍᓱᐧᐊᐱᑐᐧᐃᓐ ᑲᓇᐧᐅᒋᑭᐧᐃᓐ) ᒋᐱᐧᐃᓐᑕᒪᑯᔭᓐ ᑲᑭᐃᓱᓇᐧᑲᒃ ᑭᓇᓇᑐᑭᑭᓂᒥᑯᐧᐃᓐ (ᑭᑲᖅᑲᐅᑯᐧᐃᓐ ᑲᓴ FIT). ᑭᒍᒍᓱᒥᒃ ᑲᑭᐃᓱᓇᐧᑲᒃ, ᑲᐱᐅᓱᐊᒪᑯ OBSP ᑲᑕᓇᓄᑲᒃᑕᒃ.

ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᓂ ᑭᒪ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᐧᑭ ᐧᐃᓂᑯ ᑲᐱᑲᓄᓂᒃ ᑭᑭᑐᐧᐃᓂ ᑭᒪ ᐃᐃᒪ ᐅᓇᑎᐅ ᒪᓯᓇᑎᓯᒋᑲᓂᒃ (**OTN**) ᑭᒪ ᑭᐧᐅᑎᓄᒃ (**KO**) ᒪᖅᑭᑭᐧᐃ ᒪᓯᓇᑎᓯᒋᑲᓂᒃ ᐧᐃᒋᐃᐧᐅᐧᐃᓐ.

ᐊᓂᑦ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᓂᐧᐊᒃ ᑲᓴ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᐧᑭᒃ **ᑭᒋᐧᐊᒃ ᐅᐧᐃᓐᑕᒪᐧᐊᐧᐊᓐ** ᐊᓂᓐ ᑲᐃᓱᓇᐧᑲᓂᒃ ᐅᓇᓇᑐᑭᑭᓂᒥᑯᐧᐃᓐ. ᑭᖅᐱᓐ ᐧᐃᓐᑕᒪᐧᐃᒃ, ᑭᑕᑲᐧᑭᒋᒪ ᑭᑯᓐᓇ ᑲᓴ ᐊᓂᓐ ᑭᐃᓱᒋᑭᔭᓐ. ᓇᓇᑐᓇᒃ ᑭᐧᐃᒋᐧᐃᒃ. ᑲᐧᐃᑐᑲᒃ ᒋᒪᒥᑲᐧᐃᔭᓐ ᑲᑭᐃᑭᑐᒃ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᓂ.

ᒪᒥᑲᐧᐅᓐᑕᓐ!

- ᑭᖅᐱᓐ ᓂᓯᑐᑕᓯᐧᐊᓐ ᐊᓂᓐ ᐅᓱᓇᐧᑲᒃ ᑲᑭ ᓇᓇᑐᑭᑭᓂᒥᑯᔭᓐ, ᒃᑭᒋᒪ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᓂ ᑭᒪ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᐧᑭ ᒋᓂᓯᑐᑕᒪᓐ. ᐅᖅᑲᒪ ᑲᐊᓂᐧᑲᓄᑕᒪᑭᒃ ᑭᑕᐧᐃᑐᑲᒃ ᒋᓂᓯᑐᑕᒪᓐ. ᐃᓇᐱᓐ ᒪᒋᒃ ᐸᑭᑭᓂᑲᓂᒃ ᐅᐅᒪ ᒪᓯᓇᐃᑲᓂᒃ ᐊᓂᐧᑲᓄᑕᒪᑭ ᐧᐃᑐᑲᑭᐧᐃᓇᓐ.
- ᑭᖅᐱᓐ ᐧᐊᐸᑕᓯᐧᐊᓐ ᑭᓇᓇᑐᑭᑭᓂᒥᑯᐧᐃᓐ ᓂᐧᐃᑕᐧᐊᒐ, ᑲᓄᖅ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᓂ ᑭᒪ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᐧᑭ ᒋᐧᐃᓐᑕᒪᐧᐊᒃ.

6 ᑯᑦᑕᑦᓴ ᕿᑐᒋᒃᑲᒐᒃ | ᑭᓇᓇᒃᒋᐃᑯᑦᐃᓐ ᒃᑭᐃᓱᓇᑦᒃᑲᒃ ᒥᓇᑦᐊ ᒃᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯ

“ᐊᓂᓐ ᒥᓇᑦᐊ ᕿᓂᓱᓴᒃ?”

ᑭᖕᐱᓐ ᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᑦᐃᓐ ᐅᓂᓱᓱᒃ, ᒥᓇᑦᐊ ᒃᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯ ᐊᐱ:

- **2 ᑕᓯᓂᔅᐱᐳᓐ** ᑭᐊᓂᓱᓴᒃ ᒍᒍᓱᒥᒃ ᒪᓇᒍᓱᑦᐊᐱᑐ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᑦᐃᓐ (ᓴᑦᐸᓯᕿᑦᐃᓐ) ᕿᒃ ᒃᑭᓇ ᐃᑦᕿᑦᐊᒃ
- **2 ᑕᓯᓂᔅᐱᐳᓐ** ᒃᐅᓇᒋᒥᓯᑦ ᒪᓇᒍᓱᑦᐊᐱᑐᑦᐃᓐ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᑦᐃᓐ (**FIT**) ᕿᒃ ᒃᑭᓇ ᐃᑦᕿᑦᐊᒃ ᒃᓴ ᐃᓂᓂᑦᐊᒃ
- **10 ᑕᓯᒥᑕᓯᐱᐳᓐ** ᒃᐅᓇᒋᒥᓯᑦ ᒪᓇᒍᓱᑦᐊᐱᑐᑦᐃᓐ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᑦᐃᓐ **(ᐅᓇᑭᓱᒃᑲᒃ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᑦᐃᓐ)** ᕿᒃ ᒃᑭᓇ ᐃᑦᕿᑦᐊᒃ ᒃᓴ ᐃᓂᓂᑦᐊᒃ
- **3 ᑕᓯᓂᓯᐱᐳᓐ** ᐊᐱᓄᒋᖕ ᒃᐅᒋᓂᑕᑦᐃᑭᒡ **ᒪᓇᒍᓱᑦᐊᐱᑐᑦᐃᓐ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᑦᐃᓐ ᒃᖕᒃᐅᑯᑦᐃᓐ (ᓇᓇᑐᑭᕿᒋᕿ ᒪᓯᓇᑭᓯᒃᑲᓐ) ᕿᒃ ᒃᑭᓇ ᐃᑦᕿᑦᐊᒃ**

ᐅᖕᒃᒪᑦ ᐃᓱᓴ ᑦᐅᑦᐃᑉ ᒋᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓐ - ᒪᖕᑭᑭᑦᐃᓂ ᕿᒪ ᒪᖕᑭᑭᑦᐃᑦᕿ ᒃᑦᐃᓇᑕᒪᑦᐃᒃ ᑭᖕᐱᓐ ᕿᑭᓐ ᒋᑐᑕᒪᓇ. ᐅᓱᐱᐊᓐ ᐊᓇᐱ ᒥᓇᑦᐊ **ᕿᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓐ** ᒃᐃᓱ ᐅᓱᐱᐃᒃᑲᒐᒃ ᐸᑭᑭᓂᒃᑲᓂᒃ 14 ᐅᐅᒪ ᒪᓯᓇᐃᒃᑲᓂᒃ.

ᑭᖕᐱᓐ ᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᑦᐃᓐ **ᒥᑭᕿᒪᒃᑲᒃ** ᕿᑯᓐ ᐅᓱᓇᑦᒃᑲᒃ, ᑭᒋᓐᑕᑦᒃᓐ **ᕿᔭᐱ** ᒥᓇᑦᐊ ᒋᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓐ. ᐸᑎᓄᑦᐊᒃ ᐅᖕᒃᒪᑦ ᐅᓱᓴᑦᐊᒡ ᒃᑦᐃᓐ **ᒋᒪᓇᒍᓱᑦᐊᐱᑐᑦᐊᒡ**, ᓴᑯᒡ ᐃᓱᓴᓂ ᒋᓇᓇᐱ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑦᑕ. ᒪᑭᑦᓴ ᒃᑦᐃᓐ ᐸᐯᓱᑦᒃᓐ ᒃᐃᓱ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᓯᓐ ᕿᒪ ᐅᐅᑦᐅ ᑎᓄ:

ᒍᒍᓱᒥᒃ ⟶ ᒍᒍᓱᒥᒃ ᐸᑦᐊᒐᓯᒋᕿᑦᐃᓐ, ᒍᒍᓱᒥᒃ ᑭᒋᓴᑦᐸᓯᕿᑦᐃᓐ (MRI) ᕿᒪ ᑯᑕᒃ ᐸᓇᑭ ᒃᒪᓂᓱᒃᑲᒐᒃ ᒋᓇᓇᑐᑭᕿᒋᒃᑲᒐᒃ

ᒃᐅᓇᒋᒥᓯᑦ ⟶ ᒃᐅᓇᒋᒥᓯᑦ ᓇᓇᑐᑭᓇᒋᕿᑦᐃᓐ

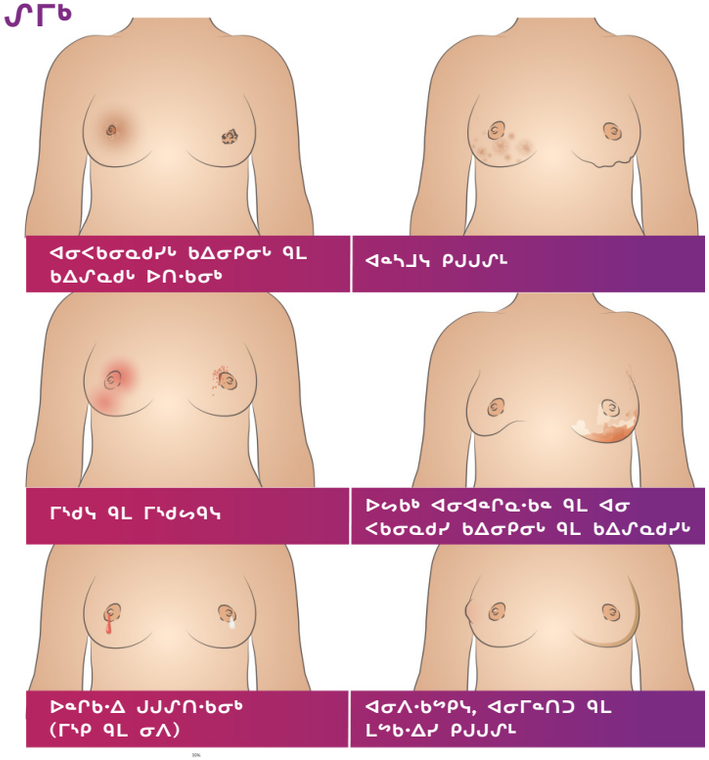
ᐊᐱᓄᒋᖕ ᒃᐅᒋᓂᑕᑦᐃᑭᒡ ⟶ ᓇᓇᑐᑭᕿᒋᕿ ᒪᓯᓇᑭᓯᒃᑲᓐ

ᒪᒥᒃᑲᑦᐅᓇᑕᓇ!

- ᒪᖕᑭᑭᑦᐃᓂ ᕿᒪ ᒪᖕᑭᑭᑦᐃᑦᕿ ᒃᑦᐃᓇᑕᒪᑦᐃᒃ ᐊᓂᓐ ᒃᑭᐃᓱᓇᑦᒃᑲᒃ ᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᑦᐃᓐ ᑭᖕᐱᓐ ᕿᑯᓐ ᒃᐃᓱᓇᑦᒃᓄᑦᕿᓐ. ᒪᑭᑦᓴ ᒃᒪᒐ ᒋᐊᓇᑕᑦᐃ ᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᔭᓐ.
- ᑭᖕᐱᓐ ᒥᓇᑦᐊ ᑭᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᑦᐃᓐ ᐅᑭᒥᑭᒃᑲᕿᒪᒃᑲᒃ ᒪᓇᒍᓱᑦᐊᐱᑐᑦᐃᓐ ᐅᐊᔭᔭᓐ, ᒪᖕᑭᑭᑦᐃᓂ ᕿᒪ ᒪᖕᑭᑭᑦᐃᑦᕿ ᒃᑦᐊᑦᐃᓇᑕᒪᒃ ᒃᑭᐃᓱᒥᓂᒃᑲᒐᒃ ᒪᓇᒍᓱᑦᐊᐱᑐᑦᐃᓐ ᒃᓴ ᕿᓂᓱᐊᓇᑦᑕᑦᐃᐃᑯᔭᓐ.
- ᒃᑦᕿᑦᐅᓐ ᒋᐱᑦᐃᒋᑦᐊᒡ ᒃᐅᑦᕿᑦᕿᒡ ᒪᖕᑭᑭᑦᐃᓂᑦᐊᓐ. ᒪᑭᑦᓴ ᒃᓴ ᑕᑭᐃᓱᒃᑲᑦᕿᑦᕿᑦᐊᓐ ᑭᓇᓇᑐᑭᕿᓂᒥᑯᑦᐃᓐ ᕿᒪ ᒋᒃᑦᕿᒋᒪᒡ ᒪᖕᑭᑭᑦᐃᓂᑦᐊᓐ. ᒪᑭᑦᓴ ᒃᓴ NIHB ᒋᑎᐸᑦᐊᒃᑲᓂᑦᐃᒡ ᒋᑦᐃᒋᑦᐃᒃ ᒋᐱᒥᒃᑲᓇᑦᐅᓂᒥᒃ ᕿᖕᐱᓐ ᒃᑦᕿᑦᐃᑦᐊᒡ.
- ᕿᖕᐱᓐ ᑦᐅᑦᐅᓂ ᕿᓂᓯᐅᑕᓯᑦᐊᓐ ᑦᐅᒥᑎᑯᓱᒍᑦᐃᓐ, ᐅᓇᑐᓐ ᒋᑦᐃᒋᑦᐃᒃ ᕿᐊᓂᑦᒃᓄᑕᒪᑦᐃᒃ ᐊᐱ ᑦᐃᐊᓇᑕᑦᐃ ᑦᐊᑦᐃᓇᑕᒪᑯᔭᓐ ᑭᓇᓇᒃᒋᐃᑯᑦᐃᓐ ᕿᒪ ᑦᐃᑦᐊᑦᐃᓇᑕᒪᑦᐃᒃ ᒪᖕᑭᑭᑦᐃᓂ. ᐃᓇᐱᓐ ᒪᒋᒡ ᐸᑭᑭᓂᒃᑲᓂᒃ ᒃᑦᐃᓇᒋᒃᑲᒐᒃ.
- ᐊᓂᓱᓇᐯ ᐅᑕᑯᓯᓐ ᒃᑦᐊᑦᐃᑐᒃᑦᐊᒡ ᒃᑭᑦᐃᒋᐃᒃ ᒋᐅᒋᐱᒥ ᐊᓯᖕᒃᑦᐃᒃ ᒃᓴ ᑦᐊᑦᐃᒋᐃᒃ. ᐃᓇᐱᓐ ᒪᒋᒡ ᐸᑭᑭᓂᒃᑲᓂᒃ ᕿᐃᓱᒃᑲᓇᒡ ᐊᓂᓱᓇᐯ ᐅᑕᑯᓯᓐ ᒃᑦᐊᑦᐃᑐᒃᑦᐊᒡ.

ᒪᓇᒍᕐᐊᐱᓐᐃᓇ ᐃᓇᒪᓇᒋᐅᓐᐃᓇᓇ ᕿᐅᒋᑭᕿᑕᒪᓇ

ᒍᒍᕐᒥᒃ



ᑲᐅᓇᒋᒥᓯᔭᓇ (ᕿᓇᕿᕐᔭᐱᒃ)

- ᕿᒥᑦᑭᑦᐃᒧᑦᐁ
- ᐊᓂᐸᑲᓂᓇᑦᑲᓇ ᕿᒧ - ᓴᐳᑲᑦᐃᓯ (ᓄᓯᑲ ᕿᒪ ᓂᐱᑦᐊᑲᒥᓇ ᑲᒥᓯᔭᓇ) ᕿᒪ ᕿᐱᔭᐊᓇᑲᒋ (ᑲᑦᐃᓇ ᒋᕿᒥᓯᒡ)
- ᕿᑎᑐᓇᑕᓇ ᑲᐅᓇᒋᒥᓯᔭᓇ ᕿᔭᐱ ᐁᑦᐃᒥᓯᔭᓇ
- ᒪᕐᓇᕿᕐᒪᓇᒋᐅ (ᑕᐱᖅᑯ: ᕿᐳᐳᕿᑦ, ᕿᑐᒋᐱᓂᑯᓇᕿᕐ ᕿᒪ ᕿᐳᑕᖅᑲ)
- ᕿᑕᑕᑦᐃᓇ ᕿᑐᓇᒋᐸᑲᑐ
- ᕿᒪᓇᑲᒥᑦᑭ

ᐊᐱᓄᒋᖅ ᑲᐅᒋᓂᑕᑦᐃᕿᒃ

- ᕿᑯᓇ ᑲᖅᕿᑐᔭᓇ ᑲᐅᒋᐸᑯᓄᓯᔭᓇ ᐁᓂᐱᑦᐊᑲᒥᒃ ᕿᒪ ᐁᒥᑦᑭᑲᒥᒃ
- ᐁᐱᒥ ᑲᖅᕿᑐᔭᓇ ᒥᑦᑯ
- ᐁᒥᑦᑭᑦᐃᔭᔭᓇ ᒣᑦᑲ ᒥᓇ ᑲᐃᖅᑦᑲ ᒪᕐᑦᐁᔭᓇ
- ᕿᑦᐃᔭᕿᓇᑕᓇ ᓇᕐᔭᐃ ᕿᒥᔭᑕᒃ ᐅᑕᓇᒃ ᕿᒪ ᐃᖅᐱᒥᒃ ᕿᑲᑎᒃ

ᒪᒥᑲᑦᐁᓇᑕᓇ!

ᕿᑯᓇ ᑲᐃᓇᒪᓇᒋᐅᓯᑦᑲ ᕿᐅᓇᒐ ᒋᓇᓇᑐᕿᕿᓂᒥᑦᑕ ᒪᓇᒍᕐᐊᐱᓐ ᓇᓇᑐᕿᕿᓂᒥᑯᑦᐃᓇ. ᕿᖅᐱᓇ ᐅᓄ ᑎᓄ ᐊᓇᒪᓇᒋᐅᔭᓇ, ᑦᐃᓇᑕᒪᑦ ᑲᒐᐸᕿᓂᒪᒐ ᑲᔪ ᒪᖅᕿᕿᑦᐃᓂ ᕿᒪ ᒪᖅᕿᕿᑦᐃᑦᕿ ᐊᓂᓇ ᕿᑐᑕᒪᓇ. ᑦᐁᑎ ᑲᔪ ᕿᑕᐃᕐᕿᕿᑦ ᒐᓚᐁᑦᑦ ᐅᓇᒐᕆᐅ 1-866-797-0000.

ᓇᓇᑐᑭᕋᓇᒋᕋ ᑲᓇᐅᓇᒋᕋᓐᐃᓇ

	ᓇᓇᑐᑭᕋᓂᒥᑯᓐᐃᓇ ᐅᓇᑭᓯᒃ	ᒪᖅᑭᑭᓐᐃᓂ, ᒪᖅᑭᑭᓐᐃᓐᕋ ᕋᒪ ᓇᓇᑐᑭᕋᒋᕋᓐᐃᓇ ᑲᑭᑕᓯᑐᒋᑲᒐᒃ	ᑲᑭᐃᓱᓇᓐᑲᒃ ᓇᓇᑐᑭᕋᒋᕋᓐᐃᓇ ᑲᓴ ᐅᓱᐱᐃᑲᓇᓇ	ᒥᓇᐊ ᕋᓇᓇᑐᑭᕋᓂᒥᒃ ᕋᐃᓇᑭᓯᒃ
ᒍᒍᓱᒥᒃ ᒪᓇᒍᓱᐊᐱᐅ ᓇᓇᑐᑭᕋᓂᒥᑯᓐᐃᓇ ᔭᐸᒐᓱᒥᑯᓐᐃᓇ ᐃᓐᕋᐊᒃ 50 ᐊᑯᓇᒃ 74 ᑲᑕᓯᐱᐳᑐᐊᒃ **2 ᑕᓯᓂᓐᐱᐳᓇ** ᕋᑲ ᑲᑭᓇ				
ᑲᐅᓇᒋᒥᓯᑦ (ᐅᓇᑭᓱᑲᒃ) ᒪᓇᒍᓱᐊᐱᐅ ᓇᓇᑐᑭᕋᓂᒥᑯᓐᐃᓇ ᒍᐧᐃ ᓇᓇᑕᐧᐃᑭᕋᒋᕋᓐᐃᓇ (FIT) ᐃᓂᓂᐧᐊᒃ ᑲᓴ ᐃᓐᕋᐊᒃ ᓇᐧᐊᒃ ᑲᐃᑐᑕᐧᑲᒃ ᒋᑭᑲᒋᑎᓂᑯᐧᐊᒃ 50 ᐊᑯᓇᒃ 74 ᑲᑕᓯᐱᐳᑐᐊᒃ **2 ᑕᓯᓂᓐᐱᐳᓇ** ᕋᑲ ᑲᑭᓇ ᓇᓇᑲᒋᐃᑯᐧᐃᓇ ᐱᓇᒋᐅᓇᑭᓱᑲᒃ ᐃᓂᓂᐧᐊᒃ ᑲᓴ ᐃᓐᕋᐊᒃ ᓇᐧᐊᒃ ᑲᐃᖅᐸᒃ ᒋᑭᑲᒋᑎᓂᑯᐧᐊᒃ 50 ᐊᑯᓇᒃ 74 ᑲᑕᓯᐱᐳᑐᐊᒃ **10 ᑕᓯᒥᑕᓯᐱᐳᓇ** ᕋᑲ ᑲᑭᓇ				
ᐊᐱᓄᒋᖅ ᑲᐅᒋᓂᑕᐧᐃᑭᒃ ᓇᓇᑐᑭᕋᓂᒥᑯᓐᐃᓇ ᑲᖅᑲᐅᑯᐧᐃᓇ (ᓇᓇᑐᑭᕋᒋᕋ ᒪᓯᓇᑭᓯᑲᓇ) ᐃᓐᕋᐊᒃ 21 ᐊᑯᓇᒃ 70 ᑲᑕᓯᐱᐳᑐᐊᒃ **3 ᑕᓯᓂᓯᐱᐳᓇ** ᕋᑲ ᑲᑭᓇ				

ᒪᓇᒍᓂᐊᐱᓗ ᓇᓇᑐᑭᑫᒋᑫᐅᐃ ᐧᐃᓇᑕᒪᑫ ᐊᐸᒋᑕᑲᓇᓐ:

ᐅᓇᑎᐅ ᒥᓄᔭᐅᓇ (ᐅᓇᑎᐅ ᒪᓇᒍᓂᐊᐱᓗᐧᐃᓇ ᑲᓇᐧᐁᓇᒋᑫᐧᐃᓇ) ᒪᒪᑲᑕᐱᑦ
cancercareontario.ca/en/get-checked-cancer and cancercareontario.ca/FITinstructions

ᑕᓇᑐᕐ ᐯ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᑲᒥᑦ
tbrhsc.net/cancerscreening

ᑲᓇᑕ ᒪᓇᒍᓂᐊᐱᓗᐧᐃᓇ ᐧᐃᒋᐃᐧᐁᐧᐃ ᐊᓄᑭᐧᐃᓇ
cancer.ca/en/prevention-and-screening/reduce-cancer-risk/find-cancer-early/

ᐊᓂᓂᓇᐯ ᐅᑕᑯᓯᓇ ᑲᐧᐊᐧᐃᑐᑲᐧᐊᒡ:

ᒥᐅᒪ ᐁᐅᓇᒋᐊᓱᖅᑲᐧᐃᓇᐧᑕ ᑲᓴ ᑲᓄᑕᒪᐧᐃᓇᐧᑕ ᐊᓂᓂᓇᐯ, ᐃᓄᐃᑦ, ᐧᐃᓴᑯᒌᐧᐃᓂᐧᐊᑦ ᑲᓴ ᐅᒌᓇᑦ ᐅᑕᑯᓯᑦ ᑲᓴ ᑎᐯᓇᒋᑫᐧᐃᓇᓇ. ᑲᑭᐊᓂᐧᑲᓄᑕᒪᑯ ᑲᓴ.

- ᐊᓂᓂᓇᐯ ᐅᑕᑯᓯᓇ ᑲᐧᐊᐧᐃᑐᑲᐧᐊᒡ - ᑭᐧᐁᑎᓄᑦ ᒐᑎᐸᐃ ᒪᓇᒍᓂᐊᐱᓗᐧᐃᓇ ᐧᐃᑐᑲᑫᐧᐃᓇ (1-877-696-7223 ext. 4324 ᑫᒪ 1-807-684-7200)
- ᐧᐊᓂᓇᐧᐊᑲᑦ ᐊᓂᓂᓇᐯᑦ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᑭᒪᐧᐃᓇ ᐊᓂᓂᓇᐯ ᐅᑕᑯᓯᓇ ᑲᐧᐊᐧᐃᑐᑲᐧᐊᒡ (1-866-447-8388 ᑫᒪ 1-807-737-1623)
- ᐅᓇᑎᐅ ᐅᑭᒪᑲᓇᑦ NIHB ᐅᑕᑯᓯᓇ ᑲᐧᐊᐧᐃᑐᑲᐧᐊᒡ - ᑭᐧᐁᑎᓄᑦ (1-877-517-6527 or 1-807-626-9339)
- ᒪᓂᑐᐸ ᓴᐧᐊᓄᑦ ᐅᑭᒪᑲᓇᑦ ᐱᒥᐧᐃᒋᑫᐧᐃᓇ NIHB ᐅᑕᑯᓯᓇ ᑲᐧᐊᐧᐃᑐᑲᐧᐊᒡ (1-866-876-9701 ᑫᒪ 1-204-946-1869 ext. 120)

ᑫᔭᐱ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃ ᐊᓂᐧᑲᓄᑕᒪᑫ ᐧᐃᒋᐃᐧᐁᐧᐃᓇᓇ:

ᐧᐃᐧᑫᑐᑦ ᑲᐯᓂᐧᐃᑲᒥᑦ ᑕᓇᑐᕐ ᐯ (ᐅᒋᐧᐯ, ᐊᐱᑕᒪᖅᑭᑯᒍᐧᐃᓇ, ᒪᖅᑭᑯᒍᐧᐃᓇ ᐊᓂᐧᑲᓄᑕᒪᑫᐧᐃᓇ) (1-807-623-1432)

ᕿᓂᒪᔭ ᒪᑫ ᑲᐯᓂᐧᐃᑲᒥᑦ (ᐅᑕᑯᓯᑦ ᑲᐅᒋᐊᓄᑭᑕᒪᐧᐃᐧᑕ ᐊᓄᑲᐯ ᐊᓂᐧᑲᓄᑕᒪᑫᐧᐃᓇ) (1-807-737-3850)

ᑭᖑᐧᐊᑎᓯᐧᐃᓇ ᒥᓄᔭᐧᐃ ᐧᐃᒋᐃᐧᐁᐧᐃᑲᒥᑦ (ᐅᒋᐧᐯ ᐊᓂᐧᑲᓄᑕᒪᑫᐧᐃᓇ ᒪᖅᑭᑭ ᐱᒥᑕᐸᒋᑫᐧᐃᓇ) (1-807-274-3131)

ᐊᓇᑎ ᑫᑕᓂ ᓇᓇᑐᑭᑫᓂᒥᑯᔭᓇ:

ᐃᐃᒪ ᒪᐧᐊᒡ ᐃᓂᐅᓂᓂᓂᓇ ᒪᓇᒍᓂᐧᐊᐱᓗ **ᓇᓇᑐᑭᑫᓂᒥᑯᐧᐃᓇ** ᒋᓴᔭᓇ **ᑭᑕᓂᑫᐧᐃᓂᑲ** ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᑲᒥᑯᑦ ᑫᒪ **ᑭᒪᖅᑭᑭᐧᐃᓂᓂᒪ**. ᑭᖅᐱᓇ ᑕᖅ ᑭᐃᓂᓂᔪᓄᑦ ᐅᐅᐧᐁ, ᐃᓂᑭᑭᑐᓇ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᑲᒥᑯᑦ ᑲᐅᒋᐧᐃᑐᑲᐧᐃᐧᑕ ᐱᑯ ᐧᐁᑐᓇᑦ.

ᐃᓂᑭᑭᑐᓇ ᑲᓴ ᑭᐸᐸᐊᔭᒡ ᑭᒋᐅᑕᐸᓇ **ᓇᓇᑐᑭᑫᒋᑫᐧᐃᓇ ᑲᑕᓂᑐᒋᑲᒐᑦ** (ᐁᖅᑲᒪ ᐃᓂᓂᑲᓯ ᑭᒋᐅᑕᐸᓇ). ᐧᐊᐊ ᐅᑕᐸᓇ ᐸᐸᐊᔭ ᑭᐧᐁᑎᓄᑦ ᐅᓇᑎᐅ - ᐃᓂᑭᑭᑐᓇ ᒋᑲᐧᑫᒋᒪᒡ ᐊᓄᑭᐊᑲᓇ ᐊᓇᑎ ᐁᓴᒡ ᐯᓇ ᑭᑕᓂᑫᐧᐃᓂᑦ (1-807-684-7777).

ᐃᓂᑭᑭᑐᓇ OBSP ᐊᓄᑭᐧᐃᑲᒥᑦ ᒋᐅᓇᑐᔭᓇ ᒍᒍᓂᒥᑦ **ᓇᓇᑐᑭᑫᓂᒥᑯᐧᐃᓇ** (ᓴᐧᐸᓯᑫᐧᐃᓇ):

ᑕᓇᑐᕐ ᐯ (1-807-684-7777 ᑫᒪ 1-807-683-4411)
ᐧᐸᑦ ᐸᕋᓇᓯᔪ (1-807-274-4808)
ᑫᐣᓇᐧᐅᐊ (1-807-468-9861)
ᐊᐧᓂᓇᐊᐧᑲᔅ (1-807-737-6579)
ᒪᔭᑦ ᒪᒋᑭᑐᐊᐧᑭᑕᓯᐣ (1-800-668-9304)

ᑭᖅᐱᓇ ᐊᔭᐧᐊᓯᑦ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᓂ ᑫᒪ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᐧᑫ, ᑫᒪ ᑭᑫᓇᑕᓯᐧᐊᓇ, ᐃᓂᑭᑭᑐᓇ ᐅᐅᒪ 1-866-828-9213 ᒋᐊᓇᑐᖅᑲᒪᓇ ᑲᐅᓇᒋᒥᓯᑦ ᑲᒪᓇᒍᓂᐧᐊᐱᓗᐧᐃᓇ ᓇᓇᑐᑭᑫᒋᑫᐧᐃᓇ (FIT ᓇᓇᑐᑭᑫᒋᑲᓇ). ᑭᖅᐱᓇ ᑭᑫᓇᑕᓯᐧᐊᓇ ᑫᑐᑕᒪᓇ FIT, ᐃᓂᑭᑭᑐᓇ ᐅᐅᒪ 1-866-662-9233.

ᐅᓚᐁᓇᑦ ᐅᓇᑎᐅ ᑲᐧᐃᓇ ᑲᑎᐸᐃᑫᓯᓇ ᒋᐅᒋᐧᐊᐧᐃᓇᑕᒪᑯᔭᓇ ᒪᖅᑭᑭᐧᐃᓇᑕᒪᑫᐧᐃᓇ. ᐃᓂᑭᑭᑐᓇ 1-866-797-0000 ᒋᑲᐧᑫᐧᐅᔭᓇ ᒍᒍᓂᒥᑦ, ᐊᐱᓄᒋᖅ ᑲᐅᒋᓂᑕᐧᐃᑭᒡ ᑲᓴ ᑲᐅᓇᒋᒥᓯᑦ ᒪᓇᒍᓂᐧᐊᐱᓗᐧᐃᓇᓇ ᓇᓇᑐᑭᑫᓂᒥᑯᐧᐃᓇ.

NIHB ᒪᖅᑭᑭ ᐧᐃᒋᐃᐧᐁᐧᐃᓂᑲ ᐱᒥᑕᐸᒋᑫᐧᐃᓂᑲ (ᑕᓇᑐᕐ ᐯ ᐃᓄᑫ 1-807-343-5390 ᑫᒪ 1-877-779-7749

ᐊᓂᓂᓇᐯ ᒥᓄᔭᐧᐃ ᐧᐃᒋᐃᐧᐁᐧᐃᑲᒥᑯᓇ ᑲᓴ ᐅᒋᐊᓄᑲᐯ ᒪᓇᒍᓂᐧᐊᐱᓗ ᓇᓇᑐᑭᑫᓂᒥᑯᐧᐃᓇ. (ᐧᐃᒋᐊᑲᓂᐧᐃᐧᐊᑦ ᑕᓂᑫᐧᐃᓂᑲ ᑲᐅᒋᑎᐯᑕᑯᓯᐧᐊᑦ ᐅᐅᒪ ᐁᑎᐸᐃ - ᐃᓂᑭᑭᑐᓇ ᒋᐱᓇᑎᑫᐱᐅᑯᔭᓇ)

ᐊᓂᓂᓇᐯ ᒪᖅᑭᑭ ᐊᓂᓂᓇᐯ ᒥᓄᔭᐧᐃ ᐧᐃᒋᐃᐧᐁᐧᐃᑲᒥᑦ	1260 Golf Links Rd 3rd Floor Thunder Bay	1-807-623-0383
ᐧᐊᓴᒋᓂᑦ ᓇᓇᓇᑕᐧᐃᓴᐧᐃᑲᒥᑦ (WNHAC)	212 4th Ave S Kenora	1-807-467-8770
ᑭᖑᐧᐊᑎᓯᐧᐃᓇ ᒥᓄᔭᐧᐃ ᐧᐃᒋᐃᐧᐁᐧᐃᑲᒥᑯᑦ	1460 Idylwild Dr Fort Frances	1-807-274-3131