

# ahkosowin COVID-19

## ispihk cīstahokawīni (Distraction Techniques) namōya katāc kamōsītāyin



papiyātak papakitātāmoh (Deep Relaxation Breathing)  
kitonihk oci papiyātak pakitatāmoh, nisto iskohk akītāso tātawāw  
kā-pakitātāmowin



āpacītā mamātāwi-āpacīcikana (Use Technology)  
kitōcikī akācī metawī



kotak kekway mamitonīyīta (Shift Attention)  
opimīhitī itāpi, kotak kekway itōta ispihk pīcāyik kā-ayāyin



papāsi-kakwīcimiso ōki kekwāya (Rapid Fire Questions)  
nisto ōtīnāwa wīta  
nēwo mētawewina  
niyānan pisiskiwak



kotak kekway āpacītā tāpskōc kisit (Engage Another  
Part of the Body)  
waskawina kisit, akācī waskawina kiyiyikisitāna  
papiyātak, kāwiya sesāwīna kispiton īta kā-wī-cīstahokawiyin