

Samoi COVID ohtohko'ohssin kiya Health Concerns

Kii ai kaap sopowahtsissatopistsi

A. General information

Tsa nistapi Samoi COVID?

- To'ks kamiks matapi l'ihtainaaniya physical kii mental health problems aakaatoyii ksistsikoi kiya naatosi issinnotsissa COVID-19. Aamohkai niitainihkato'p "
- samoi COVID", "Post COVID", "Post COVID-19 Syndrome" kiya "Post COVID-19 Condition".

Tsa niitayitapi ayissinnotsim Samoi COVID?

- Aistokokakyaossatoomiya a'nno Alberta, stsikistsi provinces, kii mo'toisksa'ahkoistsi amo'ohk Samoi COVID. To'ksskaistsi research studies show stami na'kowa 10% of people issinnotsimiksi COVID-19 aisakiyaayo'ohtohko'ohssi mo 12 naatoyii ksistsikoistsi kiya otsistsksi samoi, naokit a'nistsi a'ahkamoh 25%.

Tsska to'kskamiks matapi l'ihtai naaniya Samoi COVID?

- Maatsksinnipa to'kskamiks matapi isstaomanist aiyo'ohtohko'ohsi aakaoi naatoyii ksistsikoi kiya naatosiiks kii stikiks maatanistaissi. Research iimii taistsip a'hkot otsitapitsissi.
- Samoi COVID can affect anyone – o'mahkitapi kiya a'sitapi, iisoksistommiiks, kii katai kaiyayo'ohtohko'ohssi, kii iikaiyaayo'ohtohko'ohsiwa. Kitakohkotohtanists tsitapoiniki hospital mii COVID-19 kiya iimak saikakohkapissi kitaiyissinnotsis Covid.

What are the most common signs of Long COVID?

- Matapiiks a'ahkamap a'nistaiyiikohkoiyim aamostsi:

Siitamssin / moiskitsipahpi l'ihpiii	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aisahkii siitamssinni ○ Saiskinnaan ka'taiyaayiistaptsi ○ Stuffy nose (congestion)
Istso'ohkoissinni	<ul style="list-style-type: none"> ○ Potsikinnaan kii/kiya aapottsiinaan aistsi ○ Istso'ohksistonsin ○ Istsispssin
Moowapsspi / mo'ohtooki	<ul style="list-style-type: none"> ○ O'ohkiitsaapsin ○ O'ohkiitsis o'ohsimssin ○ Ksiskiimotakos ko'ohtookiists (tinnitus)
Weakness / fatigue	<ul style="list-style-type: none"> ○ Saikapaitapiyysin ○ Otsitsk istsiistomssinni aiksitsi sinnassiiniki ○ Sowaikskokaani
Eating / Digestion	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sowao'ohkotso'kaaniki, isimiiniki, istaistakiiniki ○ Soowat a'tohtakiiniki kii/kiya aamiiniki ○ So'otssina, kinniisinni, oomatai kii ookitskaan
Mental health symptoms	<ul style="list-style-type: none"> ○ Brain fog / sowai soksiksimsstaan kii/kiya saiyks ksi ksimsstaan ○ Ai'kskinnissin ○ Miikiitakssin ○ stress
Other physical symptoms	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aikakamohpiinkiya sowai sokohpi koisksitsipahpi ○ Ksistoi stomssin (maataiskaak iistaptsi – aistam otsistsi, matsit aiyiistaptsi ○ Aatahssinnaan ○ Aiksinatsi kotokis

Samoi COVID ohtohko'ohssin kiya Health Concerns

Kii ai kaap sopowahtsissatopistsi

Tsa nitaak anist isammohtohko'ohsspa COVID?

- Long COVID ota'nitsstissi, iikphtsiikowa a'ahkanistsksinnip otaakanistsi sa'mohpi kii matapi otaak anistsiikitsi'ihpi. Iisinnap akaitapi matapi aikak anistohtohkimmiya o'nnat a'koi naatoiyii ksistskoi kii akaitapi akoht sao maiyiik itakiya tssa'possa mii iyaaksimahpiya. Toksskamiksi, iikaakoht iyyiikohkoiyimiya kii a'sisam o'ohthokimiya.
- Miiksi iinaaniiksi Samoi COVID kataaksiistapiskahtoomiya mii Samoi Covid?
- Saa, iiksimma'kapi maa, aatotam sokimohssissi ma'ahksistapskahto'ohsi COVID-!(contagious. Kaakit a'nistsi, kitohkot saakiyo'ohtai sapowa Public Health preventive measures. Maa matapi kam anistsitakis okat aiyiitak issinnotsis COVID-19, i'ihkot anistsi isolate kii a'ahkatanistsissi get tested, iimaksikaotsis mii vaccine.

B. Tsimaa nitak itohkoisksinnipa nita'ahkit ohkoispommookoi

Tsa nistsiis nitakitsitap l'poiha 911 kiya iitap o'ohpa Emergency Department?

- Kamai naaniinki medical emergency, a'ssaniyaopai:
- Saowao'ohkot siitamssin (ai'kohponniiniki, nitsipowahssinni kitahkit aikohponssi)
- Kam iyyiikosi kita'ahksa'mohkotsi pookakssi
- Aawasoksskookoiniki
- Aawaata'pokaiyiiniki, ai'kam l'niiniki
- Aistsissi ko'kin

WTsa a'nistsiissi nitakit ootoinowawa Aiso'kinnakiwa?

- S'okimiohsatoominiki COVID-19 isspokiyaiyo'ohkiitsi omaanistap a'kaitapiihpi matapi. Iik o'tatamapi kita'ahk ootoinowa'ahssi maa Aisokinnakiwa:
 - Kitaapaitsi'ihtha'ahp kita'ahkohkoi sokimmohssi
 - Katayaisahkii kisiitamssinni kii maatsikak ao'ohkoi sokapi, kimiisowat a'nistsi'ihpi
 - Aisahkii kisiitamssinni imaksinakapi kitsiistotsipi
 - Sowaat aisksskatakiiniki, aawassoksskookoiniki, sowaiksksi ksimsstaani kiya saikak aitapiiniki
 - Saikakao'ohkotsistotsimminiki kaitai kayaisto'tsipistsi – a'saak anniyao'pai, Ao toitsika'siiniki kiya ootapotakssin, kiya issko toisksinnimatsookoiniki
 - Ai'kskinni'takssinni, apaitsistainiki, kiya stressed kii saikakaisokimohssiiniki

Tsa nitak anist a'kiyo'ohkoisksinnima'ahpa kii isspomookowa kam ainakos

Samoi COVID?

- Isskan, especially waiyo'ohkiitssao'p aiyissinnotsiki COVID-19. Iisinnap a'kaitapi akohkot aawatotoitsika'ssi iinaanissa Samoi COVID, Kii sstikiksi akstsinaitsspspomowaiya. Aamo list l'ihpii kitaakohkotohtsspomo'ohsspi mii kito'ohthoko'ohssin:
 - A **self-management resource** a'pistotomowayi matapiiks iitaopi a'nno Alberta. Kitaak itohkooni'p [MyHealthAlberta.ca](https://myhealth.alberta.ca) website. Kitaakohkot aawakinotsip mii page kitaanists ksiniipi mii kitaanist o'ohthoko'ohspi. This resource is available in 13 languages.
 - **Information for patients** iit iinapsskohkato'p AHS website niitsinikato'pi "[Getting Healthy after COVID-19](#)". Aamo site aakai kaap iitaksinnaip omaanistap aokoisinnimato'pi maaniistsi.
 - Mii [Rehabilitation Advice Line](#) (1-833-379-0563) nistapi telephone service iitai ksitai aistama'tskohkato'p rehabilitation advice kii general health information istspommowa maatapiiks iitaopi Alberta l'tsitsk a'nistsistoiyiimi 18 years. Matohpanniyao'p iinaaniiks Samoi COVID.

Samoi COVID ohtohko' oohssin kiya Health Concerns

Kii ai kaap sopowahtsissatopistsi

- Occupational therapists kii physiotherapists ao'ohtsima'ahpihki on a'pssini kii saiphkao'ssinni iitap sokaipiii miistsi ai saiyipom imohsatopi koostominnoon.
- **Health Link** (811) mat ao'ohkotsitap ipoiyao'p a'ahkitsi sopowahtsissata nurses, pharmacists, kii dietitians kii stsikii aisatopi a'ahkooisksinnimao'pi mo'ohk health. Amoi aitaipoiyao'pi niitai sami kai'ihtsi 24-hours mo ksistsikoi, iimakoh holidays.
 - **Mental Health Help Line** (1-877-303-2642) iitai ksisto'ohkoisksinnimao'p kii l'ihtsit aiyaksimotssp mental health programs kii services. Aamo line mat anistaisami kai'ihtsi 24 hours mo ksiistsikoi, iimak anistapiis holiday. Kitaakatoht a'kiyo'ohkoisksinnim mental health resources aamo webpage: [COVID-19 Mental Health Resources | Alberta Health Services](#).
 - Isstapipoiyit ma **family doctor kiya healthcare team** kita'ahkit sopoiyapohkoisksinnim kii/kiya kita'ahkitoh koispommookowa kita'ahkoht koi sokimmohsspi.
 - **“Supporting Your Recovery after COVID-19”** iitaiksinnimatsootssp ma'tsitstsi through Alberta Healthy Living Program. Kitaakatsitohkot sinnao'ohs [here](#) kiya isstapipoiyit 403-943-2584.
 - Iskskatakait... kitaakatohtkot annists join mii **online forum** mii Facebook kii Twitter stsika matapi no'ohkat anistssatoomiya Samoi COVID o'ohthoko'ohssiistsi.

Niitap o'natsitapi mii mitsitaopi'ihpi. Nitoi nitaak anistoh koispommookowa nitoi mii o'mahk akaitapiskoi?

- Ai sokinnakiiks kii healthcare workers anno Alberta (l'ihpanniyao'p family doctors kii community care providers) aiyaaaksimaya oma'ahk anistotoitsika'tahpiya miiksi iinaaniiks Samoi COVID.
- Ma'ahkot aiyissitapiiyao'si virtual care mat ao kakyaoosatoomiya a'nohk.
- Iitstsi clinics nitsiik atoomiya Samoi COVID kaakit anistsi Mo'ohkinstsis kii O'mahk oiyis iitamitstsiya a'nohk. Ma doctor kiya stika healthcare worker aniksai aak aniya kamaakstsinaitapoiniki specialized clinic.

Maat aitsito'pa miiksi healthcare team otaani'ihpiya nita'ahkanistotoitsika'koi - ootoitsikaasspi. Nitaksiki'ihpa?

- To'kskaistsi akitsinaaniyao'p Samoi COVID miiksi healthcare team a'ahkamap a'nniya kitaakstsinao'ohthotoitsika'ko'ohssi respiratory, occupational, kiya physical therapy.
- Aakaitapi iinaani Samoi COVID ao'ohkot aawato toitsikasi omanistapai sokimohsspiya. Iitstsi o'ohtsima'ahpihkaani a'nohk aamo iit sinnaipi “How can I get information” o'kiyoowaitapi a'nowa Alberta, akohkotsi kissto'oh kotsimatoomiya
- Tssitsipssatsis maa doctor kiya healthcare team tsiistsiya matsitstsi services kitaakohkotohtsissitapi'ihpi Mii kitsit o'pi'ihpi, ka'taakohtsi ponihao'pi kiya iiksisto'ohkotsimmato'pi.

C. Vaccination

Kam anistsi'takiiniki nitsiaanato'ohsi Samoi COVID nitaakstaomanist a'nistsi'ihpa get vaccinated?

- Alberta Health Services ii sokitsimmiya matapi ma'ahk stam anistsissa get vaccinated piitso'ohk itsitoossa – nitoi niitkakihtsimmatopi [Alberta's COVID-19 vaccine program](#), iimaksikai naanaanato'ohssa COVID-19 kiya iimak saomainaanatoossa. Kamohkoi sopowahtsissatoominiki mii vaccine kiya your health, sitsipssatsis maa family physician kiya healthcare team.
- Iitstsi matapi aayinapitakiya o'taayi'ohkiitsimohssa aotsissa mii vaccination, kaakit a'nistsi, saakiitaistsi research otapaotsipiya ma'ahkit sopoiyapohkoisksinnissa.