ᑕᒃᑯᐊ ᐃᑲᔪᑎᒃᓴᐅᑎᑕᐅᓇᓱᒃᑐᑦ ᓄᓇᕗᒻᒥᐅᑕᓄᑦ ᖃᕋᓴᐅᔭᒃᑰᕐᓗᑎᒃ ᓄᓇᕐᔪᐊᓕᒫᒧᑦ ᓴᖅᑮᕐᓗᑎᒃ ᐊᒥᒐᖅᑎᑕᐅᔪᓐᓇᑦᑎᐊᖅᑐᑦ ᐅᕝᕙᓗᓃᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑕᐅᑎᑕᐅᓗᑎᒃ. ᑐᑭᓯᐊᒃᑲᓐᓂᕈᒪᒍᕕᑦ ᐅᕙᖓ ᖃᐅᔨᒋᐊᕈᓐᓇᖅᑐᑎᑦ www.nunavutwellness.ca ᐅᕝᕙᓗᓃᑦ ᐅᕙᖓ info@nunavutwellness.ca

ᒪᓕᒐᐃᑦ ᐃᓅᓯᓕᕆᔨᐅᔪᓄᑦ

1. ᐃᓱᒫᓗᒍᑎᖃᖃᑦᑕᕈᕕᑦ ᐃᖃᓇᐃᔭᖃᒋᔭᕕᑦ ᒥᒃᓵᓄᑦ, ᑖᓐᓇ ᐃᓱᒫᓗᒡᕕᒋᖃᑦᑕᖅᑕᐃᑦ ᐅᐸᑦᑎᐊᒻᒪᕆᒡᓗᒍ ᐅᖃᐅᑎᔪᓐᓇᖅᑕᐃᑦ ᐃᓱᒫᓗᒍᑎᒋᖃᑦᑕᖅᑕᖖᓂᒃ. ᐅᖃᐅᓯᒃᓴᐅᑎᒋᑐᐃᓐᓇᖏᓪᓗᒍ ᓈᒻᒪᖏᓕᑎᑐᐃᓐᓇᖏᓪᓗᒍᓗ ᓄᓇᓕᖕᓄᑦ, ᐅᕝᕙᓗᓃᑦ ᐃᓅᖅᑎᖕᓄᑦ ᐅᖃᐅᓯᒃᓴᐅᑎᒋᑐᐃᓐᓇᖏᓪᓗᒍ.

2. ᐅᖃᖃᑎᒋᔭᕇᕈᕕᐅᒃ ᑖᓐᓇ ᐃᖃᓇᐃᔭᖃᑎᒋᔭᐃᑦ ᓈᒻᒪᒋᖃᑦᑕᖏᑕᖖᓂᖅ ᐃᖃᓇᐃᔭᖖᓂᖓ ᐱᔾᔪᑎᒋᓪᓗᒍ, ᐅᖃᐅᔾᔨᒋᐊᖖᓂᕆᔭᖖᓂᒃ ᒪᓕᒍᒪᖏᑉᐸᑦ ᐊᖏᔪᖄᕆᔭᑦᓯᓐᓄᑦ ᐅᓂᒃᑳᖖᓂᐊᖖᓂᕋᑭᓐᓇᖖᒥᐊᑎᑦ ᐊᖏᔪᖄᓯ ᐅᖃᖃᑎᒋᔭᑐᐊᓇᓗᒍ. ᑖᓐᓇ ᐃᖃᓇᐃᔭᖅᑎᐅᖃᑎᒌᑦ ᑕᒪᐅᖓᑭᔫᔭᖅ ᐅᖃᐅᓯᕆᑭᔫᔭᖃᑦᑕᖏᓪᓗᒍ.

3. ᐃᖃᓇᐃᔭᖅᑎᐅᖃᑏᑦ ᐃᑲᔪᖅᓯᖅᓯᒪᑦᑎᐊᖃᑦᑕᕐᓗᒍ. ᓈᒻᒪᖏᓕᑎᓇᖃᑦᑕᖏᓪᓗᑎᒃ ᐃᖃᓇᐃᔭᖖᓂᖓᓂᒃ ᐃᖃᓇᐃᔭᖅᑎᐅᖃᑎᖓᑕ; ᐊᖏᔪᖄᖏᑦ ᑐᓴᕈᒪᒐᔭᖅᑐᖅ ᐅᖃᐅᑕᐅᑲᑕᒃᑐᒥᒃ.

4. ᐃᖃᓇᐃᔭᖅᑎᒥᒃ ᐅᖃᖃᑎᖃᕆᐊᖃᖁᐃᔨᒍᕕᑦ ᐅᓪᓗᒥ ᐊᑐᖖᓂᐊᖅᑐᓂᒃ ᐅᖃᖃᑎᒋᓗᒍ ᐃᖃᓇᐃᔮᖓᑕ ᒥᒃᓵᓅᖓᔪᓂᒃ. ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐊᑐᓅᖅᓯᒪᔪᑦ ᐊᑲᐅᒋᖃᑦᑕᔪᖏᑕᑎᑦ ᐃᖃᓇᐃᔭᖅᑎᒨᖓᔪᑦ ᐅᖃᐅᓯᕆᖏᑦᑎᐊᒻᒪᕆᒡᓗᒋᑦ.

5. ᐃᓱᒪᓇᓱᖓᕐᓗᑎᑦ ᐃᖃᓇᐃᔭᖅᑎ ᐃᓕᒃᑐᑦᑎᐊᖅ ᐱᓕᕆᒃᑲᐅᑎᒋᓂᖓᓂᒃ; ᓇᓕᒧᒋᔭᖅᑎᑐᑦ ᐃᓱᒪᒋᓗᒍ. ᐃᖃᓇᐃᔭᖅᑎᐊᖃᑏᑦ ᓈᒻᒪᒋᖏᑖᓗᒋᖏᓪᓗᒍ.

6. ᐃᖃᓇᐃᔭᖅᑎᐅᖃᑎᒌᑦ ᐃᒻᒥᓐᓂᒃ ᐅᒃᐱᕆᖃᑦᑕᐅᑎᑦᑎᐊᕆᐊᓖᑦ ᐃᑲᔪᖅᓰᑦᑎᐊᖅᐸᒡᓗᑎᒡᓗ ᖃᓄᐃᓕᐅᖅᑐᖃᖖᓂᐊᓕᖀᖓᑦ. ᖃᐅᔨᓴᖅᑖᓗᑐᐃᓐᓇᕆᖏᓪᓗᒍ ᐋᖅᑭᒃᓯᕋᓯᒃᑖᓗᒋᖏᓪᓗᒍᓗ ᓈᒻᒪᒋᖓᕐᓗᒍ ᐱᓕᕆᓂᖓ ᒪᓕᒡᓗᒍ.

7. ᐃᓅᓯᓕᕆᔩᑦ ᐅᐸᒍᑎᓂᐊᖅᑐᑐᐊᓂᒃ ᐃᓱᒪᔭᕆᐊᓖᑦ; ᐃᓱᒪᒋᔭᕆᐊᖃᐸᓗᖏᑦᑎᐊᖅᑕᖏᑦ ᐅᐸᒍᑎᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᐊᓯᐊᓄᑦ ᐅᖃᓪᓚᖃᑦᑕᖅᑐᓪᓗ, ᐊᖏᖃᑎᒌᒃᓯᒪᖏᑐᐊᕋᖓᑎᒃ ᑖᒃᑯᐊᒃ ᐃᖃᓇᐃᔭᖅᑎᐅᖃᑎᒌᒃ. ᐊᖏᔪᖄᑐᐊᖅ ᑕᒪᑐᒥᖓ ᐃᓱᒪᒋᔭᖃᕆᐊᖃᖖᒪᑦ.

8. ᖃᐅᔨᒪᔭᕆᐊᖃᖖᒥᔪᒍᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᔾᔨᒌᖏᑦᑐᑦ ᐊᑐᓂᑦ ᓴᖏᓂᖃᐅᖖᒪᑕ ᓴᙱᓐᓂᖃᐅᖅᑐᐃᓐᓇᐅᓪᓗᑎᒡᓗ ᐊᔾᔨᒌᖏᑦᑐᓂᒃ. ᐱᒃᑲᐅᑎᑦᑎᓂᖅᓴᐅᑎᑦᑎᓇᓱᖏᓪᓗᑎᑦ ᐃᓅᓯᓕᕆᔨᒥ ᐱᐅᓂᖅᓴᐅᑎᑦᑎᓇᓱᖏᓪᓗᑎᓪᓗ. ᐊᔾᔨᒌᓂᒃ ᐱᓕᕆᐊᖃᖖᒪᑕ.

9. ᐃᓅᓯᓕᕆᔨᓕᒫᑦ ᐊᑐᓂᑦ ᐱᓕᕆᐊᖃᖖᒪᑕ ᓄᓇᓕᖕᓂ ᐊᔾᔨᒌᖏᑦᑐᓂ. ᓲᕐᓗ: ᐃᒻᒥᓃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᔨᐅᓂᕋᖅᑕᐅᔪᖅ ᐃᒻᒥᓃᖖᓂᖖᒥᒃ ᓄᖅᖓᑎᑦᑎᔪᓐᓇᖏᒻᒪᑦ. ᐸᓯᒃᓯᓕᕈᑎᒋᖃᑦᑕᖏᓪᓗᒍ ᑕᒪᓐᓇ ᑭᓇᑐᐃᓐᓇᖖᒥᒃ, ᓲᖃᐃᒻᒪ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᑐᕈᒪᔭᖏᓐᓂᒃ ᓂᕈᐊᕆᓯᒪᔭᖏᓐᓂᒃ ᐊᑐᖃᑦᑕᖖᒪᑕ.

10. ᑕᒪᓐᓇ ᒥᑭᒡᓕᑎᕆᓂᐅᖃᑦᑕᖅᑐᖅ ᒧᒥᒃᑎᖕᒑᖅᐸᒡᓗᒍ ᓈᒻᒪᒃᑐᕝᒧᖕᒑᖅᑎᓐᓇᓱᒃᐸᒡᓗᒍ. ᓈᒻᒪᖏᑦᑐᑦ ᑕᑯᓐᓇᖏᖕᒑᕐᓗᒋᑦ ᐊᔪᖖᓇᖏᑦᑐᒥᒃ ᐱᑎᑦᑎᓇᓱᖕᒑᖅᑐᑎᑦ.