Fact Sheet
ᒐᓇᓃᐊ

ᑭᓲᒻᒪ ᒐᓇᓃᐊ?
ᒐᓇᓃᐊ ᓄᓕᐊᕐᓂᒃᑯᑦ ᖁᐱᕐᓇᔾᔪᑕᐅᓲᖑᕗᖅ ᖁᐱᕐᕈᐊᕐᔪᖕᒥᖕᒐᖅᑐᖅ.

ᖃᓄᖅ ᒐᓇᓃᐊᑖᕐᓇᕐᒪᑦ?
ᐋᓐᓂᐊᖑᔪᖅ ᐊᐃᑦᑐᕐᓗᒃᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᖅ ᓴᐳᔾᔭᐅᓯᒪᙱᑦᑐᒃᑯᑦ ᐅᑦᑐᒃᑯᑦ, ᐃᑎᒃᑯᑦ ᖃᓂᒃᑯᓪᓗᓐᓃᑦ ᓄᓕᐊᕐᓂᒃᑯᑦ. ᐊᕐᓇᖅ ᐊᐃᑦᑐᐃᔪᓐᓇᕐᒥᔪᖅ ᓄᑕᕋᓛᕐᒥᓄᑦ ᐅᑦᑐᒃᑯᑦ ᐃᕐᓂᐊᓇᓕᖅᐸᒍ.

ᑭᓲᖕᒪᑕ ᐋᓐᓂᐊᕈᑕᐅᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᒐᓇᓃᐊᒧᑦ?
ᐊᒥᓱᑦ ᒐᓇᓃᐊᖃᖅᑐᑦ ᐋᓐᓂᐊᕈᑎᖃᙱᑦᑐᑦ.

ᐊᕐᓇᓂᑦ, ᓇᓗᓇᐃᒃᑯᑕᑦ ᐊᒻᒪ ᐋᓐᓂᐊᕈᑎᐅᔪᑦ ᐃᓚᖃᕈᓐᓇᖅᑐᑦ:
- ᐆᑎᕐᓇᕐᓗᓂ;
- ᖃᓯᓕᖃᑦᑕᕐᓂᖅ ᖁᐃᑦᓗᓂ;
- ᐊᔾᔨᐅᙱᑦᑐᒥᑦ ᐅᑦᑐᒃᑯᑦ ᐲᔭᐃᖃᑦᑕᕐᓗᓂ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᐅᓈᖃᑦᑕᕐᓗᓂ ᐊᐅᓈᕐᕕᖕᒋᑦ ᐊᑯᓐᓂᖓᒍᑦ;
- ᐋᓐᓂᐊᖃᑦᑕᕐᓂᖅ ᑯᔭᒃᑎᓪᓗᓂ

ᐊᖑᑎᓂᑦ, ᓇᓗᓇᐃᒃᑯᑕᑦ ᐊᒻᒪ ᐋᓐᓂᐊᕈᑎᐅᔪᑦ ᐃᓚᖃᕈᓐᓇᖅᑐᑦ:
- ᖃᓯᓕᖃᑦᑕᕐᓂᖅ ᖁᐃᑦᓗᓂ;
- ᖁᐃᓱᓕᖅᓴᕋᐃᓂᖅ;
- ᐃᑎᕈᖓᓂ ᐊᐅᖃᕐᓗᓂ;
- ᐆᔭᐅᔭᕈᔪᒃ-, ᖁᖅᓱᕈᔪᒃᑐᖅ- ᖃᑯᕈᔪᒃᑐᒥᓘᓐᓃᑦ ᐲᔭᐃᖃᑦᑕᕐᓂᖅ, ᐊᒻᒪ ᐊᐅᐸᕐᓂᐅᓗᓂ/ᐳᓪᓕᕐᓂᖃᕐᓗᓂᓘᓐᓃᑦ ᐅᓱᖕᒐᑕ ᐊᒻᒪᕐᓂᖓᒍᑦ; ᐊᒻᒪ
- ᐋᓐᓂᐊᖃᑦᑕᑐᐃᓐᓇᓇᐊᓕᒃ ᐊᒻᒪ ᐳᓪᓕᕐᓂᖃᕐᓗᓂᓗ ᐃᔾᔪᐸᐸᓯᖕᒐᒍᑦ.

ᐃᓛᒃᑰᖕᒐᔪᑦ (ᐊᖑᑏᑦ ᐊᒻᒪ ᐊᕐᓇᐃᑦ) ᖃᓂᒃᑯᑦ ᓄᓕᐊᕐᓂᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑐᒥᑦ ᒐᓇᓃᐊᒥᑦ ᐃᒡᒋᐊᖕᒐᒍᑦ ᖁᐱᕐᕈᐊᕐᔪᖕᓂᖕᒐᖅᑐᓂᒃ ᐋᓐᓂᐊᖅᑖᑐᐃᓐᓇᓇᐊᓕᒃ.

ᒪᒥᓴᖅᑕᐅᖕᒋᐸᐸᑦ, ᒐᓇᓃᐊ ᑎᒥᓐᓂᑦ ᓱᕋᐃᔪᒻᒪᓇᐅᔪᓐᓇᖅᑐᖅ, ᐊᒻᒪ ᓇᔾᔨᔪᓐᓇᐃᓕᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᓇᔾᔨᔪᓐᓇᐃᓕᓂᕐᒧᓪᓗ (ᕿᑐᕐᖕᒋᐅᕈᓐᓇᖕᒋᓐᓂᖅ).

ᖃᓄᖅ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓐᓇᕐᒪᑦ ᒐᓇᓃᐊᒧᑦ?
ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓇᖅᐳᖅ ᒐᓇᓃᐊᒧᑦ ᐃᑎᕈᖅ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓗᓂ. ᖁᐱᕐᓇᓯᒪᓇᓱᒋᒍᕕᑦ, ᓄᓇᔾᔪᓐᓂᒃ ᐋᓐᓂᐊᕕᔾᔪᓐᓄᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐅᖁᒪᐃᓐᓂᕐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ ᐅᐸᒍᑎᓗᑎᑦ, ᓘᒃᑖᒧᑦ ᐋᓐᓂᐊᓯᐅᖅᑎᒧᓪᓘᓐᓃᑦ ᐊᐱᓇᓗᑎᑦ, ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᔪᒪᓗᑎᑦ.

ᖃᓄᖅ ᒐᓇᓃᐊ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᖃᑦᑕᕐᒪᑦ?
ᒐᓇᓃᐊ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᖅ ᒪᒥᓴᐅᑎᒧᑦ. ᐱᒻᒪᓇᐅᕗᖅ ᒪᒥᓴᖅᑕᐅᓵᓕᓗᓂ.

ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᓐᓇᖅᐱᑦ?
- ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓗᑎᑦ ᐊᓯᖕᒋᓐᓄᑦ ᖁᐱᕐᓇᔾᔪᑕᐅᕙᒃᑐᓄᑦ, ᐊᑕᐅᓯᑐᐊᙳᖕᒋᑦᑐᒥᑦ ᐊᐃᑦᑐᕐᓗᒃᑕᐅᓯᒪᓇᕐᒥᖕᒪᑦ;
- ᐊᐃᐸᓇᖃᑦᑕᖅᑕᓕᒫᑎᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᒋᐊᖃᖅᑐᑦ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᓗᑎᓗ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᓯᒪᒃᐸᑕ. ᑕᒪᓐᓇ ᓄᖅᑲᑎᑦᑎᒐᔾᔪᒪᑦ ᐃᓅᓯᓕᒫᒧᑦ ᐊᑲᐅᙱᓕᐅᕈᑎᒃᓴᐅᒐᔾᔪᖅᑐᓂᒃ ᐊᒻᒪ ᐊᐃᑦᑐᖅᑕᐅᒃᑲᓐᓂᖅᑕᐃᓕᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪ ᐊᐃᑦᑐᕐᓗᒃᑕᐅᓂᐊᙱᒪᑦ ᒐᓇᓃᐊᒥᑦ ᐊᓯᓐᓄᑦ.

- ᓄᑖᒥᒃ ᐅᓱᐸ ᐳᖕᒐᓐᓂᒃ ᐊᑐᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ ᐊᐃᐸᖃᕐᓂᐊᑕᒫᖅ ᐅᑦᑐᒃᑯᑦ, ᖃᓂᒃᑯᑦ ᐃᑎᒃᑯᓪᓗᓐᓃᑦ ᑯᔭᖕᓂᕐᒥᒃ.

ᑕᑯᒋᐊᕐᓗᒋ (http://www.irespectmyself.ca) ᐃᓕᓐᓂᐊᒃᑲᓐᓂᓂᕐᒧᑦ ᓄᓕᐊᕐᓂᕐᒥᑦ ᖃᓄᐃᙱᑦᓯᐊᕐᓂᒃᑯᑦ ᐊᒻᒪ