



ᑲᑯᑎᑯᑯ ᓄᓇ ᓂᓄᓄ ᓂᓄᓄ ᓂᓄᓄ ᓂᓄᓄ
Building *Nunavut* Together
Nunavut Iiuaqatigiingniq
Bâtir le *Nunavut* ensemble

ᐃᓕᓐᓂᓴᓐᓂᓕᓂᓴᓐᓂᓴᓐ
Department of Education
Ilinniaqtuliqiyikkut
Ministère de l'Éducation

2020-21 IHUAQHAQLUGIT (RESTORE) Iiharviit Ikayuutait Nunavunmi Iiharvingnun





IHUAQHAQLUGIT (RESTORE) Iliharviit Ikayuutait Nunavunmi Iliharvingnun

Inuuqatigiitsiarniq Iliharviit

Turaangadjutaa ukua *Inuuqatigiitsiarniq* maligahat ikayuriangini iliharviit inmi hanaqidjutainun ihumaliurnikkut auladjutinunlu upalungaiyautit iliharviit angmangniinun. Ilihaqtut iliharvingnilu havaktit utiqqata iliharvingnun, piqangniaqtuq qilamiunirmun aghuungnarnirmunlu ihariagiyaqangniaqtuq uqautigilugit inmi atuqhimayait iliharviit umingniatigut. Ilangit inuit, hapkua ihumagiyaungitut piyaghaqaqtut aghut atanirmik ilamingnun ilaublutiklu hulidjutini quviagiyaayut pihimablugillu.

Ilangit ilihaqtut havaktillu, atuqtatik iliharviit umingmata ayunqhautigiyaait, tuquffinaqhutiklu. Ihumatiklu ihuanguinikuuqhutik ayuqhautillu ilamingnun atuqtauyut. Imaalu, ilihaqtut ayugharungnaqhiyut pidjutigilugit iliharviit niriuktait qaritauyakkut havaaghat ikayuqtiqaluangitumik ihuaqtumik ilihautighaniklu.

Ukua Inuit Qaujimajatuqangit hivunighaliurutait ilauyut uvani IHUAQHAQLUGIT (RESTORE) qanuriniit, ikayuutauniaqtut havaggiangani *Inuuqatigiitsiarniq* iliharvingni, humi pittiariniq pihimalugu tamainun qayangnautinun, munarinirmun, inuuhiqattiarnikkut iliharviit nunallaallu. Una ihuaqhainirmu upautidjut ukpirniitigut-pihimayuq uvalu ihariagiyaaituglu-hivuliquhutaayuq. Naunaiyaqhimayut aghuurutit pihimalugit ihuaqhaqlugillu inuuqatigiingniq ihumakkut inuuhiqattiarnirmun ihumaliurutayut hapkununga talimanun ilauyut hivunighaliurutinun:

- **Pilimmaksarniq** Pilimmaksarniq hivunighaliurutigiyaait ayuitatik uvalu ilihinamikkut pihimayait. Ihumaligiblugit aalat' ihumagiyaait, ilidjutiginiqaqtuq ikayungnirmun ihuinaatitauyaaqtut mahulingaitullu ilihaqtut. **Taimaita aalatqiit ihumagiyaait.**
- **Inuuqatigiitsiarniq** hivunighaliurut tamna pittiariniq anginirhauyughaq tamainun attautinun nunallaami, tapkua tamaita attautit aghuungnaqtut ikayuqtut nunallaanun. **Ihumagiyaavut mihigimayavut pidjutaayut idjuhirnun.**

Ublumimut COVID-19 qalagjuarniq kangiqhidjutit unalu GNkut havagviit nutaanik tuhaayakhat tamainut uqauhikkut: <https://www.gov.nu.ca/health>; <https://www.gov.nu.ca>





ᑭᑎᑎᑭᑎ ᑭᑎᑎᑭᑎ ᑭᑎᑎᑭᑎ
 Building *Nunavut* Together
Nunavut liuqatigiingniq
 Bâtir le *Nunavut* ensemble

- **Qanuqtuurunnarniq** hivunighaliurutaa ikayuutighatigut qiniqhiablutik nunallaani. Piyariaqaqtuq hulidjutainun tamaita ilauyut ihuaqtunik atuguminaqtunik utiriami qayangnaitumik, munarittiaqtumik, aannialaiqinaitut iliharviit. **Hulidjutivut aulanirnun hulaqutauyut.**
- **Tunnganarniq** hivunighaliurutaa atanirmun: imaa pidjutigiblugit ayuqhautit havagianganani tunganaqtumik ilauqatigiingnikkut avatiit tamaini iliharviini iliharviup. **Ihariagiyaqaqtugut tapkua atadjutiqagtut inungnun pidjutinunlu.**
- **Pijitsirniq** hivunighaliurut inungnun kivgaqtungnirmun – iliturinahuaqhugit ayuiqvigilugit ayuqhautit havaklugillu hulidjutikhanun upalungaiyautit ihuaqhinahuaqlugu ayuqhaut. **Inuit nakuutqiat qiniqhiayaami ayuqhautinun tapkua inuit hulaqiyut ayuqhaunmin.**

Ublumimut COVID-19 qalagjuarniq kangiqhidjutit unalu GNkut havagviit nutaanik tuhaayakhat tamainut uqauhikkut: <https://www.gov.nu.ca/health>; <https://www.gov.nu.ca>



[INUK](#) | [ENG](#) | [IKW](#) | [FRE](#)



[INUK](#) | [ENG](#) | [IKW](#) | [FRE](#)



IHUAQHAQLUGIT (RESTORE) Qanuriniit

Iliharviit ihuaqhiyaangini, ihumagittiaqlugit turaaqhimalugit ukua:

- R** **ILITARILUGU** qanurilidjuraa, atuqtauyullu talvanga Nunavunmi umiktitauniatigut tamaita aalakiiktut -- inuuhirmun-ayungnaqtut amigaitunun, anginighaqlu tamaptingnun. Qanuqtut aghuuqhaniaqita tamainun uqautigilugit atuqtainun nunaquyupting tadjaja?
- E** **MIHIGIMALUGIT MIHINGNAUTAIT** aalakiit ihumaaluutait tapkua kiudjutivut hulidjutinun iglumingni, iliharvingni, nunallaani, tamaini angiyumi nunaquyumi. Qanuq kiudjutiginaqvut mihingnautit, nagliguhungnikkut, inmi-munarinikkut, havaktiubluta, ilihaqtiugupta, ilaugupta?
- S** **QAYANGNAUTIKKUT** pihimayuq tamainun, tamangnik ihumakkut iqaiyangnikkut. Qanuqtut havaffaangniaqigit qayangnaitumik tailaali ilihagtut ilitaangini tamaitalu annuaqhuriangini? Qanuqtut ikayungniaqigit tapkua kitut hivuuranaqtumik atuqtut iliharviilrumiitut ihumaalungnaitumik taitai?
- T** **TUQUFFIHUNGNIQ** tadjaja atuqtauyuqlu attautini atuqtamigut. Qanuqtut iliharviit havangniaqaat una? Qanuqtut ikayungniaqqat tapkua avatipitingni kitut atuqhimayut tuquffihungnirmik atuqtilugu iliharviit umikhimatilugit, kitut atuligtut naunangnirmik hivunighatik?
- O** **PIYAKHAT** aalanguqtiriaqaligtut hunat aalanguqigahat, pidjutiaqatut hunat pidjutigahat tamaptingnun piunagupta quyaginaq aalatigut. Qanuq ilitpita haffumanga atungnikkut, ilihimaligtugut apihuiluta takunaqtumik ihuaqhaqtauyut ihumagiyavut nunaquyumi?
- R.** **INUUQATIGIINGNIQ** pidjutaaluaqtut, taimainginaqtuq. Qanuqtut attaliffaangniaqita, uvalu ihuaqhiffaaqlugu ilauqatigiingniq, kiudjutit ilauqatigiingnirmun tamainun aktilaangitigut iliharviptingni?
- E** **ILAUQATIGIINGNIQ** inuuhiptingni inuuhiqattiarnirmunlu ayuqhautinun hulaqutiptingni.: Ilihidjutivut, Iliharviit, nunallaallu. Qanuqtut pihimaniaqqat pitquhikkut pipkaidjunmik havaktinun ilihagtunun nanminiriliqlugu timiqut inmi inuuhirmingni iliharnirmilu?

Ublumimut COVID-19 qalagjuarniq kangiqhidjutit unalu GNkut havagviit nutaanik tuhaayakhat tamainut uqauhikkut: <https://www.gov.nu.ca/health>; <https://www.gov.nu.ca>





Taimaali tamaita pidjutait tainia **IHUAQHAQLUGIT (RESTORE)** atauyut pidjutait ilauyuk, titirait taffumunga naitumik piniaqtuq malrungnun humi ihariagiyaayunun:

- Qanganuaq kinguliq unalu atunqhimayaqqut:
 - Hivuliit hitamat titiqqat (R, E, S unalu T), ilauyut Iltarinirmun, Nagliguhuutikkut, Qayangnautikkut Tuquffinarnikkut, atayuk qanurilidjuraa qanuqlu hulaqutigiyaaqqut.
- Hivunighavut qanuq ihumagiyavut atuqhimanikkut:
 - Kinguliit pingahut titiqqar (O, R and E), ilauyut Piyakhanun, Inuuqatigiingnirmun, Ilaqatigiingnirmun, naunaiyautit qanuq hivumuurutiginiaqtaqqut.

Qanuqtut atulirlugu IHUAQHAQLUGIT (RESTORE) Qanuriniit

Ihuaqhaqlugit Kaimaluringniit

Kaimaluriktumik nayugait attautimuktitugit inuit.

Humi ikayuutiqarumik ukpirniitigut ihuaqtumik, ,nakuunikkut, aadjikiiktumik pittiaqnikkut, idjuhiitigut, ilauatigiingnikullu, tunihyaaqtut nayugahainik havagiangini ihuaqhainirmun atadjutinun nunallaamunlu. Kaimaluriktut atuqtauyut katimanirmun, apirhuinirmun, katimaqyuarutini. Atuqtauyut tamainun ilihaqtunun ikitinluuniin katimayut. Kaimaluriktut ikayuutauyut pivallianirmun quvianarnirmun-havautit tuhaablugit, ihuiguuutinun ihuaqhaidjutit, havaqatigiigutit, ihumakkut taigurnirmik, havaqatigiingnirmunlu. Atungnira nayugaa humi ilihaqtut, iningnirit ayuiqhalugit hapkua ayuitatik pidjutigilugit atungnikkut pitquyayut.

Ikayuutit

- *Maligahat ikitunun katimayunun Pidjutighaat* (2016) nivingayughallu piinarialgit tamaini iliharvingni.
- *Nuatqaitigikkut Ilihainiq unalu Ilihaqatigiit Nunallaat* (www.tribes.com) ikayuutit makpiraat nukaghiinun, qitqani, angayughiilu puqtuniit. Hapkua ikayuutit tunihyut hanaqidjutighanik ilihaidjutinun havaqatigiingnikkut iliharniq atugahat.

Ublumimut COVID-19 qalagjuarniq kangiqhidjutit unalu GNkut havagviit nutaanik tuhaayakhat tamainut uqauhikkut: <https://www.gov.nu.ca/health>; <https://www.gov.nu.ca>





- Puqtuniinun-ihuaqtut *Tununganun Kikliinun* (K-2, 3-5 ukualu 6-8) ikitunun katimayunun ikayuutit piinialgit tamainun uqauhirnun, ilauyullu Tununganun Kikliinun ikayuutit.

Ihuaqhaqhugit kaimaluriktumik katimadjutit ikayuriangini ilihaqtut atuqtilugu qalagyuarniq COVID-19

Iliharvingnun, angiqatigiiktumik ihumagiyaunik uqaqhugit 'tuniughaiblutik' avatiinun kaimaluriktumun kinalu uqarniaqtuq. Ilauyut alгатik hivunirmungaqlugit piyaangani 'igillugu' akianun kaimaluriktup atia tailugu kimut igitaminun.

Naunaiyailutin

Ihumaliurnikkut uqarniq tuniuqhautiblulik ilihaqtumin ilihaqtumun. Pihimalugu ilitughainiq ayungnaitumik. Uuktuutigilugu: niqinariyat, quviagiyat ulapqidjut, qanuq mihingnautit kinali qunguyukpatit, taimaalu. Uvani, nutqartilqatit katimayut. Ihumagittiaqlugit apirhuut ihuariangani tamainun.

Ulapqidjut/hulidjut

Pilugit hunat aliagiyauniaqtut atapkaidjutauyullu. Uuktuutigilugu:

- Qunguyuutiqaataqlutik.
- Tariyautitut pilutik – attauhiq kayuumiitumik ingutaarluni algangmigut/itigangmigut/timimigut ulapqiqataa idjuaqlugu/ingutaarutaa.
- 1,2,3 – malruulutik, hivuliq uqarluni imaa 1, paana uqarluni imaa 2, hivuliq uqarluni imaa 3, taimailuqatarlutik. Himmauhiqlugu 1 patiktaqataarluni. Himmauhiqlugu 1 patiktaqataarluni unalu 2 tutitarluni tikani – taimailuqataarluni.
- Atuutit ilauyut ingutaarutinun.
- Iliturivallianirmun hulidjutit uqautigiblugit naunaiyautit unipkaaluuniin atiqtigut, malruulutik ulapqidjutit.
- Aalat akitaqutaungitut ulapqidjutit.

Ublumimut COVID-19 qalagyuarniq kangiqhidjutit unalu GNkut havagviit nutaanik tuhaayakhat tamainut uqauhikkut: <https://www.gov.nu.ca/health>; <https://www.gov.nu.ca>



IHUAQHAQLUGIT (RESTORE)

Attaitit ilihaidjutit uqautigiyaait pidjutait IHUAQHAQLUGIT: Iltariniaq, nagliguhuutikkut, qayangnautikkut, tuquffihungnikkut, piyaghat, inuuqatigiingnikkut, ilauqatigiingnikkullu. Takulugit ataani ihumagiyaayut pidjutighat.

Qungiaqlugu

Kaimalurikhiluhi takuffaaqlugu. Pilutit attauhirmik apirhuunmik, uuktuutigilugu: Hunat aliagiyatit ublumimin kaimaluriktumi uqautayut? Hunat pihimaniaqqigit ublumimin uqautayut? Hunat niriugivigit ublumi?

Ahiagut Kaimaluriktut

Iltarhiniaq

Titiqqanik iltariniaq piqaqtut malrungnik naunaiyautinik:

- Naunaiyaqlugu kina hunaluuniin, kingungani pidjutuluq, naunaiyautaanik aadjukutaanikluuniin *ilihimanikkut ilituriniukuuniin*.
- Tunilugit aktiilaanganik ihuarniranikluuniin hunamun, naunaiyaqhimayumik aadjikutaanik *quyahungnirmun uvalu aghuuqhainirmun*.

Tamangnun pihimayut qulaanun, inuit iltaritaaqtut inmingnun aalanunlu.

Qanuqtut Hivuliqhuqtut havaqatigiit havaktillu upalungaiyarniaqqat?

- Qanuqtut pidjutighaqangniaqqit iltarinirmun hulaqutinun atuqtangnun?
- Qanuqtut pihimaniaqqigit tapkua tamaita havaktit piinariaqqatut ihumaliurutigihimaitumik tuhaanirmun taimaali inmi ihariagiyaayut uqautigiyaangini, utiriangini iliharvingnun upalungaihimayumik nakuutqiyatigut?
- Hunat nakuutqiat tuhaanikkut tungavia haffumunga iltaridjunmun? Attauhirmun attauhirmun tuhaqatigiiktumik/ayuiqituiyut, kaimaluriktumikluuniin/katimayut?
- Qanuqtut aghuuqhaniaqqigit havaktit ilituriyaangini tapkua piyariaqqatut havaffaaliqlutik taitai havaklugit havauhighat niriuktauyullu – havaqatigiblugit ilihaqtut havagiangini qanuqtut hunat iniaqqat?



- Qanuqtut aghuuqhanaiaqigit havaktit pittaililugit kiudjutit ihungngitumik idjuhiit ihariahungnikkut idjuhit ihuangnikkut, kihimi ilitarilugit ilitarilugit hapkua idjuhiit naunaiyautayut ayuqhangnirmun ilihaqtut ayuqhautigiblugit atuqhimayatik atuqhimaqtailu?

Qanuqtut upalungaiyariangani ikayuutighanik ilihaqtunun

- Qanuqtut tamaita ilihaqtut ikayuqtauniaqqat ilitariyaangini inmi angiklivallianikkut iliharviit umikhimatilugit, qanuriniit ihuaraluaqtilugit qanuqluuniin ayungnarnirmun ilaani inmingnun?
- Qanuqtut ikayuqtauniaqqat naunaiyaqlugu una angiklivalliani aalakiitigit pidjutainun?
- Qanuqtut inmi tuhaadjutait pivallianiaqqat tunihyaangini ilitaridjutinik aalanun?
- Qanuqtut ilihaqtut ilauniaqqat havangiinun iliharviit/ilihagtamingni nunallaami?

Qanuqtut upalungaiyangniaqqat ilaupkarlugit angayuqaat

- Ukua katimayut aghuuqtitauniaqqat ikayuqatigiingnirmun?
- Piqaqa qanuriliurutighanik ilitariyaangini hunat atuqhimayait?
- Tamavyaita angayuqaat ikayungitait inmi nutaqqatik iliharnirmun iliharviup niriugiyaitigit. Tamavyaita angayuqaat ihumayut ikayuqtauluangitut niriuktamitut. Kihimi, amigaitut ikayuttiaqhutik. Qanuqtut ilitaridjutinik tuniyauniaqqat tamainun – hunat nakuuyumik piyayut? Qanuqtut tamaita ilihaidjutit qanuqlu ilihagtauyut ilitariyauniaqqat tamangnun tainikkt?
- Qanuqtut angayuqaat pidjutiginiaqqat una ilitaridjut?

Hulidjutit

- Hanauyaqhimayut Qungiaqviit: Apirilugit ilihagtaut titirauyaqlutik tapkua pidjutiaqtaut atuqtamitigit iliharviit umikhmaniitigit. Kikliqarlugit 15 minutesnik atuqtuyaqlutit. Tunihilutit havauhighainik, imaatun, kikariktumik titiraqlutit pidjutiaqtaut quviagiyanun iluani ikiariqtup, hunallu pingitait ayuqhautigiyatillu hilataani kikariktup. Uqautilugit uqautiginiaqtait titirauyaqhimayait piumagumik. Apirilugit atiiqlugu piksa – piyakhatigit hanauyaqhimayut qungiaqviini. Katipkarlugit attautimun. Apirilugit kinaq piumayuq, uqautigilugit titirayaqhimayut.





- Tuhaadjut hiut, Uumat Napataa: Uqaqtut tuhaalugit hulidjutait atuqhimayaitigut. Maligahaliuqlugit – uqangitkaluaqlugit, uqarumaguvit kihimi, tamaita uqaqtulugit. Uqautigihimaitumik uqaqtatit, tuhaanginaqlugit. Tamaita iniqata, qublukut naunaiqhalugit ilituriyaangini tuhaayayut.
- Ihumangitigut Havaaghaq: Apirilugit nipiliuqtauyumakpata inmi atuqtatigut nunaquyumi aaniarutauyuq (piumakpata). Aghuungnaqa havaklugit katimayut tadjja? Qanuqtut ihumaginiaqigu kinguniqut tadjja 20ni ukiuni? Hunat itqaumayumavigit? Tainiit piksaluuniin ikayuutauniaqqat? Katimayut piksait havaktauniaqqat? Attautit titirayaqlugit atuqhimayatit titirangmun, ukualu kivyauyaqhimayut piksat.. Uyaqataq havaktauluni. Qiuquluuniin tutquqtauvikhaq ilihaqtut angmagahaa uvani 2040mi.

Mihigimalugit mihingnautait

Mihigimablugit mihingnautit “piyaangnirit mihimablugit aalat inuit mihingnautait, tautuktuyaaqhugit hunat ihumagiyait mihigiyailu.”

Brené Brown uqarhimayait, “Mihigimablugit mihingnautit tuhaqtidjutit arlingnaqtuq mamihautikkut tuhaqtidjut 'Avaliingituit.’”

Hulidjutit aularutaa mihigimablugit mihingnautit pihimayaangini tamaita **qayangnaqtumik** imaa piyakhaungitut ihuiguuutit ayuqhautigilugit. Mihigimalugit mihingnautait aghuungnaqtuq ilitariyaangani uvalu **kiudjutigiblugit tuquffihungnirit**. Ilihimayaghavullu naunaiyautait tapkua attautit naglighaaliqtut.

Qanuqtut Hivuliqhuqtut havaqatigiit havaktillu upalungaiyarniaqqat?

- Aularutilugit katimadjutit apirilraaqlugit qanuq inuit mihingnautainik **ilitarilugillu** hunat aghuungnaqtut inmingnun aularutinagit katimadjutit?
- Hunat havauhighat atuqtauliqqat ikayuutighat havaktinun ilihaqtununlu kitut ayuqhautiqaqtut? Ilaliutihimayaghaqqat nayugahainik iliharviit iliharniinun ikayuutighanik?
- Qanuqtut **ilitariniaqigit** tapkua mihigimalugit mihingnautait pidjutiqangniaqtut unaguqpalaarnirmun? Hunat turaaqhimayut ikayuutit havaktauhimayut ikayuutighait inmingnun?

Ublumimut COVID-19 qalagjuarniq kangiqhidjutit unalu GNkut havagviit nutaanik tuhaayakhat tamainut uqauhikkut: <https://www.gov.nu.ca/health>; <https://www.gov.nu.ca>





- Qanuqtut tuhaqtiniaqiuk 'naamaktuq naamanginiq?' Hunat upalungaiyautit ihariagiyauyut hapkununga havaktinun ilihaqtinun ihariaginiaqtait/ikayuutit ihariagiyauyut naunaiyaqtaukpata?
- Hunat iliharviit ilihaqtitait mighaagun aghuurutait mihigimablugit mihingnautit qanuqtullu havaktauniaqqat? Una ihivriuffaaqtauniaqqa havaktaulunilu ilaulyumun utiffaarnimmun iliharviit ilihaidjutainun?

Hulidjutit

- Kinguani malruk/amigaitut havaktait quyaginaq hulidjutit, katitpata attautimun havagiangini ihumagiyaait, mihingnautait, ihumagiyaillu. Katimayutigut, hunat iliturivigit haffuma atungniagut atuqtaqqut? Kitut piksat takunaitut iliharvingni? Hunat pidjutaungitut tapkua ilihaqtut iliharvingmingni ihumagiyaait hakugiktut piksat atungniitigut?
- Mihingnautinun Naunaiyaidjutit makpiraat: Aghuungnaqtuq ilaulyuq ihumakkut ilihaidjutit nipiariangini uqarlugillu mihingnautit, ilitariyaangini naunaiyautait qanuq aalat mihingnautigiyait. Havaklugit naunaiyautit makpiraat mihingnautit tainiirik – quviahuktut, ingumayut, qaurunaqtut, iqihuliyut. Havaklugit mihingnautikkut qaimaluriktumik – tunihilit hitamanik titiqqanik. Tamaita titirautiqarlutik titiraqlutik naunaiyaitqaqtunik aadjikiirik titiqqani. Atuqtuuyangniq pidjutiqaqqa aalakiinun idjuhirmun kiluutairutiyutut amigaitunik tainirnik? Kitut tainiit paqinaqtut amigaituni pidjutauyuni? Piqaqita atuqhugit amigaitqiat attauhirmik mihingnautirik? Piyaarvin, uqautigilugit iqihulidjutit tugliunirmun ihumamun. Hunat mihingnautit ataaniitut, uuktuutigilugu, ighiniq, qilanaarniq, iqihulinirmun?
- Kalangit Mihingnautit: Malruulugit, apirilugit ilihaqtut pilutik pingahunik tainirnik titiraqhimagunin nkautqiamik qanuqtut mihingnautitik mighaagun iliharviit umingniranun atuqhimayatik. Hunat kalait piimayait pidjutighat mihingnautinun? Umatinguamik titirauyaqlutik aturlugit hpakua kalat. Pilutik pingahunik tainirnik naunaiyautirik qanuq mihingnautitik utirimmun iliharvingnun. Ttirauyaaffaaqlutik aalamik umatinguamik aturlugit kalait pidjutighait hapkua.



- Ilingnik ililutik P.iksaanun: Qiniqhialutit piksanik nunaquyami aaniarutaanin. Pilugit tapkua inuit uuktuqlutit pidjutigilugit aalakiit inuit atuqhimayaillu. Pingahuulaaqlutik apirilugit ilihaqtut ihumaliurutigilugit inuit piksani ihumayut mihingnautailu. Inmi piksamiitkumik, humut inmi iliniaqqat inmi hunaniklu ihumayut mihingnautitiku? Piyaaqqat, aturlugu 8.5 x 11 aktilaaqaqtumik titirangmik piksat mikiyullu titiraviit tainiinun ilaliutyughat ihumayainun , mihingnautainun, nipitirlugit naunaiyautinik inmingnik.

Qayangnautit

Qayangnautit pidjataa humi nayugaaniluuniin humi hivuuranailrumiitutit. Ihariagiyavut qayangnautinun uqautauluni **ilitaridjutikkut** haffumuuna ihariagiyaptingnun, pidjutiqaqtuq aalanun, tuhaablugit **mihigimalugit mihingnautit**, uqautigilugit qanuq idjuhiqatighaqqut taimaali katitiqhimayut ihariagiyavut qayangnautinun uqautauyaangani. Havangitkuptigit ayungnatut apirhuutit mihingnautillu, pidjutiqangniaqtut 'nunap ataani,' alianaiguhungnikkut idjuhiit, inugianirmiinginirmun attautinun ihuitunik kangiqhinirmun uvalu/uvaluuniin kangiqhilinguaginirmik.

Qanuqtut Hivuliqhuqtut havaqatigiit havaktillu upalungaiyarniaqqat?

- Qanuqtut havangniaqita ikaangighanik nayugahainiklu ilaulugit ilihaqtut uqautigiyaangini inmi ihumaaluutitik qanuq pidjutigilugit ihumaaluutit tuhaayavut?
- Qanuqtut tunihiniaqita ikaangnighanik nayugahaniklu ilaulugit havaktit uqautigiyaangini inmi ihumaaluutitik uqariyaillu?
- Hunat naunaiyautit atuqigit naunaiyariangini tapkua ihariahukluaqtut? Humit pihimavigit naunaiyautit? Angayuqaat, timiuyut, ilihaqtut, havaktut?
- Qanuqtut havaffaangniaqqat havauhighat pihimalugit ilihaqtut havaktillu tamangnun iqaiyangnikkut ihumakullu qayangnaitumik?

Qanuqtut upalungaiyariangani ikayuutighanik ilihaqtunun

- Hunat ihariagivigit ikayuutighat hivuuranailrumun iqaiyangnikkut ihumakullu?
- Huliniaqqit ikayuutighanik ilingnun?
- Huliniaqqit ikayuriangini aalat iliharvingni nunallaangni?

Ublumimut COVID-19 qalagjuarniq kangiqhidjutit unalu GNkut havagviit nutaanik tuhaayakhat tamainut uqauhikkut: <https://www.gov.nu.ca/health>; <https://www.gov.nu.ca>





- Qanuq ilihangniq ikayuutauniaqqa? Qanuqtut iliharviit avatiit ikayuutauniaqqat?

Hulidjutit

- Uqautigilugu tainia qayangnaut, kitut pidjutauniaqtut nutaanun ihumaliqinirmun. Uvani ilihaidjutini uqautigiyaqqut iqaiyangnikkut qayangnautit ihumakullu qayangnautit. Aturlugit titiraqhimayut Ihariahungnikkut Titiqqat (ilauyut hapkununga ikayuutinun) unguvaqlugu tainiq qayangnaut hapkunanga. Paqiniaqtatit aturuminaqtut naunaiyariangini aalakiingnirit qitqani ihariagiyauyut piumayauyullu.
- Ihuaqhaqlugit titiqqat kaimaluriktumi apirilugit ilihaqtut: hunat ihariagivigit qayangnaitumik iliharvingni tadjja – ublumi, uvani havainirmi, uvani ukiumi (pilugit kiglighait)?
- Ililugit titiraitut titiqat iluani kaimaluriktup ukuali ihariagiyauyut talvaniingitut. Apirilugit attautit pilugu attauhiq aghuungnatqiaq inmingnun. Ikitunik ilihagitiguvin, piumalutit malrungnik. Aturlugit kiudjutit havagiangini iliharnikkut angirutit, uuktuutigilugu: “Iliturihimayugut amigaitugut ihariagiliqtaqqut ilanariingniq tadjja. Tautuktilugit ilanariingnirmik imaa uqaqatigilugit inuit kitut uqaqatigiluayuitat.” Attautimut taimaali iliharviit nanminiriyaangani angirut.
- Iqaiyangnikkut ihumakullu qayangnautit atauyut. Uuktuutigilugut, quviahungitkuma, iqihuliguma kinali nangiqqat qanitpalaaqtumik uvamnun, talvanga ihariagiyaqaqtunga ihuangnikkut uvalu/mihigimablugit mihingnautit.
- Aturlugu Unipkaangnirmun Kikariktut qiuqutit (ilauyut uvani ikayuutini). Ikitunik, igilugu qiuqutinuaq unipkaaliuqlutit pihimayut piksani takunaqtuni. Ahiagut, igilugit ilait tamainun iliharvingmun attautit katimayut unipkaaliuqlutik pihimayut taapkununga. Attautit katimayut aadjikiinik piksaqangniaqtut kihimi aalanik unipkaaliuqlutik. Apirilugit katimayut havaklugit unipkaatik kaimaluriktuni.





Tuquffinarniq

Tuquffihungniq pidjutauyuq attautinun nunallaanunlu imaa ayungnaqtutigit hulidjutinun.

Amigaitut havaktit ilihimayaat aalakiit nutarautilugit atuqhimayait (atia ACEs atuqtauyuq) hulaqutait tuquffihungnirmun ilihaqtunun, kihimi ukuatauq katitiqhimayut tuquffihuutit? Una mihigimayayuq kinguani hulidjutit hivituyumik atuqtauyuq.

Aghuvalaaq pidjutauyuq tuquffihungnirmik amigaituni hulidjutini, ighiurniq piqpagiyainun, huingnirmun piqpagiyayn, maniliurnikkut ihuanginiq, ighiniq takuhimaituq hilami tatqaani, avaliingaaqtitauq aviniqlu iliharviit umiktitaungmata, qilamiurniq, qayangnautiqatut iglumingni, amigaitut tuhaadjutit inungnunlu tuhaqtitautit, inuuhirmun aalanguqtirutit iip kaffaqtarniatigit.

Ilihimbilugit **ilituriblugillu** hapkua hulidjutit aghuungnaqtut utirupta iliharvingnun. Aghut ayuqhautigiyaqut ihuaqhiffaarnahuaqlugit hunat uvaptingnun ilihaqtununlu, qilamiuqluta ilihimayaptingnun, ihuaqtumik. Ilaali, hapkua hunat aghuungnaqtut, kihimi uqautigingitpata, hulidjutit tuquffihungnirmun takunangit akirat igluami. Una tadjja hulidjutiqangniaqtuq inuuhirmun, ilinirmun, iliharnirmun, iqaiyangnirmun, ihumamun, inungnunlu pivallianirmun.

Qanuqtut Hivuliqhuqtut havaqatigiit havaktillu upalungaiyarniaqqat?

- Hunat upalungaiyautit/ilihaidjutit havaktit ihariagiyaat **ilitarilugu** pidjutigilugulu inmi pidjutait unalu tuquffihungniq, kihimi tapkua ilihaqtut? Qanuqtut apiriniaqigit? Kia piniaqqauk una qanuqlu?
- Hunat aadjikiiktughat ihariagiyaavut paqitaangini qitqani ihuangnikkut ihumagiblugit ilitariblugillu ayuqhautit uluriahuutillu?
- Qanuqtut ikayungniaqigit ilihaqtut (uvagut) havauhiit pihurhaangitumik hunat atuqtavut, turaaqhimaitumik atuqhimaniit atuqtavut?
- Hunat inungun-ihumamun ilihaqtavut hivuani nunaquyup aanniarutaani havaktaghavut? Hunat ilihautit ilihaidjutit nakuutqiat ikayuutauyut ilihaqtunun pidjutigiyaangani atuqtauyuq (ihumagilugit aalakiit ilitaarnirit)?
- Hunat piyaghat, attautimugiangani qayangnaitumik katitiqhugit atuqtaunirit mighiyuumiriangini mihingnautit avaliingarnirmun avainirmunlu (atuqtuuyaq, ingutaarutit, titirauyangniq, atungnikkut, qingautikkut, taimaalu)?





- Piqaqa ilaliutihimayunik ikayuutighanik ihariagiyaptingnik upalungaiyaqtughanik, taapkununga ilihaqtunun kitut atuqhimayut tuquffihungnirmik attautit ilaliutihimayut atuqtaptingnun?

Hulidjutit

- Pigiartit: Iliharvingnun ihariagiyaqarniarungnaqhiyuq ililugit ilangit **pigiartit** atugahanik. Pigiartit nipaitumik, titiraqlutik. Itqaumayamingnik humi piksat tainiinlu nivingaqlugiluuniin havaktauyughat. Atuutiliurnirmun, pataктаqlutik numiqlutikluuniin. Igalutik niriqatigiiklutik.
- Munaqhidjutit: Upalungaiyautit haffumunga hulidjunmun, ikayuutauniaqtuq kangiqhimalugit qanuriliurnirit qaritap. Atuliraangaptigit angiyut mihingnautit tapkua ayungnaqtut uqarlugit, iqaiyangnikkut pidjutiqaqtugut. Aumaalakluta, uumat tigliqtaliqluni qilamik, nutqakayakluta, irialakluta, qimaaluta. Atuliraangaptigit mihingnautits, huliluta hunanik tapkua tungavigiyaghaptigik ikayuutighat atadjutighanik timiptingnun, munaridjutighat ihumaptingnun ihumaliuriaptingni ilauyuq ihuaqhidjut qaritaptingnun. Atuqhimaqlugit ihuaqhaidjutighat ikayuutauyut haffumunga:
 - Aadjiliuqlugu algat inugangnun
 - Numiqlutit
 - Ihumalutit qayangnailrumiitutit
 - Numiutigilugu atuqtuuyaq
 - Atuqlutit, pataктаqlutit
 - Titirauyaqlutit, mingukhilutit
 - Aniqhaakhimaluni ilunmun 4 secondsnik hilaunmun 6 secondsnik.
- Apirilugit ilihaqtut hunat aalat ihumagiyait atadjutighait tadjamun, qanuqlu ikayuqatigiigutighait takugumik hapkuninga qanuriliurutinun.
- Pidjutiqarlugit: Ilihaqtut' uqautigiyaqaqtait hunat qanuriliurutit inmingnun qanuriniitigut hakugingnitik tapkununga avatimingnun. Kaimaluriqtut attautimuktitiyut inungnik hakugikhiyuumiriangini ilauqatigiigutait. Ulapqiqatigiigutinik ulapqidjutinik ikayuutauyut ilauqatigiingnitmun. Takugungni ilihaqtutq ayughaqtuq ulapqidjutinun, tamna piyaghaq hakugikhiyuumirutigilugu ilauqatigiingniq attautimun. Ulapqiyumangitpata ulapqipkaruilaklugit. Uqautigilugu uvatiagu. Pidjutigilugit mihingnautit

Ublumimut COVID-19 qalagjuarniq kangiqhidjutit unalu GNkut havagviit nutaanik tuhaayakhat tamainut uqauhikkut: <https://www.gov.nu.ca/health>; <https://www.gov.nu.ca>



ihumagiyaillu tamainun ilihaqtunun kaimaluriktumi havaklugit pitquhikkut tapkua aghuuqhaidjutighat uqautighat ilituridjutillu mihingnautinun.

- **Pidjutigiyaat:** Tamaita iniqata kaimaluriktumi, uqautigilugit hunat qanuriliurutit ayuqhautit atuqtilugit. Atuqhugit uvanga uqauhiit naunaitumiklu pidjutiqaqtut, ilihaqtut tamangnun kangiqhidjutigiyaat inmi mihingnautitik, pidjutigilugillu (hugiinaqhimaitumik). Uqautigilugit inmi mihingnautitik aalanun, tuhaayauniaqtut kiuyaulutiklu ihuaqhiyuumirutigiyaangini hakugikhiyuumirutigilugillu.
 - **Uvanga mihigimayunga** (iqihuliyunga, ningaqtunga)
 - **Humi** (uqarlugit qanuriliurutit)
 - **Taimaali** (huuq ningautigiyaat)
 - **Uvanga piundayunga** (hunat qanuriliyumayatit aalanguqlugiluuniin)

Uukuutigilugu: Uvanga **mihigimayunga** ningarnirmik **humi** ilaupkaqtaunginama **taimaali** uvanga ikayurumayunga. **Piundayunga** ilaulunga hulidjutini.

- Tunilugit hulidjutinik ikitunun ilihaqtunun apirilugit pinguarutigilugit. Tautuktilugu atungnira
Uvanga-uqauhiit nipikutiumik nipi apirilugit ilihaqtut tuhaalutik aturlugulu Uvanga-uqauhiit. Kangiqhidjutinun uvanga-uqarnirmun, takulugu hamna *Katimayunun Havauhikkut Atugahaq* (2016).

Piyakhat

Piyakhaq naunaiyautaa piundayayuuq, piyaghaq, hulidjutighaq. Qalagyuarniq COVID-19 ayuqhautayuuq hivuuranarnirmun, ihihi piyakhanunlu.

Piqaliqtuq aglingnaqtumik piyakhamik tadjta tamaptingnun katitinirnikullu ihumaliurutigiffaaqlugit huna piyakhat ihuaqharlugillu hulidjutivut qanuriliurutivullu. Una ulapiqtauyuuq atuqtavut 'inuuhiptingni' piyaghaqaliqtuq piyakhanik itqaumanirmik, ihumagilugit hunat atugahat, ihumagilugit hulidjutivut huuqlu piyavut, ihumaluta hunanik pihimayaptingnik.



Qanuqtut Hivuliqhuqtut havaqatigiit havaktillu upalungaiyarniaqqat?

- Qanuqtut pidjutiginiqigu katitirnirit attautinun pidjutit?
- Hunat ihumagivigit mighaanun iliharviit, hunat piyakhat, qanuqlu havauhiqqut?
- Hunat ilituriyaqqut tapkua pinariyavut iliharvikkut, havaaptigut, havaqatikput, ilihaqtut, ilailu?
- Pihimablugit hunat upiriyavut, kitut iliharvingni inuuhiit aalanguqtirniaqigut nakuuhivalianirmun?
- Hunat piyakhat katimadjutikkut kaimalruiktutigut/tunihivat ikayuutighavut nunallaamun avipkaqtitauphimabluta?
- Hunat iliturivigit piyakhat nayugangni? Qanuqtut upalungaiyaivit aalanguqtirlugu ilihaidjutighatit qanuqtullu ilihaidjutitit?

Hulidjutit

- Hunat quviagivigit hulidjutitit, tapkua ihumagiyatit ayuiviginiqtaqqut?
- Hunat kinguqigut iliharvningni?
- Hunat aghuungnaqtut ilingnun iliharvikkut?
- Pihimablugit aghuurutinun, qanuqtut iliharvik nakuuhivalianaiaqqa?
- Ihumagiyatit, mihigimayatit, ihumagiyatit hapkunuuna apirhuutinun aalanguniaqtut qakugu. Hulidjutit atuqtauyaaqtut ilauyut aulahimaaqtumun uqautayyunun ilihaqtunun havaktinunlu. Ighumagiyayyunun titiraqhimayut ilivighaat atuqtauyaaqtut, ukualu iliharviit iliaqtut katimayiit ilauniaqtut ihumaliurutinun hivumut.
- Uqautiginirmun katimadjutit: Malruulutik, piyaarvin, ihuaqhailutit uqautiginikkut katimavikhanik. Ililugit ighivautat hilataanun kaimaluriktup, haahimadjutihimayumik. Ilihaqtut iluaniilutik kaimaluriktup. Tapkua hilataaniit nuutiqaataqlutik ighivautanun apirhihuirumik, uqariangini aalanun. Tunilugit ilihaqtut 1 minutemik uqautigiyaangini uqagahatik, aturlugit apirhuutit qulaani. Katilutik kaimaluriktumun tuhaayaangani kiudjutit.





- Piyaghaq Ayakutaq: Ayakutangualiuqlutit kiudjutinun apirhuutinun attautit kalait pidjutitqaqtut aalakiinun apirhuutinun. Ilihaqtut ilihaiyillu iliharvingni kiulugit apirhuutit. Niruaqlugit ihumagiyauyut hivumuurtiginiaqtait.
- Tunguyuq-Qilaktigut Ihumaliurniq: Ilihaqtut hilmungaqtilugit. Ilihaqtut nagiqulugit nipaitumik. Taiguqlugit apirhuutit qulaani ihumaliurutighaqaqlugit inmi kiudjutait. Uqarhimaitumik apirhuqtautilugit. Taiguqataaqlugit apirhuutit. Apirilugit ilihactut uilutik qungiaqlugit nuvuyat aulayut – hunat nutaat nutaat ihumagiyatit – iliharvingnun, ilingnun? Katilutik kaimaluriktumun tuhaayaangani kiudjutit.

Inuuqatigiikniq

Hulautit iqaiyangnikkut unghahiktillaaqarnimun avaliingaarnimunlu angikliyuumiqtut iliturihimaniq aghuurutinun inuuqatigiingnirmun. Hivuliuyughaq, iliharviit angmaqata, havaffaaqlugit inuuqatigiingnikkut humi ayuqhautiqangnikkut.

Inuuqatigiingniq qitqani iliharvingni havaktit ilihactullu, qitqani ilihactut, auladjutauniaqtut ihuaqtumik tuhaqtitnirmun iliharvingni, pihugvingni, nunallaallu. Kihimi, uvagut **ilitariyaghavut** tapkua tamaita inuuqatigiingniq kitut iliharviit ihariagiyaat hulaqiyauyuq. Uuktuutigilugu, ilihactut utimiaqtut aalakiiktunik aktilaangit ayuqhautait ilihactigiiktut qanuriniit atuliffaahugit, inuuqatigiingnirit inirnirmun iliharvingni havaktauffaahugit, unalu ilitaridjutit aktilaangit qanuriniit ilauniq aalanun atuffaaliqhugit.

Qanuqtut Hivuliqhugtut havaqatigiit havaktillu upalungaiyarniaqqat?

- Qanuqtut inuuqatigiingnirit aalanguqqat? Katimayut paqitivat ihuaqhiyuumirhimayunik inuuqatigiingnirmun?
- Qanuqtut inuuqatigiingnirit ayuqhautauvat? Kina avaliingaatitauva ilapkaqtaungituqlu tuhaqtitnirmun/inungnun tuhaqtitiyunun?
- Ilihaqtut atuqhimavat qaritauyakkut alianaiguhungnirmik? Qanuqtut kiuhimavita?
- Kitut ilihactut ayuqhautiqangniaqtut utirupta?
- Hunat pidjutit inuuqatigiingnirmun ihuaqtumik qilamik ilauqatigiigtighat ilihactunun havaktinunlu?





Ilauqatigiingniq

Ilauqatigiik naunaiyautaa 'ilauluni, huliluni' –ilauluni inuuhiptingni inuuhiqattiarnirmunlu ayuqhautinun pidjuptingnun: Ilihidjutivut, Iliharviq, nunallaallu. Qanuqtut pihimaniaqqat pitquhikkut pipkaidjunmik havaktinun ilihaqtunun nanminiriliqlugu timiqut inmi inuuhirmingni?

Iliharvit hiuliqtiit utirlutik havauhirmingnun kinguanin.. Kihimi utirupta havauhirmun ilauqatigilugit iliharvingnun nunallaat inuillu uqautigilugit inmi unipkaatik. Piqangitumik atugahamik ilitaridjutighamik kangiqhimadjutiniklu una 'tadja' – pipkainirmun ilihaqtut timiit ayungnangniaqtut.

Qanuqtut Hivuliqhuqtut havaqatigiit havaktillu upalungaiyarniaqqat?

- Qanuqtut pinariniaqigut inuit ilauqatigiingnirit iliharvingnun hivuliqtiuyutit?
- Piniiaqqit qayangnautiqaqtumik pipkailutit aalat hivuliqhuqtulugit?
- Qanuqtut pihimaniaqqit tamaita timiuyut ilaupkarlugit?
- Qanuqtut aghuurutiginiaqigut aadjikiingniq ilauqatigiingnirmun humi aadjikiingniq amigaiqtuq?
- Huna nakuutqiaq tuhaqtitainirmun haffumunga ilauqaitingnirmun? Angmaumayumik katimadjutit, ayuqiqtuiniq, nuutiqataaqlugit, kaimaluriktuni, iliharviit katimayitut katimapkailutik?
- Qanuqtut ilihaqtut uqautiginaqtait inmi ihariagiyatik?
- Qanuqtut pihimayumik ilaulugu uqautinikkut ilihaidjutit havauhiinun?
- Qanuqtut angirutiginaqqat havauhighait, ihuangnirit havaangit aalat, tautuktitulutik upalungaiyaiyumayutit mamihaidjutighamik?

Qanuqtut ilaulugu ilauqatigiingniq ilihaidjutinun

- Qanuq uqautiginaqigut ihariagiyayut ililiutiuyughat inungnun-ihumakkut pivallianiq?
- Qanuqtut tautuktitinaqqit kangiqhimadjutingnik nikalirnikkut aalat atuqhimayait?
- Qanuqtut una pidjutauniaqqa ilihaidjutinun?





Hulidjutit

- Uqautigilugit hunat piumayatit – uvani havainirmi, ilihautighap ukiunga, ukiuq – hapkunani katimadjutini. Hunat aghuungnaqtut iliffingnun, uuktuutigilugu, kingumut qiniqhuni, qinihuni hivumut, attautimuuknirmik, iliharnirmik, ilauqatigiingnirmun, hinakturnirmun, itqaumanirmun, inuuhiringnirmun? Qanuqtut ilihagtut uqangniaqqat inmikkut – atuqtuuyakkut, numiqhutik, titiraqlutik, titirauyaqlutik, hunaliuqlutik, uqarlutik? Angirutigilugit havaktaghat ihumagiyauyut tapkua pidjutiqangniaqtut tikinahuarutinun, aturlugit qulaani pidjutighat ikayuutigilugit uvalu aghuuqhalugit ilihagtut kiulutik aturlugit quyaginaq inmi piumayait tuhaqtidjutit. Attautimukhimalutik kaimaluriktumi upalungaiyaamingnik, uqautigilugit ihumagiyatik, ihuaqhaqlugit uplaungaiyautit, ilaani tamaita ilihagtut, malruktigut katimayutiguluuniin.
- Hunat naunaiyautaa timiqutiqangniq piumayallu? Uuktuqlutik ilanginik ayuqhautinun-ihuaqhainahuarnirmun imaatut ikaarutilluqlutik tuhaqtidjutit titirainun nipitirunmiklu ighivaplutik ighivautani. Havakpagit, apirilugit ilihagtut qanurinmangaat ayuqhautinik-ihuarhainiq ikayutiqangitumik iningnirmik? Qanuqtut ihumavit initirutainun naunaitkutaqarlugu 1min-5mun humi 1 nakuuluangituq 5 nakuutqiaq? Tunihiniaqqat ihumagiyainik inmi naunaitkutatik? Qanuqtut munarhinaqqat inmikkut atuqtilugu una tadjja? Ihumagumik ayungnaqtuq havaaghaq, uniutilugit naamaktuq ikayuqtighaqarumagumik? Kimungauniaqqit ikayuqtauyumaguvin? Uqaqtilugit, aadjikiingnirmik qitqani aghuungnikkut munaridjutit, ilitarihimablugu iningnirit talvaniitut ikayuqtut.

Angayuqaat munaqhiyullu

- Qanuqtut tunihiniaqqita mihigimalugit mihingnautait tuhaalugillu?
- Qakugu piniaqqat, qanuqtut pihimaniaqqita qayagiyumik attautinun ilagiingnun qanuriniinun, pituqhiitigut, ilaliutilugillu ihariagiyait?

