ᐊᓐ ᓵᔭᓱᑖ ᒐ ᑭᓂᐋᐱᖅᑎᑭᓂᐋᐅᒃ: ᐋᖅᒫᔭᖅ ᐃᑐᖅᑖᒃ ᐊᐋᓂᓂᒃ ᒐ ᓂᑑᒋᔅᑯᑎᒫᓂᒃ

ᐊᓐ ᒐ ᐃᖅᑐᑎᑭᓂᐋᐅᒃ ᑭᔭᖅ ᐊᓐ ᒐ ᑭᓂᐋᐱᖅᑎᑭᓂᐋᐅᒃ

ᐊᒃᐋᓂᒃ

- ᐋᓂᑎᒫᑭᓇᔪᔭᖅ ᒐ ᓂᑑᒋᔅᒐᓱᒥᐋᑦ ᑭᑎᐋᓂᓂᒥᒃ ᐃᔭᖅᑯᓯᐋᒃᑲ ᐋᓂ ᐋᐃᖅᑎᒫᑭᐋᐅᔭᑯ ᐊᓂᑖᖅ ᐅᖅᑭ ᑭᒋᔅᑯᑎᒫᑐᑭᒥᑯᐋᖅ ᑭᔭᖅ ᒫᒃ ᐃᓱᓱᐅ ᒋᔅᑯᑎᒫᐃᓂᖅᒃ
- ᒐ ᓈᓂᑑᒋᔅᒐᓱᖅᑎᒥᓐ ᐊᓂᑖᖅ ᐋᖅ ᐃᖅᑎᓈᓂᐋᐅᒃ ᒥᓂᐋᐅᓂᒃ ᐃᑖᓱᖅᑎᒥᓈ ᐋᖅ ᐋᐅᔭᖅᑎᓱᐅᓐ ᑭᔭᖅ ᒫᒃ ᐊᓐ ᑭᑎᐋᓂᓂᒥᒃ ᐊᓂᑖᖅ ᐅᖅᑭ ᐋᖅ ᓈᓈᑭᒋᖅᑖᑭᓂᐋᐅᒃ ᒥᔪᐱᒫᑎᓱᐋᓐ ᑭᑎᖅᑖᐋᓂᐋᖅᒃ ᐋᑎᓕᐋᓂᐋᐅᒃ
- ᒐ ᓈᓂᑑᒋᔅᒐᓱᖅᑎᒥᓐ ᑖᓂᑖᖅ ᐋᖅᑎᓂᒧᐋᑭᓂᐅᐋᐅᒃ ᐊᐋᓂᓂᒃ ᓂᐱᓱᐅᒃ ᒐ ᒥᓂᖅᐋᒃᑲᒃ ᒫᐋᒃᑲᒃ ᐋᖅ ᒋᔅᑯᑎᒫᓱᒃ ᒐ ᑎᖅᓂᒧᖅᐃᑦ ᓂᐱᓱᐅᒃ ᑭᑎᐋᓂᓂᒥᒃ ᐅᐋᖅᑐᒃᑲᔭᒥᖅᒃ ᐋᖅ ᐱᖅᑎᖅᐋᒧᑦᒃ
- ᒐ ᐋᖅ ᒫᓐᑎᓈᖅᐅᐋᑦ ᔭᔭᖅᑖ ᒥᓱᐋ ᒃ ᐃᓂ ᑭᓐᑎᖅᐋᑭᓂᐋᐅᒃ ᑭᑎᐋᓂᓂᒥᒃ ᐊᓂᑖᖅ ᐅᖅᑭ ᓂᑐᖅᑯᔭᓂᑭᒥᑯᖅᒃ ᐋᒃᑲ ᒐ ᑭᖅ ᒃᖅᑭᓂᑎᖅᒃ ᓂᓇᖅᑭᐋ ᐋᖅ ᐃᓂᓈᑯᓂᔭᒃ ᐋᖅᑯᓱᐋᐅᓂᔭᐋᐅᒃ, ᑭᒃ ᐊᓂᔭᒃ ᒃ ᐱᐸᒫᓐᑎᓂᔭᒃ ᐋᖅᑯᓱᐋᐅᓂᔭᐋᐅᒃ
- ᒐ ᐋᖅᑎᒧᐋᐅᑖᐋᐅ ᑭᔭᖅ ᒐ ᐋᐱᖅᑎᔭᑖᐋᐅ ᑭᑎᐋᓂᓂᒥᒃ ᐊᓂᑖᖅ ᓂᖅᑭᐋᐅ ᒐ ᐃᓂ ᑭᓐᑎᖅᑖᐋᓂᐅᒃᑲ ᑭᑎᐋᓂᓂᒥᒃ ᐊᓂᑖᖅ ᐅᖅᑭ ᐊᓂᔭᒃ ᒐᒃᑲᔭᐅᐋᐅᒃ ᐃᔭᐱᒋᓐᑖᒃ ᐋᖅ ᑭᐳᑐᓈᖅᐱᓱᒃ ᑭᔭᖅ ᒫᒃ ᐅᑖᓐᑎᒥᖅᑯᐋᖅᒃ ᐋᖅ ᑭᒋᓐᑎᖅᒃ ᒐᒃᑲᔭᐅᐋᐅᒃ ᐋᖅᑯᓱᐋᐅᓂᔭᐋᐅᒃ
- ᒐ ᐃᖅᑎᑯᓂᔭᒃ ᒐᒃᑲᔭᐅᐋᐅᒃ ᔭᔭᖅᑖ ᒐ ᐃᖅᑐᑎᖅᒃ ᐋᑦᑭᓂᑭᓂᑲᐋᐅᒃ ᑭᔭᖅ ᒐᒃ ᒐ ᒥᔪᒋᔅᒐᓱᖅᑎᖅᒃ ᐊᓂᔭᒃ ᒐ ᐊᑎ ᐃᔭᖅᑎᒃ - ᐊᓂᔭᒃ ᒐᒃᑲᔭᐅᐋᐅᒃ ᒐ ᑎᖅᓂᖅᒃ ᑭᔭᖅ ᒐ ᐱᖅᑎᖅᐋᒃ ᓈᐃᐅᑎᖅᐋᒃ ᐋᖅᒫᔭᖅ ᒋᔅᑯᑎᒫᓱᒃ (ᐅᑎᖅᑭᖅᐋᒃ ᒐᒃᑲᔭᐅᐋᐅᒃ ᒐ ᐋᐱᒋᖅᑖᒃ ᑭᔭᖅ ᐃᔭᖅᐋᒃ ᒐ ᑎᖅᓂᖅᒃ ᒐᒃᑲᔭᐅᐋᐅᒃ ᒐ ᒋᐳᑐᓈᖅᐱᓱᒃ) ᑭᔭᖅ ᐸᒋ ᑭᖅᐋᑖᖅᐋ ᐊᓂᔭᒃ ᒐ ᐊᑎ ᐃᔭᖅᑎᒃ (ᑭᖅᐋᒃ ᐋᖅ ᒋᓐᑖᖅᐸᐅᑎᖅᒐᒃ ᑭᔭᖅ ᒐ ᒋᓐᑖᖅᐸᐅᑖᒃ ᐊᓂᔭᒃ ᒃ ᒋᐳᑐᓈᖅᐱᖅᓱᒃ)
- ᒐ ᐊᔭᒥᖅᐃᖅᑖᐋᐅᒃ ᑭᔭᖅ ᒐ ᐃᖅᑎᒧᐋᐅᖅᑖᐋᐅᒃ ᐊᓂᔭᒃ ᒐᒃᑲᔭᐅᐋᐅᒃ ᒋᖅᐊᒃᑲ ᐃᖅ ᐃᖅᑐᑎᖅᒃ ᐊᓂᑖᖅ ᐋᖅ ᒋᔅᑯᑎᒫᓱᖅᒃ ᐊᔪᖅᐃᓐ ᐅᔭᒃ ᒐ ᑭᖅ ᐃᓱᖅᑎᖅᐃᓐᑖᐋᐅᒃ:
  - ᐊᑎᑎᐅᐋ ᒥᖅᒐᖅᑖᐋᐅᒃ ᒐ ᒋᓐᑖᖅᐸᐅᑎᖅᒐᒃ
  - ᐊᒃᑲᖅᐃᖅ ᐸᖅᓱᒥᒃ ᑯᑎᒃ ᐊᖅᒫᐋᐅᒃ ᐋᖅᒫᒃ ᐊᓂᑖᖅ ᐃᖅᑖᒃ ᐋᖅ ᐱᓐᒐᒫᐅᒃ ᐋᖅ ᒋᔅᑎᒫᑭᖅᐃᐅᓐᖅᒃ
  - ᔭᔭᖅᑖ ᒐ ᒋᒋᓐᑭᖅ ᒋᐳᑎᓈᖅᐱᓱᖅᐃᓐ ᒃ ᐱᒋᖅᐃᔭᓂᖅᐃᒃ ᓈᑎᖅᐋᐅᖅᑖᑯᖅᒃᑲᒃ
  - ᐋᖅᒃ ᒐ ᐸᖅᓱᐱᒫᒃ ᐊᓂᔭᖅᒃ ᐊᖅᒫᐋᐅᖅᒃ ᐋᖅᒃ ᐊᓂᑖᖅ ᖅᑖᖅᐋᒃ ᐃᖅᑖᐋᐅᒃ ᒐ ᒋᐳᑐᓈᖅᐱᓱᖅᐃᓐᑖᐋᐅᓂᐅᒃ ᐋᖅᒃ ᒐ ᒥᓂᖅᒃᑲᖅᒃ ᑭᔭᖅ ᒐ ᒋᒋᖅᑭᖅᒃ ᒋᔅᑯᑎᒫᓱᖅᒃ ᐃᖅᑖᐋᐅᒃᒃ ᒐ ᐋᖅᒃᑲᔭᐅᐋᐅᒃ ᑭᔭᖅ ᐋᖅ ᒋᔅᑎᒫᑭᖅᐃᐅᓐᖅᒃ ᑭᔭᖅ ᐋᖅᒃ ᒐ ᒋᒋᖅᑭᖅᒃ ᒋᔅᑯᑎᒫᓱᖅᒃ ᐃᖅᑖᐋᐅᒃᒃ ᒐ ᒋᒋᖅᑭᖅᒃ ᒋᔅᑯᑎᒫᓱᖅᒃ ᐃᖅᑖᐋᐅᒃᒃ

ᐊᒃᑲᖅᐃᖅ ᐅᓂᒋᓱᑯ

- ᒐ ᐃᔭᖅᑎᒫᑯ ᐊᓂᑖᖅ ᒐ ᐃᖅᑎᔭᑯ ᒋᑎᐋᓂᓂᒥᐋᖅ ᒋᐱᖅᐃᑭᓂᐋᐅᓐᐅᖅᒐ ᒋᔅᑯᑎᒫᑐᑭᒥᑯᖅᐅᖅ ᑭᔭᖅ ᒫᒃ ᐃᖅᑖᑭᓂᐋᐅᒐ ᐋᖅᒃ ᐃᖅᑐᖅᑖᖅ ᒐ ᐃᖅᑐᖅᑖᖅ ᐊᓂᑎᖅ ᐅᖅᑭ ᒋᒋᖅᑭᖅᐋᖅᒐᖅᒃ ᐊᖅᑖᖅ ᐅᖅᑭ ᐊᖅᒫᐋᐅᖅᒃ ᐋᖅᒃ ᒋᔅᑎᒫᑭᖅᐃᐅᓐᖅᒃ ᒋᔅᑯᑎᒫᑐᑭᒥᑯᖅᐅᖅ ᑭᔭᖅ ᒫᒃ ᐃᖅᑖᑭᓂᐋᐅᒐ ᐋᖅᒃ ᐃᖅᑐᖅᑖᖅ ᒐ ᐃᖅᑐᖅᑖᖅ ᐊᓂᑎᖅ ᐅᖅᑭ ᐊᖅᒫᐋᐅᖅᒃ ᐋᖅᒃ ᒋᔅᑎᒫᑭᖅᐃᐅᓐᖅᒃ ᒋᔅᑯᑎᒫᑐᑭᒥᑯᖅᐅᖅ ᑭᔭᖅ ᒫᒃ ᐋᖅ

ᐊᓂᑖᖅ ᑯᐃᔅᑯ ᒫ ᐃᓱ ᐋᐱᒋᖅᑖᔨᓐ ᒋᒋᐳᑐᓈᖅᐱᓱᐅᓐ/ᒋᐊᑖᖅᑎᒥᖅᑯᖅᒃ ᒃ ᒋᒋᖅᑭᒥᓐ

ᐊᓂᑖᖅ ᒫ ᐃᒋᖅᑭᒥᓐ ᒋᒋᐳᑎᓈᖅᐱᓱᐅᓐ

ᒋᖅᑖᐸᐅᑎᖅᒫᔨᓐ ᓱᐸ ᐋᖅ ᐋᐱᒋᖅᐃᑦ ᑭᒃᖅ ᓂᐲ ᐋᖅ ᐋᐱᒋᖅᑖᔨᓐ (ᓃᖅᑎᓂᓐ ᐃᔅᑯ ᐋᖅ ᐊᒋᔅᑖᓱᔨᓐ ᐃᖅᐱᖅ) ᑭᒃᖅ ᒫᒃ ᒋᑎᖅᑮᖅᒃ ᐋᖅ ᐱᒋᔅᑎᓂᒥᓐ ᒫᓈᒃᓐ ᒫ ᓂᐱᖅᐃᑯᒃ ᒥᓂᒍᓱᓱᒃ

ᒫ ᐳᖅᒋᖅᑭᒥᓐ ᒋᒋᐳᑐᓈᖅᐱᓱᐅᓐ ᐊᐃᑖᖅ ᐋᖅ ᐅᖅᒋ ᑎᖅᑯᓂᒥᓐ ᐋᖅ ᐅᖅᒋ ᒫᑯᐱᑖᒃ, ᐊᓂᑎᖅ ᐋᖅ ᓱᐱᐱᔨᒃ ᑭᒃᖅ ᒫᒃ ᐋᖅ ᐅᖅᒋ ᐋᒋᖅᑎᖅᒃ

ᒫ ᐋᑯᖅᐋᒥᓐ ᒋᔅᑯᑦ, ᒋᐳᓐ ᒋᒋᐳᑐᓈᖅᐱᓱᐅᓐ ᐋᖅ ᐋᐃᒋᖅᑖᔨᓐ ᑭᒃᖅ ᑯᐃᔅᑯ ᒫ ᐃᒋᖅᑭᒧᔨᓱᔨᓐ ᓃᖅᑖᖅᒃ ᒋᒃᖅᑯᓇᖅᒃ

ᒫ ᒋᖅᑖᐸᐅᑎᖅᒫᔨᓐ ᓱᐸ ᐋᖅ ᐋᐱᒋᖅᐃᑦ ᑭᒃᖅ ᓂᐲ ᐋᖅ ᐋᐱᒋᖅᑖᔨᓐ (ᓃᖅᑎᓂᓐ ᐃᔅᑯ ᐋᖅ ᐊᒋᔅᑖᓱᔨᓐ ᐃᖅᐱᖅ) ᑭᒃᖅ ᒫ ᒥᒥᔪᖅᑭᒪᓐ ᑏᓂ ᐳᖅᒋᖅᑯᓱᔨᓱᔨᓈ ᒋᒋᐳᑐᓈᖅᐱᓱᐅᓐ

ᐊᓂᑖᖅ ᒫ ᐃᓂ ᒥᓂᓂᒥᓐ ᒋᒋᐳᑐᓈᖅᐱᓱᐅᓐ

ᒫ ᒋᖅᑖᐸᐅᑎᖅᒫᔨᓐ ᓱᐸ ᐋᖅ ᐋᐱᒋᖅᐃᑦ ᑭᒃᖅ ᓂᐲ ᐋᖅ ᐋᐱᒋᖅᑖᔨᓐ (ᓃᖅᑎᓂᓐ ᐃᔅᑯ ᐋᖅ ᐊᒋᔅᑖᓱᔨᓐ ᐃᖅᐱᖅ) ᑭᒃᖅ ᒫᒃ ᒋᑎᖅᑮᖅᒃ ᐋᖅ ᐱᒋᔅᑎᓂᒥᓐ ᒫᓈᒃᓐ ᒫ ᓂᐱᖅᐃᑯᒃ ᒥᓂᒍᓱᓱᒃ

ᒫ ᒥᓂᓂᒥᓐ ᒋᒋᐳᑐᓈᖅᐱᓱᐅᓐ ᒥᑯ ᐊᓂᑖᖅ ᐋᖅ ᐅᖅᒋ ᑎᖅᑯᓂᒥᓐ ᐋᖅ ᐅᖅᒋᒫᑯᐱᑖᒃ, ᑲᓱᐱᐱᔨᒃ ᑭᒃᖅ ᒫᒃ ᐊᒋᖅᑖᒋᓐ

ᒫ ᐋᖅᑎᖅᐊᒥᓐ ᒋᒋᐳᑐᓈᖅᐱᓱᐅᓐ ᑲᓐᐊᓃᔭᑭᖅᒃ ᓐᐃᖅᑲᔭᓐ ᑭᒃᖅ ᐊᒃ ᐊᓂᑎᖅᐸᖅᑎᖅᐊᒥᓐ ᒫᓈᑲᓂᖅᐃ ᒫ ᒋᖅᑖᐸᐅᑖᔨᓐ

ᑏᖅ ᑏᓐᐊᔨᓈ, ᒫ ᒋᖅᑖᐸᐅᑖᔨᓐ ᒋᒃᐳᑐᓈᖅᐱᓱᐅᓐ (ᑲᒃᔅᑖᐸᐅᓐᐃᒋᒫᐱᔨᒃ ᐋᖅ ᐊᐱᒋᖅᑖᔨᓐᑭᒃᖅ ᒫᒃ ᐋᖅ ᐅᖅᑖᒃ ᓂᐲ ᐊ ᐱᑭᖅᑎᓐᐋᖅᐊᒥᓐ)ₓ ᒫ ᐸᓯᒥᓐ ᐋᖅ ᐊᑯᑖᔨᓐ ᑭᒃᖅ ᒫᒃ ᑲᐸᖅᑯᖅᐃᒫᐱᔨᒃ ᐋᖅ ᐊᐱᒋᖅᑖᔨᓐₓ

ᒫ ᐃᖅᑎᔨᓐ

ᐋᖅ ᐱᔭᖅᑭᖅᒃ ᒋᐳᑐᓈᖅᐱᓱᐅᓐ ᒫ ᐳᖅᒋᖅᑭᒥᓐ

ᒋᑖᖅᑎᒥᖅᑯᖅᒃ ᒫ ᒋᒋᖅᑭᒥᓐ ᒋᒋᐳᑐᓈᖅᐱᓱᐅᓐ

ᒫ ᒋᒋᖅᑭᒥᓐ ᒋᐳᑐᓈᖅᐱᓱᐅᓐ ᓃᒃᓃᓐ ᐊᔭᐅᓈ ᔭᖅᔭᓐᐊᔅᐱᓈᓐᐅᓐ ᑲ ᐊᓇᒥᔨᑐᓈᓂᓐᐃᒃ ᑭᒃᖅ ᒫᒃ ᑲᖅ ᐸᓃᓂᐱᒫᐅᑖ ᐊᓐᐊᓐ ᐅᔭ ᐊᖅᑯᓱᐃᓂᔨᓐ ᐊᖅ ᐊᔭᑦ

ᒫ ᒋᖅᑖᐸᐅᑎᖅᒫᔨᓐ ᑕᖅᒋᓂᒥᓈ ᒋᒋᐳᑐᓈᖅᐱᓱᐅᓐ

ᐊᓱᖅ ᐃᓱᓈᖅ ᒫ ᒋᖅᑖᐸᐅᑖᑭᓂᐅᖅᒃ ᒋᐳᑐᓈᖅᐱᓱᐅᓐ ᒃ ᑏᓱ ᐊᐱᑎᖅᒃᑲᖅ

ᐊᑲᐅᓐ

ᐊᑲᐅᓐ ᒋᒋᖅᑲᖅ ᓃᖅ ᐋᖅ ᑏᖅ ᐊᐱᑎᖅᒃ ᒋᐳᑐᓈᖅᐱᓱᐅᓐ ᑭᒃᖅ ᒫᒃ ᐋᖅ ᒥᔪᒧᐊᒃ

ᐊᑲᐅᓐ ᓃᖅᑖᖅᒃ ᒋᐅᑲᖅᑯᓈᖅᒃ ᒋᒋᖅᑲᖅ ᒋᒋᐳᑐᓈᖅᐱᓱᐅᓐ

ᐊᑲᐅᓐ ᓃᖅᑖᖅᒃ ᒋᔅᑯᑎᖅᒃ ᒋᒋᖅᑲᖅ ᒋᒋᐳᑐᓈᖅᐱᓱᐅᓐ

ᐊᑲᐅᓐ ᓂᐱᑖ ᒋᑐᑲᖅᒃ ᒋᒋᖅᑲᖅ ᒋᒋᐳᑐᓈᖅᐱᓱᐅᓐ

ᐊᑲᐅᓐ ᑖᖅᒋᓐ ᒋᑕᖅᑎᒥᖅᑯ ᒫᑲᒃ ᐋᖅ ᒋᒋᖅᑭᒥᓐ ᒋᒋᐳᑐᓈᖅᐱᓱᐅᓐ

ᐋᖅ ᑭᐳᑐᓈᖅᐱᓱᓈᓂᐅᓪᓗ

ᐊᓐ ᒫ ᐃᖅᑎᓈᓂᐅᓪᓗ ᑭᔭᖅ ᐊᓐ ᒫ ᐅᖅ ᑭᔅᑭᓱᓈᓂᐅᓪᓗ

ᐊᒃᑲᐅ ᒥᑯ ᐹᔾᑯ ᐊᔭᖅ ᒫᑲᓐ ᒫ ᑭᐳᑐᓈᖅᐱᖅᓱᔾᑯᓐ, ᐊᓯᑯᒥᑦᓯᑲᖅ ᒫ ᑦᖅ ᑭᖅᑦᐸᐅᑦᓱᔾᓐ ᑭᔭᖅ ᒫ ᐃᖅᑎᑯᖅᖅ ᑯᑎᖅ ᒦᖅᑯᖅ ᒫ ᑦᖅ ᐊᐱᑭᖅᑦᓱᔾᓐ ᐊᐅᑯᓐᖅ ᐊᓂᖅᐃ ᒫ ᐅᖅ ᐊᔭᔾᓐ:

- ᐋᖅ ᒥᔪᖅᑭᒥᓐ ᐊᒃᑲ ᓈᖅᖅ ᒥᓃᑭᖅᖅ ᑭᔭᖅ ᒪᒃ ᐊᒃᑲ ᓈᖅᖅ ᐊᐱᓃᑭᓱᖅᖅ
- ᔭᔾᑦ ᒫ ᒥᔪᖅᑭᒥᓐ ᑭᔅᑯᑎᖅᖅ ᑭᔭᖅ ᑭᑐᓂᖅᖅ
- ᒫ ᒪᑯᑎᑦᖅᖅ ᑭᔭᖅ ᑭᖅᑐᒃᑲᖅᖅ ᒫ ᐊᑭᖅᑎᖅᖅ
- ᒫ ᓂᖅᑦᑭᖅᑎᖅᖅ.
- ᒫ ᒥᔪᒃᖅᔾᔭᓐ ᐋᖅ ᑭᑭᖅᑭᒥᓐ
- ᒫ ᑦᖅ ᑭᖅᑦᐸᐅᑦᑭᑭᓂᐅᓪᓗᖅᖅ ᑭᔭᖅ ᐸᓯᑭᓂᐅᓪᓗᖅᖅ ᐊᒃᑲ ᒫ ᐲᑯᐱᔾᖅᖅ ᑭᔭᖅ ᒪᒃ ᐃᔾᖅᖅ ᐃᓱᓈᑯᖅᖅ

ᒫ ᒥᓯᓂᖅᐊᒧᑦ ᐊᓂᔭᖅ ᐋᖅ ᑭᐳᑐᓈᖅᐱᖅᓱᑦ ᐅᑎᓯᓂᖅᑲᓱᐅᓐ, ᓂᒥ ᑭᑭ ᐱᖅᑎᓂᒪᑰ ᑯᑎᒃᖅ ᐊᐅᐊᓱᖅᖅᓐ

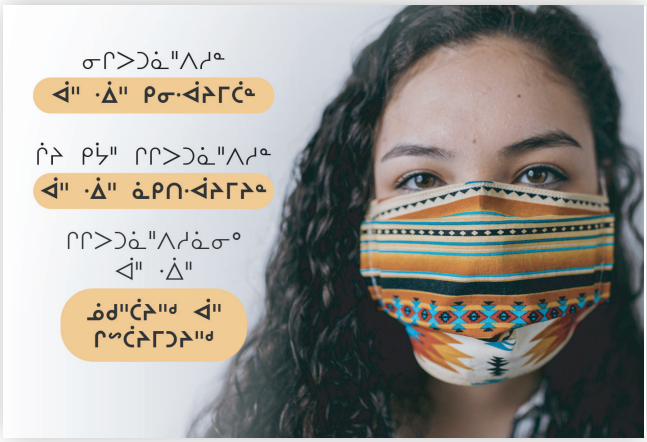
ᑯᐃᔾᑯ ᒫ ᐃᖅᑎᒧᐅᓪᓗᑦ ᒫᑲᔾᑦ ᐊᓂᔭ ᔭᔾᑦ ᐅᐊᖅᑭ ᓂᑎᐅᐊᖅᑦᑯᓯᑦ ᐊᐅᐊᓐ ᒫ ᑭᐳᑐᓈᖅᐱᖅᓱᑦ ᑭᔭᖅ ᐊᑲ ᒫ ᑦᖅ ᐊᓇᒥᔭᑦ ᑯᑎᒃᖅ ᐊᐅᐊᔾᖅᖅ ᑲᐅᓐᓂᓐ ᐋᖅᑯᓯᒫᓐ

ᒫ ᑎᖅᑯᖅᓂᒧᔾᑦ ᑭᑎᐅᐊᓱᓱᒪ ᐃᖅᑲᔭᓱᔾᖅᖅ ᑲ ᐅᐊᓂᔭᑭᓂᔾᖅᖅ ᐊᓂᑎᖅ ᒫ ᑦᖅ ᐲᖅᑦᒃ ᐊᓂᔭ ᐅᑭᐳᑐᖅᓈᐱᖅᓱᐅᓐ ᒪᐅᒃ ᐊᑲ ᑭᑭᖅᒃᖅ

ᐊᓐ ᒫ ᐃᖅ ᑭᔅᑭᓱᓈᓂᐅᓪᓗ

ᐊᓂᑦᖅ ᒫ ᑦᖅ ᐃᓱᓈᑯᖅᑦᓱᔾᓐ ᐋᖅ ᐅᓱᖅᑦᓱᔾᓐ ᑭᐳᑐᓈᖅᐱᓱᓐ ᐱᑭᐅᔭᓐ ᐋᖅ ᐋᐱᑭᖅᑦᓱᔾᓐ

+ *alfresco.rtss.qc.ca/share/s/MZUF8Zd-sTLKZ9_SD9DN-Aw*



ᒫ ᓚᐃᖅ ᑭᔅᑭᔅᓈᓂᐅᔨᒃ ᐋᔅᐱᔨᑦ ᐊᓐᐋᓐ ᐅᒥᑐᓈᔨᖅᑭᑭᓂᖅᒃ ᑭᔭᖅ ᒫᒃ ᐊᓂᔭ ᐋᑎᒥᑭᖅᐅᑦ

ᒫ ᓚᐃᖅ ᓈᑭᑎᐊᔨᒥᑦᑕᑉ ᐊᓂᒋ ᐋᖅ ᐸᔨᑯᑕᐅᓯᔭᑯ ᒫ ᒥᔪᐱᔨᒃ ᐅᒥᑐᓈᔨᖅᑭᑭᓂᐊᖅᒃ

ᐊᓐ ᒫ ᐃᖅᑎᓈᓂᐅᒃ ᑭᔭᖅ ᐊᓐ ᒫ ᓚᐃᖅ ᑭᔅᑭᓯᓈᓂᐅᒃ

ᐊᓐ ᒫ ᓚᐃᖅ ᑭᔅᑭᓯᓈᓂᐅᒃ

ᒫ ᐋᔨᒧᑎᒫᑐᔭᑯ ᑭᑎᐊᓱᓱᒻ ᑕᓐ ᐊᑎ ᐃᔨᔅᐱᔨᑦ ᐊᓂᑕᖅ ᐋᖅ ᑭᔅᑯᑎᒧᐊᑭᓂᐅᑦ ᐅᖅᑭ ᑯᑎᒃᖅ ᐊᐊᓱᓂᖅ ᑭᔭᖅ ᐅᑭᔅᑯᑎᒫᒫᓯᒻᒥᖅᓵ ᒫ ᓚᐃᖅᑎᒧᐊᑦ ᐋᒃ ᓈᓂᒃ ᒫ ᓚᐃᖅ ᐃᔭᔨᒫᔨᖅᑎᖅᒃ ᐅᖅᑭ ᐊᓂᔭ ᐋᑎ ᐃᔨᑎᒥᑭᖅᐅᑦᓵ

ᒫ ᓈᓈᑭᑭᖅᐃᑦ ᑭᑎᐊᓱᓱᒻ ᐋᒃ ᐃᖅᑎᒃ ᐊᓂᔭ ᐅᑭᑦᓵ ᐋᑯᑎᖅ ᒫ ᐅᖅᑭ ᑭᔅᒫᔨᒥᑦ ᓚᐃᔭᓐ ᐋᖅ ᐃᖅᑎᒃ ᓚᐋᓵ ᒨᓐ ᐋᖅ ᒫᑐᑦ ᑭᔭᖅ ᓚᐃᔭᑦᑕᔨᖅᑎᖅᒃ, ᓚᐋᓵ ᐋᖅ ᐃᔭᔨᒫᔨᖅᑎᖅᒃ ᑭᔭᖅ ᒪᒃ ᐋᖅ ᒥᒫᔨᖅᑎᖅᒃ, ᐋᒃ ᑯᐃᔅᑯ ᐃᓱᒋ ᒥᑭᓯᑦ ᑭᔭᖅ ᒪᒃ ᓂᐸᑦ, ᐋᒃ ᑯᐃᔅᑯ ᑭᖅ ᒫᒥᑐᓈᔨᖅᑎᖅᒃ, ᐋᑯᑎᖅ ᒫ ᑭᖅ ᐅᖅᑭ ᑭᔅᒫᔨᒥᑦ ᑭᑎᐊᓱᓱᒻ ᐋᖅ ᒥᓱᒥᖅᒃᑯᑦ ᑭᔭᖅ ᒪᒃ ᐋᖅ ᐃᔭᔨᒫᔨᖅᑎᒥᖅᐃᑯᑦ ᒫᒃᑲᔨᖅᓵ

ᑭᑭ ᑭᔅᑭᓂᐊᐱᒥᑯ ᑭᑎᐊᓱᓱᒻ ᑭᔨ ᑭᔭᖅ ᐋᖅ ᒥᔪᑭᓂᐊᔨᒦᓱᔨᓐ:

- ᒫ ᐃᔨᐊᓱᖅᐃᓱᔨᓐ
- ᐊᐃᐱᒃ ᒫ ᑭᐊᓱᒧᔨᓐ
- ᒫ ᓃᓃᐊᔨᓐ
- ᑯᐃᔅᑯ ᒫ ᒦᑭᓱᔨᓐ
- ᒫ ᒫᒥᑐᓈᔨᒥᐊᖅ ᑯᑎᑭᒃ ᐊᐊᓂᑭ

ᐊᐊᑲᐊ ᒥᑯ ᑭᑭᐊᖅᒃ ᐃᖅᑕᖅᓵ

ᐋᒃ ᒨᓐ ᐸᔨᑯᔨᒃ ᑭᑭ ᐃᑎᒥᑭᖅᐅᓐᓵ ᒥᔪᑭᓱᑲᒫ ᒫ ᐱᐸᒧᖅᑕᔨᓐ, ᒫ ᐸᖅᑎᒥᓐ ᐋᖅ ᓈᑎᖅᒃ, ᐱᔭᑭᓱᒃ, ᐋᑦ ᒥᑯ ᐊᔨᐊᐃᑲᐅᐊᔨᓈ ᑭᑭᐊᖅᒃᓵ ᓂᒥ ᒥᑯ ᒋᑕᐱᑎᓱᐊᓐ ᑭᑭ ᒋᔭᑭᓱᑎᑕᓐᓵ

ᒫ ᓃᓃᐊᔨᓐᓵ ᐋᑯᑎᖅ ᓂᒥ ᑭᑭ ᒥᓱᒥᖅᑲᑯᓐ ᒫᑲᓐ ᑭᔭᖅ ᒫ ᒥᔪᐱᔨᔨᓐ ᑭᒥᑐᓈᔨᖅᑭᓂᖅᒃᓵ ᐋᖅ ᓃᓃᐊᔨᓐᓵ ᐋᑯᑎᖅ ᐊᑎᑎᑦ ᒫ ᒥᔭᔨᖅᑎᒥᓐ ᑭᔭᖅ ᒫ ᒥᔪᔭᔭᖅᑭᔨᓐ - ᑭᔭᖅ ᑭᑭ ᓈᑭᖅᐃᑯᓐ ᐋᖅ ᓈᑭᓱᑭᖅᐃᔨᓐᓵ

ᐋᐋᑯᑎᖅ ᒫ ᒋ ᐅᖅᑭ ᒥᔪᒫᒥᑐᓈᔨᖅᑎᒥᓐ ᐅᖅᐃ ᐃᖅᑐᑎᒥᓈᓵ

ᐋᖅ ᓅᑭᒦᑭᒋᔨᓐ ᑭᔭᖅ ᒫᒃ ᐋᖅ ᑭᔅᒫᔨᖅᑕᓐᓂᖅᒃᓵ ᒥᔪᑭᓱᑎᑕᓐᓂᖅᒃᓵ ᐋᖅ ᒫᑎᖅᑕᔨᖅᑎᖅᒃᓵ ᓱᓕᖅᐃᒫᖅᑕᔨᓐ, ᐋᖅ ᒫᑎᒥᖅᑕᔨᓐ ᐋᖅ ᐊᑎᖅᑕᔨᖅᑎᖅᒃᓵ ᓱᓕᖅᐃᒫᖅᑕᔨᓐ, ᐋᖅ ᒫᑎᖅᑕᔨᓐ ᒫᒃᑲᓐ, ᐋᖅ ᐊᔨᒥᖅᑕᔨᓐ ᒥᓱᓂᖅᐃᑭᓐ, ᐋᖅ ᓈᓇᑭᒥᖅᐊᑯᒃ ᐊᓐᐋᓱᓱᒻ, ᒥᓱᐊ ᐊᓐᐋᓐ ᐋᔭᑭᒃ ᒫ ᒋᖅ ᐃᖅᑎᖅᒃᓵ ᐊᓂᔭ ᒫᒃᑲᔨᖅᓵ ᐋᖅ ᐃᖅᑎᖅᒃᓵ

ᒫ ᒋᐱᖅᐋᒫᑯ ᒫᒃᑲᓐ ᐋᖅ ᑭᓂᒃᑲᓂᖅᑕᑦ ᐱᓯᒧᖅᑲᓐ ᐋᖅᒫᒫᖅ ᑭᔭᖅ ᒫ ᐃᖅᑎᖅᒃᓵ

ᒥᑯᒋᒃ ᐸᔨᒃᑲᒃ ᐋᖅ ᒋᓂᒃᑲᓂᖅᑕᑦ ᒫᓯᒧᖅᑲᓐ ᐋᖅᒫᒫᖅ ᑭᔭᖅ ᒫ ᐋᖅᑎᒧᐊᑭᓐᐅᔨᓐ, ᒫ ᐋᖅᑎᒥᖅᑕᔨᓐ ᑭᔭᖅ ᒫ ᐋᖅᑎᒥᖅᑕᔨᓐ ᒥᓱᓂᖅᐃᑭᓐ, ᒫ ᑭᔭᖅ ᒫ ᐋᖅᑎᒥᖅᑕᔨᓐ ᒥᓱᓂᖅᐃᑭᓐ, ᒫ ᐋᖅᑎᒥᖅᑕᔨᓐ ᒥᓱᓂᖅᐃᑭᓐ, ᒫ ᐋᖅᑎᒥᖅᑕᔨᓐ ᒫᒃᑲ

ᓂᒧᐃ ᒥᑯ ᒋᐸᔅᑯᓱᐤ

ᐋᐦ ᒋᖕᑎᒫᐧᐃᐦᒃᐦ ᐊᒋᔅᑖᓯᓐᐦ

ᐊᓂᑖᐦ ᐋᓱ ᐋᐱᑎᓱᖕᑎᑭᓂᐧᐃᒃ ᐋᐦ ᐧᐃᐦ ᓂᑲᐦᐃᑭᓂᐧᐃᒃ ᔭᐦᔭᐧᐋᐸᐧᐃᐤ ᑲ ᐋᓇᒦᑐᓈᓂᐧᐃᒃᓴᐦᓴᐧᐃᓈᔅᐱᐣᐧᐃᐤ

ᐧᐃᐦᑎᒫᒐᐧᐃᐤ ᐅᐦᒋ ᔭᐦᔭᐧᐋᐸᐧᐃᐤ ᑲ ᐋᓇᒦᑐᓈᓂᐧᐃᒃ
(9 ᐋᐦ ᒐᒋᓇᐸᔭᒃ – 9 ᐋᐦ ᑎᐱᔅᑲᒃ)

1 866 855-2811

ᐧᐃᒋᐦᐃᐧᐋᐧᐃᐤ ᐊᒋᔅᑖᓯᓐ (24/7)

1 833 632-4357 (HELP)

ᐋᐦᑯᐸᐧᐋᓯᐧᐃᐤ ᐋᐦ ᐃᔅᐱᐸᐦᐃᐧᐋᒃ ᒐ ᒋᐦ ᐃᓱ ᐧᐃᐦᑎᑭᓂᐧᐃᒃ

ᐊᓂᑎᐦ ᐃᔅᑲᐅᒃ ᐋᐦ ᑭᓂᐧᐋᐸᐦᑖᑯᓯᒃ ᐲᐦᐲᒫᐤ ᐅᒋᖕᑐᐤ ᐋᓱᑯᒥᒋᓱᑲᐦᐤ ᐋᐱᐦᐋᖕᑖᐤ ᑭᔭᐦ ᑖᐤ ᒥᑯ ᐋᑎ ᐃᐸᖕᐱᓱᐱᐸᑦ ᐲᓯᒧᐦᑲᐤ) (24/7)

1 855 753-2094

ᐅᔅᒋᓐᒋᓯᒃ ᐋᐦ ᓈᓈᑭᒋᐦᐋᑭᓂᐅᐧᐃᒃ

ᐋᐦ ᓂᑎᐧᐋᐸᐦᑖᑯᓂᐸᒃ ᑏᐧᐋᐦᒃ ᒐ ᐧᐃᒋᐦᐋᑭᓂᐅᐧᐃᒃ ᐊᐧᐋᓱᓱᒃ ᒐ ᒋᐦ ᓯᑭᔅᒐᐸᒧᒃ (24/7)

1 800 409-6884

ᐋᐦ ᐧᐋᒥᖕᑎᑯᓱᐅᐸᒥᓈᓂᐧᐃᒃ ᑭᔭᐦ ᒫᒃ ᐋᐦ ᐱᖕᑎᐧᑲᔭᐅᐸᒥᓈᓂᐧᐃᒃ ᐧᐃᐦ ᐋᐱᒋᖕᑖᐸᓈ ᒐ ᒋᐦ ᐧᐃᒋᐦᐃᑭᐧᐃᐸᐤ

ᐃᐸᐸᐅᒃ ᑭᔭᐦ ᐃᖕᒋᒫᐅᒃ ᒐ ᒋᐦ ᐃᓱ ᒥᐧᑖᐦᑎᑖᒃ ᐋᐦ ᐧᐃᐦ ᐧᐃᒋᐦᐃᑯᓯᒃ (ᐃᐸᐸᐤ ᐋᐱᑎᓯᓱᒃ ᒐ ᒋᐦ ᐧᐃᒋᐦᐃᑖᑯᒃ ᓂᑎᐧᐋᐸᒫᑯᒃ)

→ hopeforwellness.ca

1 855 242-3310

ᐋᐦ ᐧᐃᐦ ᐃᔭᔅᐧᐃᐦᐃᓱᑦ ᐊᐧᐋᐤ ᒐ ᒋᐦ ᐧᐃᒋᐦᐋᑭᓂᐧᐃᑦ ᐧᒪᐤᑎᓇᐧᔭᑦ (ᒥᓯᐦᑖ ᐅᑎᐦ ᑯᐯᒃ ᐋᐱᑎᐤ)

→ suicideactionmontreal.org/en

1 866 277-3553

ᐋᑲ ᒋᐦ ᐳᓂᐦᑖᑭᓂᐧᐃᒃ ᒫᐧᑲᐤ ᐋᑲ ᒥᔅᑐᑖᒫᒃ ᒐ ᒋᐦ ᐃᓱ ᒥᐧᑖᐦᑎᑖᑭᓂᐧᐃᒃ (24/7 ᒥᑯ ᐊᐤ ᐋᐦ ᒋᓱᑲᒃ ᑭᔭᐦ ᒥᑯ ᐊᐤ ᐋᑎ ᐃᐸᖕᐱᓱᐱᐸᒃ)

→ drogue-aidereference.qc.ca

1 800 265-2626

COVID367_SCL_COASTAL_20201119_v4