www.cewh.ca

ᓯᓚᑐᓂᕐᒥᖔᖅᑐᑦ ᐅᖃᓪᓗᕆᒃᓴᐅᑎᑦ

ᐊᔪᙱᔾᔪᑎᒃᓴᑦ ᕿᒃᓵᒃᓯᒪᔪᖃᖅᑎᓪᓗᒍ ᐃᑲᔫᑎᒃᓴᑦ

ᐊᔪᕈᓐᓃᖅᓴᕐᓂᖅ ᐊᒻᒪ ᓯᓚᑦᑐᖅᓴᐃᓂᖅ ᐋᓐᓂᖅᓯᒪᔪᖃᖅᑎᓪᓗᒍ ᐃᑲᔫᑎᑦᑎᐊᕙᐅᕗᑦ. ᓯᓚᑐᓂᕐᒥᖔᖅᖢᑎᒃ ᐅᖃᐅᓯᒃᓴᓕᐊᖑᔪᑦ ᐋᖅᑭᒃᓯᒪᓇᓱᐊᕈᓐᓇᕐᓂᕐᒥᒃ ᓴᖅᑭᑦᑎᔪᓐᓇᕐᒪᑕ ᓲᕐᓗ ᓂᕆᐅᖕᓂᖅ, ᐊᓯᔾᔩᔪᓐᓇᕐᓂᖅ, ᐊᒻᒪ ᑲᑕᒃᓴᕋᐃᙱᓐᓂᖅ. ᓴᙱᓃᑦ ᑎᒍᒥᐊᖔᕐᓗᒋᑦ, ᐊᔪᕐᓂᐅᙱᖔᖅᑐᑦ, ᐃᑲᔪᖅᑎᐅᓲᓪᓕ:

• ᐃᓄᐃᑦ ᐊᓐᓇᐅᒪᔪᓐᓇᖅᑐᐃᓐᓇᐅᓂᖏᓐᓂᒃ ᐊᖏᖅᖢᑕ ᐊᒻᒪ ᖃᐅᔨᕚᓪᓕᕈᑎᖃᓲᖑᒋᓪᓗᑕᓗ.
• ᐃᓕᓴᕆᔪᓐᓇᖅᑕᕗᑦ ᑲᑕᒃᓴᕋᐃᙱᓐᓂᕐᒧᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᖃᓄᑐᐃᓐᓇᖅ ᐊᒻᒧᒃᓴᔭᐅᕙᒃᑲᓗᐊᖅᖢᑎᒃ ᒪᑭᑕᐃᓐᓇᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᐃᓅᓯᖏᓐᓂ.
• ᑐᑭᓯᐅᒪᔭᐅᑦᑎᐊᕆᐊᓕᒃ ᐃᓄᖕᓄᑦ ᐊᓂᒍᐃᔪᓐᓇᖅᑐᐃᓐᓇᐅᔪᒍᑦ ᕿᒃᓵᒍᑎᒋᓚᐅᖅᓯᒪᔭᕐᑎᓐᓂ

ᓯᓚᑐᓂᕐᒥᖔᖅᑐᑦ ᐅᖃᐅᓯᒃᓴᓕᐊᖑᔪᑦ ᓇᑭᑐᐃᓐᓈᕈᓐᓇᕐᒪᑕ, ᓲᕐᓗ ᑭᐅᔨᐅᔪᖅ ᖃᓄᖅ ᑭᐅᔾᔪᓯᕐᒥᓂ ᐅᖄᓚᐅᑎᒥᒃ, ᑭᓇᒧᑦ ᑕᑯᔭᐅᔭᕆᐊᖃᖅᐸᑦ ᑐᑭᒧᐊᒃᓯᓗᓂ, ᐅᓂᒃᑳᒥᒃ ᑎᑎᕋᖅᐸᓪᓕᐊᓗᓂ, ᐸᕐᓇᐅᑎᓕᐅᖅᐸᓪᓕᐊᓗᓂᓘᓃᑦ ᐊᒻᒪ ᑭᓱᓕᕆᖅᑲᐅᔭᒥ ᕿᒥᕐᕈᓂᖅ. ᓯᓚᑐᓂᕐᒥᖔᖅᑐᑦ ᐱᓕᕆᔾᔪᓯᑦ ᑭᒃᑯᓕᒫᑦᑎᐊᓄᑦ ᐊᐱᕆᔭᕆᐊᖃᕈᑕᐅᕗᖅ ᓄᑖᓂᒃ ᐊᐱᖅᑯᑎᒃᓴᓂᒃ. ᐊᐱᕆᙱᖔᕐᓗᑕ “ᐃᓄᒃ ᐅᓇ ᖃᓄᐃᑦᑐᐊᓗᒃ? ᐃᓱᒪᔾᔪᓯᖅᐳᑦ ᐊᓯᔾᔨᖔᕐᓗᒍ ᐃᒪᓐᓇ “ᖃᓄᐃᓕᓚᐅᖅᓯᒪᔪᕕᓂᑭᐊᖅ ᐅᓇ?” ᐊᓯᔾᔨᕆᐊᖃᕐᓂᐅᑎᓪᓗᒍ ᐊᒻᒪ ᐊᓐᓇᐅᒪᓂᕐᒧᑦ ᐅᖃᐅᓯᕆᖔᕈᑦᑎᒍ, ᑎᒥᐅᑉ ᐋᓐᓂᕐᓂᕆᔭᖓᐅᖏᖔᖅᑐᖅ ᖃᓄᕐᓗ ᑕᐃᔭᐅᓇᔭᕐᒪᖔᖅ ᐱᙱᖔᕐᓗᒍ ᑭᓱ ᐋᖅᑭᒋᐊᕈᑕᐅᓚᐅᕐᒪᖔᖅ ᐃᓅᑉ ᐃᓅᓯᖓᓄᑦ ᑭᓇᐅᓂᖓᓄᓪᓗ ᐃᑲᔫᑎᖃᖔᖅᑐᑦ ᓵᖓᖔᖅᐸᒡᓗᒋᑦ ᐊᓯᔾᔨᕈᑎᑦᑎᐊᕙᐅᔪᓐᓇᕐᒪᑕ.

www.cewh.ca

ᐃᓅᑉ ᐊᔪᙱᓐᓂᕆᔭᖏᑦ, ᓲᕐᓗ ᑭᓱᓂᒃ ᖁᕕᐊᒋᔭᖃᖅᐸ, ᖃᓄᖅ ᐃᒻᒥᓂ ᓴᐳᑎᖃᑦᑕᖅᐸ, ᐊᒡᒐᒃᑯᑦ ᐊᔪᙱᔾᔪᑎᒋᔭᖏᑦ, ᐅᒃᐱᕈᓱᒍᓯᐊ, ᓄᓇᓕᖕᓂ ᐃᓚᐅᖃᑕᐅᖃᑦᑕᕐᓂᕆᔭᖓᓗ ᐃᓄᓕᕆᔨᐅᔫᑉ ᐃᑲᔫᑎᒋᔪᓐᓇᕐᒪᒋᑦ ᑲᑕᒃᓴᕋᐃᙱᓐᓂᕐᒧᑦ, ᐊᔪᕈᓐᓃᖅᓴᕐᓂᕐᒧᓪᓗ ᑭᓱᓕᕆᓂᕐᒥᒃ ᓄᑖᒥᒃ,
ᐃᓅᖃᑎᖃᕈᓐᓇᖅᓯᒧᓗᓂᓗ ᐃᒃᐱᒍᓱᖕᓂᖃᕐᓗᓂ ᑐᑭᓯᐅᒪᓂᖃᕐᓗᓂᓗ.

ᐊᑐᓕᖅᑎᑦᑎᓂᖅ ᐃᓄᐃᑦ ᖃᐅᔨᒪᔭᑐᖃᖏᓐᓂᒃ:

1) ᑐᙵᓇᕐᓂᖅ, ᒪᑐᐃᖓᓂᖅ, ᐃᓚᐅᑎᑦᑎᓂᖅ ᐊᒻᒪ ᐃᓕᕋᓇᙱᓐᓂᖅ
2) ᐃᓅᖃᑎᒌᑎᐊᕐᓂᖅ, ᐱᒻᒪᕆᐅᑎᑦᑎᓗᓂ ᐊᓯᖏᓐᓂᑦ, ᐃᓅᖃᑎᒌᓄᑦ
ᐊᒻᒪ ᐃᒃᐱᒍᓱᑦᑎᐊᕐᓂᖅ ᐃᓄᖕᓂᑦ

ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐃᑲᔪᖅᓯᕐᓂᕐᒧᑦ ᐃᓚᓕᐅᑎᔪᓐᓇᖅᑕᑎᑦ ᖃᐅᔨᒪᔾᔪᑎᐅᔪᑦ.

• ᓇᓚᐅᑦᑖᙱᓪᓗᑎᑦ ᖃᓄᐃᓕᖓᓂᕋᐃᖏᓪᓗᑎᓪᓗ
• ᓈᓚᒡᓗᑎᑦ, ᐅᖃᐅᓯᕆᔭᖓ ᒫᓐᓇᐅᔪᖅ ᑐᓴᕐᓗᒍ
• ᐱᔨᑦᑎᕋᖅᑎᐅᓂᕐᓂᒃ ᐃᓕᖕᓂᒃ ᑕᑯᓗᑎᑦ

• ᒪᕐᕈᖕᓂᒃ ᐃᓄᒃᑎᑐᑦ/ᐃᓄᐃᓐᓇᖅᑐᓐ ᐅᖃᐅᓯᕐᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓗᑎᑦ
1) ᔪᖓ ᐃᓚᓗᒍ ᐊᑎᕐᓄᑦ 2) ᖃᓄᐃᑉᐱᑦ?
• ᐅᖃᐅᓯᐅᔪᑐᐊᑦ ᓂᓪᓕᐅᑎᒋᓗᒋᑦ ᑐᑭᓯᐅᒪᓂᖃᕐᓗᑎᓪᓗ
ᐃᑲᔪᖅᑎᖃᖅᑐᐃᓐᓇᐅᔭᕆᐊᖃᕋᑦᑕ
• ᐅᖃᐅᓯᐅᕈᓘᔭᔾᔮᖏᓐᓂᖓᓂ ᑲᖑᓇᖅᑑᑎᑕᐅᓂᐊᕐᓂᖓᓂᒃ ᖃᐅᔨᒪᓗᑎᑦ
• ᓂᐸᐃᓚᐅᑲᒃᐸᒡᓗᑎᑦ ᐅᖃᐅᓯᕆᔭᐅᔪᑦ ᐃᒃᐱᒋᔭᐅᑦᑎᐊᕋᓗᐊᕐᒪᖔᑕ ᐅᖃᐅᓯᐅᔪᓪᓗ ᑐᓴᖅᑕᐅᑦᑎᐊᕋᓗᐊᕐᒪᖔᑕ ᖃᐅᔨᒪᓗᑎᑦ
• ᑐᓴᒐᒃᓴᒥᒡᓘᓃᑦ ᖃᐅᔨᒪᔭᕆᐊᓕᖏᓐᓂᒡᓗ ᑐᓴᖅᑎᓪᓗᒋ ᖃᓄᖅᑑᒃᑲᓂᕈᑎᒃᓴᓂᒃ ᐱᕕᖃᓕᕈᑎᒡᓕ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᐱᓕᕆᔪᓐᓇᕐᓂᐊᕐᒪᑕ

ᐅᑯᐊ ᑕᕝᕙ ᐊᐱᖅᑯᑎᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᐃᓄᓕᕆᔨᐅᔪᓄᑦ ᓯᓚᑐᓂᖃᖅᑐᒥᒃ ᐅᖃᓪᓚᖕᓂᐊᓕᕈᑎᒃ ᒪᓕᒍᓐᓇᕐᓂᐊᖅᑕᖓᑦ.

• ᖃᓄᕐᓕ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᖅᑐᒃᑯᑦ ᐃᓅᔪᓐᓇᕈᓘᔭᓚᐅᖅᐱᑦ?
• ᑭᓱᓂᒃ/ᑭᒃᑯᓐᓂ ᐃᑲᔪᖅᑎᖃᓚᐅᖅᐱᑦ?
• ᑭᓱᓖᓐᓇ ᓴᙱᔪᓐᓇᕐᓂᖃᕐᕕᒋᔭᐃᑦ?
• ᖃᓄᕐᓕ ᐱᓕᕆᓪᓗᑎᑦ ᐊᓯᔾᔨᖅᓯᔪᓇᕈᓘᔭᓚᐅᖅᐱᑦ ᐃᓅᓯᕆᔭᕐᓂ?
• ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᑎᑦ ᑭᓱᒥᒡᓕ ᓯᓚᑐᓂᐅᓂᕋᐃᓇᔭᖅᐸᑦ ᐃᓕᖕᓂᖔᖅᑐᒥᒃ?
• ᖃᓄᕐᓕ ᑲᔪᓰᓐᓇᕈᓐᓇᖃᑦᑕᕋᕕᑦ?
• ᑭᓱᓂᒃ ᓂᕆᐅᒃᑲᓗᐊᖅᐱᑦ ᓯᕗᓂᒃᓴᒥ?
• ᑭᓱᓂᒡᓕ ᖁᕕᐊᒋᔭᖃᖅᐱᑦ ᐊᓕᐊᓇᐃᒍᓱᓲᖑᕕᓪᓘᓃᑦ?
• ᖃᓄᕐᓕ ᕿᓄᐃᓵᕈᓘᔭᖃᑦᑕᖅᐱᑦ, ᐊᔪᕐᓇᖅᓯᑦᑎᐊᖂᔨᒐᓗᐊᖅᑎᓪᓗᒍ?
• ᖃᓄᕐᓕ ᐱᓕᕆᖃᑦᑕᖅᐱᑦ ᐃᓕᖕᓂᒃ ᑲᒪᒋᓕᕌᖓᕕᑦ (ᖃᑕᙳᑎᑎᑦ, ᕿᑐᕐᖓᑎᑦ, ᐊᓯᖏᓪᓗ)?

ᐅᒃᐱᕈᓱᖃᑎᒌᖕᓂᖃᓕᖅᐸᑦ, ᐊᐱᖅᑯᑎᒃᓴᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᖃᓄᐃᓕᕐᒪᖔᖅ ᖃᐅᔨᒋᐊᕈᑎᒃᓴᑦ, ᑭᐅᔾᔪᑎᒋᔭᖏᑦ ᒪᓕᒡᓗᒋᑦ ᖃᓄᑎᒋᓗ ᐱᓇᔪᖕᓂᖓ ᒪᓕᒡᓗᒍ ᐊᐱᖅᓲᑎᒃᑲᓐᓃᑦ.

• ᖃᓄᕐᓕ ᐃᓕᖅᑯᓯᑐᖃᕆᔭᕐᓄᑦ ᐊᒃᑐᐊᓂᖃᕐᓂᕆᔭᐃᑦ ᑕᐃᓇᔭᖅᐱᐅᒃ? ᐃᓕᖅᑯᓯᑐᖃᖅᓯᐅᑎᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᒪᓂᖃᖅᐱᑦ
ᐃᓕᖅᑯᓯᑐᖃᒃᑯᓪᓘᓃᑦ ᐱᓕᕆᐊᖑᓲᓂᒃ ᑲᔾᔮᕆᔭᖃᖅᐱᑦ?
• ᐃᓅᑎᓪᓗᑎᑦ ᑭᓇᒥᒃ ᐊᑦᑎᖅᑕᐅᓚᐅᖅᓯᒪᕕᑦ ᑖᓐᓇᓗ ᐊᑎᖃᕐᕕᒋᔭᐃᑦ ᖃᓄᐃᑦᑑᓚᐅᖅᐸ? ᑖᓐᓇ ᐃᓄᖕᒧᑦ ᓴᙱᔪᒻᒪᕆᐊᓗᒃ
ᖃᓄᑎᒋᓗ ᖃᐅᔨᒪᓂᕆᔭᖓ ᐊᑎᕐᒥᓂ ᐆᒻᒪᑎᖓᓅᖓᖕᒪᑦ, ᑐᙵᕕᖃᕐᕕᒋᔭᒃᓴᕆᓪᓗᓂᐅᒃ ᖁᔭᒋᔭᒃᓴᕆᔮ ᐊᑎᖃᕐᕕᒋᔭᓂᔭ

ᐅᖃᐅᓯᖃᕐᓂᕐᒧᑦ ᐊᐱᖅᑯᑎᒃᓴᑦ

1. ᖃᓄᕐᓕ ᓂᕆᐅᖕᓂᖃᕐᓂᕐᒥᒃ ᐃᓄᒃ ᑐᓂᔪᓐᓇᖃᑦᑕᖅᐱᐅᕐ ᐃᓄᓕᕆᔭᐃᑦ? ᖃᓄᒃᓕ ᑕᐃᒪ ᓯᓚᑐᓂᕐᒥᖔᖅᑐᒥᒃ ᐅᖃᓪᓚᒡᓗᓂ
ᐱᓕᕆᔾᔪᓯᕐᓂᒡᓗ ᐊᓯᔾᔩᕙᓪᓕᐊᓕᕈᓐᓇᕋᑦᑕ ᐱᕈᖅᓴᐃᕙᓪᓕᐊᓗᑕᓗ?

“ᓯᓚᑐᕐᓂᕐᒥᖔᖅᑐᑦ ᐱᓕᕆᔾᔪᓰᑦ ᐃᓄᐃᑦ
ᖃᐅᔨᒪᔭᑐᖃᖏᓐᓂᒃ ᐃᓕᖅᑯᓯᖃᖅᐳᑦ...
ᐊᑐᓂ ᐃᓄᐃᑦ ᐃᓕᓴᕆᔭᐅᓯᒪᕗᑦ

ᐊᔪᙱᔾᔪᑎᒋᔭᖏᓐᓄᑦ, ᐊᑐᓂᑦᑕᐅᖅ
ᖃᑕᙳᑎᒌᑦ ᓄᓇᓕᖕᒥᐅᑕᐅᖃᑎᒌᓪᓗ ᐃᓕᓴᕆᔭᐅᓯᒪᒋᕗᑦ
ᐃᑲᔪᖅᓯᖃᑦᑕᕐᓂᖏᓐᓄᑦ
ᐃᓅᖃᑎᒋᔭᖏᓐᓂᒃ ᐃᓅᓯᐅᔪᒥᒡᓘᓃᑦ
ᓈᒻᒪᒃᑐᖅᓯᐅᖁᔨᒧᑦ.

ᓲᓕ ᑕᕐᕋᓕᒃ

ᐃᓄᐃᑦ ᖃᐅᔨᒪᔭᑐᖃᖏᑦ ᓄᓇᖃᖅᑳᖅᓯᒪᔪᐃᑦ
ᖃᐅᔨᒪᔾᔪᓯᕆᔭᖏᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᓄᓇᓕᖃᑦᑎᐊᖁᓪᓗᒋᑦ

ᓄᓇᕗᒻᒥ, ᑲᓇᑕᒥ ᖃᐅᔨᒪᖃᑎᒌᖕᓂᖅ ᓄᓇᖃᖅᑳᖅᓯᒪᔪᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑕᐃᓕᒪᔾᔪᓯᖏᓐᓂᒃ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 5.

www.cewh.ca

2. ᖃᓄᐃᓕᖓᔪᓂᒃ ᐱᖁᔭᕐᓂᒃ ᐊᑐᐊᒐᓂᒡᓗ ᑎᒥᖁᑎᔅᓯᓐᓂ ᐱᑕᖃᖅᐸ ᐃᑲᔪᖅᓯᖅᑐᓂᒃ ᓯᓚᑐᓂᕐᒥᖔᖅᑐᓂᒃ ᓴᙱᓂᕐᒥᒃ? ᑕᐃᒃᑯᐊᓕ
ᓵᖓᓗᐊᖅᑐᑦ ᐱᑕᖃᙱᓐᓂᐅᔪᓂᒃ ᖃᓄᖅ? ᐃᓱᒪᒋᔭᐅᔭᕆᐊᓖᓪᓕ ᐃᖏᕐᕋᑎᑦᑎᔪᖃᖅᑎᓪᓗᒍ ᐱᒋᐊᓕᓵᕐᓂᕐᒧᑦ,
ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᔭᖅᑐᖅᑐᖅ ᖃᓄᐃᓕᐅᖅᑕᐅᓂᖓ ᐊᒻᒪ ᑎᒥᐅᑉ ᑐᙵᕕᒋᔭᖏᑕ ᐊᓐᓂᕆᔭᖏᑦ. ᑭᓱᐃᑦ ᓯᕗᓪᓕᐅᑎᔪᓐᓇᖅᐸᑦ
ᑎᒥᖁᑎᒋᔭᓯ ᐊᓯᔾᔨᖅᐸᓪᓕᐊᔪᓐᓇᕐᓂᐊᕐᒪᑦ ᓯᓚᑐᓂᕐᒥᖔᕐᓂᖅᓴᐅᖁᓪᓗᒍ ᐃᓕᖅᑯᓯᖅᓯ?
3. ᑐᓴᓚᐅᕐᓗᓂ ᑭᐅᔾᔪᑏᑦ ᖃᓄᖅ ᐊᔾᔨᒌᖏᑎᒋᓇᔭᖅᐸᑦ ᐃᓄᖕᓂᒃ ᐊᔾᔨᒌᙱᑦᑐᓂ, ᓲᕐᓗ ᒪᒃᑯᒃᑐᐃᑦ, ᐊᖑᑏᑦ, ᐊᕐᓇᐃᑦ,
ᐃᓄᑐᖃᐃᓪᓗ? ᖃᓄᖅ ᓴᙱᓂᖃᖅᐸᑦ ᓯᓚᑐᓂᖃᖅᐸᑦ ᑖᒃᑯᐊ ᐊᒡᒍᖅᑐᖅᓯᒪᓪᓗᑎᒃ?
4. ᓯᓚᑐᓂᕐᒥᖔᖅᖢᑎᒃ ᒪᒥᓴᐃᓂᕐᒥᒃ ᑲᒪᔾᔪᓰᑦ ᖃᓄᕐᓕ ᐊᑐᕐᓂᖃᕐᒪᑕᑕᑦᑕᐅᖅ ᐃᓄᐃᑦ ᖃᐅᔨᒪᔭᑐᖃᖏᓐᓂᒃ? ᐊᑐᓂ ᑐᙵᕕᐅᔪᑦ
ᓯᓚᑐᓂᕐᒥᖔᕈᑎᒃ ᖃᓄᕐᓕ ᐃᑲᔫᑎᖃᕈᓐᓇᕐᓂᐊᕐᒪᑕ ᐃᓄᖕᒥᒃ ᐊᒻᒪ ᓄᓇᖃᑦᑎᐊᕋᓱᐊᕐᓂᕐᒥᒃ?

ᑖᓐᓇ ᐃᑲᔫᑎᓕᐊᖑᓯᒪᔪᖅ ᑮᓇᐅᔭᑎᒍᑦ ᐊᔪᕐᓇᕈᓐᓃᖅᑎᑕᐅᓯᒪᔪᖅ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᑲᓇᑕᒥᖔᖅᑐᓂᒃ.
ᑕᐃᔭᐅᓯᒪᔪᑦ ᑕᕝᕙᓂ ᑎᑎᖅᑕᒥ ᑭᒡᒐᖅᑐᐃᙱᑦᑐᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᑲᓇᑕᒥᒃᑯᑦ ᑐᙵᕕᒋᔭᖓᓂᒃ.