PREPARE; PREVENT; RESPOND

ᑭᖅᑭᓄᓐᐊᑕᓯᓇᐃᑲᑦ ᐅᒡᑲᑎᖅ ᓂᐸᐃᑎᓯᓐᐃᑦ ᓇᑭᓂᕿᓐᐃᑦ

ᑭᖅᕿᓂᑕ ᕿᓐᑲᑦ ᕿ ᓇᓇᑲᑕᓐᐊᐸᑕᒪᑦ

ᓂᐸᐃᑎᓯᓐᐃᑦ ᐁᑦᑲᓂᒪ ᓂᓕ ᕿᑦᑲᑦ ᐅᓴᑦ ᑲ ᓂᐸᐃᑯᒋᑦ ᐊᓐᐊᕐᓂᓴᑦ ᐁᑯ ᒪᑲ ᐅᒡᑲᑎᓴᑦ ᑭᒋ ᑭ ᑭᐱᒋᑕᓂᓐᐊᑦ, ᒥᑦᑲᒻ ᐁ ᐱᒥᐃᒋᑦ ᑲ ᑭᕐᓂᑕᑦᐃᑭᒋᑦ, ᐃᑐᓂᑕᑦᑲᑦ ᑭᒋ ᓂᓯᑕᑦᐃᓂᑲᑐᑭ ᐊᓂᐃ ᑲ ᑦᐃᑕᒪᕿᒪᑲᑭ

- ᐁᑲ ᐁ ᐱᓯᖅᕿᓂᒥᒋᑦ ᑦᐃᒋᓴᓂᒥᒪᑦᐊᑦ ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᒥᑐᑐᒪᑦ
- ᐁᑲ ᐁ ᑭ ᐊᖅᐯᓂᒧᑐᒋᑲᑐᑦ ᓂᑲᑦ ᐃᑐᕿ
- ᐁ ᐊᓂᒧᒋᑲᑐᑦ ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᒪᓯᓇᐃᑲᑐᑦ ᓂᐸᐃᑎᓯᓐᐃᑦ ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᐁ ᒧᖅᑐᓴᓂᒋᑲᑐᑦ ᓂᐳᐅᑦ
- ᐁ ᑦᐃᑕᑭᑦ ᐁ ᒪᒥᓴᒥᓂᑕᑭᑦ, ᐁᑲ ᕿᑦᑲᑦ ᐁ ᑭ ᑐᑕᑭᑦ, ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᐁ ᐅᓴᓴᒥ ᑐᑕᑭᑦ
- ᐁ ᐸᑭᑎᓇᑭᑦ ᐅᑕᔭᓂᐊᑦᐊ ᐁ ᑦᐊᒋᔪ ᑐᑕᑭᑦ,
- ᐱᑐᒡ ᐁ ᐃᑕᑎᓯᒋᑦ (ᐁ ᓇᓂᐸᓂᒋᑦ ᑲ ᑐᑕᑭᑦ ᑭᖅᑭᓄᐊᒪᑐᑦᐃᑲᒥᑯᑦ, ᐅᒋᑕᑦ ᑦᑲᑦᑕᑦ ᐁ ᑐᑕᑭᑦ, ᐁ ᓇᓂᔅᒥᓂᑕᑯᓯᑦᐃ ᑐᑕᑭᑦ ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᐱᑐᒡ ᐃᓂᑦ)
- ᐁ ᑦᐃᖅᑕᒐᓂᑕᑯᓯᐃᑯᒋᑦ ᕿᑦᑲᓂᑦ ᑲ ᐊᐸᒋᑕᒋᑦ
- ᐁᑲ ᐁ ᐸᔪᑭᓇᑯᓯᐃᑎᓯᒋᑦ
- ᐁ ᑕᐸᒐᓂᒧᒋᑦ ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᑲᒡᕿᓂᑕᑭᑦ (ᑕᐱᒡᑯᒻ ᐁ ᐸᑦᑲᑕᑭᑦ, ᐁᑲ ᐁ ᑭᓂᓴᐁᓂᑕᑭᑦ ᕿᑦᑲᓂᑦ ᑲ ᒥᑦᓄᓂᑕᑦᑲᐸᑐ ᐅᑕᓇᑦ, ᐁᑲ ᑦᑲᔭᖅᑦ ᐁ ᑭ ᓂᐸᒋᑦ ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᒥᒋᓯᒋᑦ)

ᑭᖅᕿᑐᑕ ᕿ ᐃᑦᒐᔭᑐ

ᐁ ᐊᓂᒧᑕᒪᑦᐊᑦ ᑭᑕᑦᐊᕐᒥᒡᒡ ᓂᐸᐃᑎᓯᑦᐃᓂᓂᑦ ᑲᑕ ᑦᐃᒋᐃᑯᑦ ᑭᒋ ᑦᐃᑕᒪᖅᑦ ᑭᓴᖅᐱᑐᑦ ᐊᓂᒪ ᐃᕐ ᒪᒥᑐᓄᓂᑕᑦ ᐅᒪ ᑐᑕ ᐁ ᑦᐃ ᐊᓂᒧᑕᒧᑦᐊᑦ ᐅᒥᓂᑦ ᕿᑦᑲᓂᑦ ᑲ ᐊᓂᒥᓂᑕᑦᑲᓂᓂᑦ:

- **ᐊᑎ ᑦᐃᒋ ᐊᔭᒥᐃᑐᑦ:** ᐯᑲᒻ ᐊᑎ ᑲᑦᕿᒋᑦ ᑕᓄᑐᓂᒧᑦ ᑭᑕᑦᐊᕐᒥᒡᒡ ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᐅᒡᑲᑎᖅᑦ ᐯᑲᒻ ᐊᑎ ᑦᐃᑕᒪᑦ ᑲ ᐃᕐ ᐱᓯᖅᕿᓂᒪᑦ ᓄᖅᑕ ᐅᒪ ᐃᕐ ᑲᑦᕿᑦᑦ ᑭ ᐱᓯᖅᕿᓂᒥᑎᑐ ᑕᕐᓄ ᐁ ᑕᕐᓇᑦᐃᔭᑐ ᑭ ᓂᐯᑦᐃᑲᒥᑯᑦ ᓄᖅᑕ ᑕᐱᒡᑯᒻ ᐁ ᐸᑦᑲᑕᒪᑦ ᐁ ᐃᕐᓇᑦᑯᓯᔭᑐᑦ ᑕᓄᑎᔭᑐᑦ?
- **ᑐᑐᑕ:** ᓇᑦᐱᒻ ᑭᖅᑐᓂᑕᑦᑲᑐᑦ ᑭᒋ ᐯᐊᑦ ᑭᒋ ᓇᒡᕿᑦᐊᕐᑦᑕ ᓂᖅᑕᑦ ᑲ ᑭ ᐃᕐ ᑲᑦᕿᒪᑦ ᑭᑕᑦᐊᕐᒥᒡᒡᓂ ᐅᒪ ᑲ ᑭ ᐃᑕᑦ, ᒪᑎ ᐁᑯᕐ ᑦᐃᑕᒪᑦᐃᑐᓂ ᑭᖅᑐᓂᑕᑦᑲᑐᑦ ᐃᑎᑕᑦᑲᑐᓂ ᐊᓴᔭ ᑐᑕᑎ ᓂᓯᑐᑐᒡᑐᓂ
- **ᑲᑦᕿᒋᒪᑦ:** ᑲᑦᕿᑦ ᑦᐊᓂᐸᐃᑎᓯᑦᕿᓂ ᑭᓴᖅᐱᑐᑦ ᒧᓇ ᐃᑦᒐᑐ ᑭᑕᑦᐊᕐᒥᒡᒡ, ᓇᓇᑲᑕᑦᐊᐸᑦ ᑭᓴᖅᐱᑐᑦ ᒪᔪᓂᒪᑐᓂ
- **ᓇᒡᑦᕿᑦᐊᕐᑦᑕ:** ᑭᓴᖅᐱᑐᑦ ᑭᑕᑦᐊᕐᒥᒡᒡ ᐁᐁ ᐃᑦᑐᓯ, ᑲᔭᒥᓂᑕ ᓄᖅᑕ ᑦᐃᑕᒪᑦ ᑭᒋ ᑦᐃᒋᐊᑦ ᒥᑦᑲᑦ ᐁ ᒪᒥᓴᒥᓂᑕᑦᑲᓂᓂᑦ

ᑭᖅᕿᓂᑕ ᕿ ᑐᑕᒪᑦ ᑭᓴᖅᐱᑐᑦ ᒪᒥᑐᓄᓂᑕᒥᐃᑯᔭᑐᑦ

- ᓇᑕᑦᐃ ᑭᖅᕿᓂᑕ ᑦᐃᒋᐃᑦᐁᑦᐃᓇ ᑲ ᐃᑕᑦᑲᑭ ᑭᑎᑕᑦᐃᓂᑦ: ᑲᓄᑦᑦ ᐅᑐᒡᑎᓇᐅ 1-866-531-2600
  ᐊᑦᐊᕐᒡᒡ ᒥᑐᓄᓂᒋᑲᑐᑦ ᒥᓄᐸᓂᑦᐃᑦ ᐅᑐᒡᑎᓇᐅ
  ᒪᑯᓇ ᑲ ᐃᕐ ᒪᓯᓇᒡᑦ ᕿ ᑭ ᐃᕐ ᒥᖅᑲᒪᑐᑦ ᐊᐸᑎᓯᑦᐃᑲᒥᑦ ᐊᑐᑕ ᑲ ᐃᕐ ᐃᑕᔭᑐᑦ
- ᐊᔭᒥ ᑭ ᑐᑐᑯᓄᓂᑦ, ᑲ ᓂᑲᓂᖅᑕᒪᕿᑦ ᐃᑕᖅᑲᓄᓯᑦᐃᓂᑦ ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᑕᑦᐯᔪᓂᑕᒧᑦᐃᓂᑦ,
- ᑦᐃᒋ ᐊᐸᑎᓯᒥᑦ ᐊᓂᑭ ᑲ ᐃᕐ ᑭᖅᑭᓄᐊᒪᓯᑦ ᑭᑕᑦᐊᕐᒥᒡᒡ ᕿ ᐅᒋ ᑦᐃᒋᐃᑦ ᑕᑐ ᑭᕐᓂᑲᑦᑦ ᐃᑕᑦᐊᑦ ᐊᓂᑭ ᑲ ᑲᖅᑭᐅᒋᑦ ᕿ ᑭ ᑦᐃᒋᑦᑕᒋᑦ
- ᓇᓇᑲᒋᐃᑎᓯᑦ ᑭ ᒥᓄᐸᓂᑦᐃᓂᑦ ᑭᒋᑦ ᑭ ᑦᐃᒋᐊᑦ ᑭᑕᑦᐊᕐᒥᒡᒡ ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᐅᒡᑲᑎᖅᑦ ᑲᓇᑦᐊᐸᑕ LL·ᐃ ᒥᓄᐸᓂᑦᐃᑦ ᑲᓇᑕ ᕿ ᑭ ᑐᒋᑲᑐᑦ ᓄᖅᑕ ᑦᐃᒋᐃᑐᓇᓂᑦᐊᑦ
- ᑯᒋᑕ ᑕᑐ ᑭᕐᓂᑲᑦ ᑭᑦᒋ ᑦᐃᕐᐊᑦ ᑭᒋ ᑐᑕᒥᑦ ᕿᑦᑲᑦ ᐁᑲ ᓱᑭ ᑲ ᒪᒥᑐᓄᓂᑕᒥᐃᑦᐁᒪᑲᑦ
- ᑭᖅᑭᓯ, ᐱᑯ ᐊᑦᐁᓂᑲᑦ ᑲᑕ ᒪᒥᑐᓄᓂᑕᑦ ᑭᒋ ᓂᐸᐃᑎᓯᑦ ᓄᖅᑕ ᑭᒋᑦᐁ ᐁ ᓯᑐᒡᑲᑦᐊᑦ ᑲ ᑭ ᑦᐃᒋᐊᑦ ᑭᑕᑦᐊᕐᒥᒡᒡ ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᐅᒡᑲᑎᖅᑦ

ᑭᖅᕿᓂᑕ ᕿ ᑐᑕᒪᑦ ᐃᖅᐱ ᐁ ᒪᓂᐸᓂᑦ

ᑭᓴᖅᐱᑦ ᑭᑕᑦᐊᕐᒥᒡᒡ ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᐅᒡᑲᑎᖅᑦ ᑲ ᑦᐊᑦᐁᓂᑕᒧᑦᕿ ᑭᒋ ᓂᐸᐃᑎᓯᑦ ᓄᖅᑕ ᐊᑎ ᑐᑕᑦ ᑲ ᑭ ᐃᑐᓂᑕᑦ ᕿ ᑐᑕᑦ, ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᐊᓴᔭᑦ ᑲ ᑯᒋᑕᑦᕿ, ᖓᒪᑦ ᒥᑐᓄᓂᒋᑲᑐᑦ ᒪᓂᐸᓂᑦᐃᑦ ᐅᒪᓂ ᑲᑦᐃᓇ ᓇᑲᒡᑦ ᑭᒋ ᐯᔭᑯᑦ ᑭᑕᑦᐊᕐᒥᒡᒡ ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᐅᒡᑲᑎᖅᑦ ᑐᔪᑦ ᐃᕐ ᐊᔭᒥ ᐊᔭᒥᐃᑐᑦ ᕿᑦᑲᑦ ᑲ ᐃᕐ ᐃᑕᔭᑐᑦ, ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᐃᑦᑕᑦᐊᕐᒥᒡᒡ ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᐅᒡᑲᑎᖅᑦ ᑐᔪᑦ ᐃᕐ ᐊᔭᒥ ᐊᔭᒥᐃᑐᑦ ᕿᑦᑲᑦ ᑲ ᐃᕐ ᐃᑕᔭᑐᑦ, ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᐃᑦᑕᑦᐊᕐᒥᒡᒡ ᐅᒪᐸᓂᒡ ᑲ

ᐃᑕᑦᑲᑐᑦ ᑦᐃᒋᐃᑦᐁᑦᐃᑐᑦ ᕿ ᐅᒋ ᑭᐱᒋᑕᓂᑦᐊᑦ ᓂᐸᐃᑎᓯᑦᐃᑐᑦ:

ᕿ ᐅᒋ ᑦᐃᒋᐃᒋᑦ ᒪᑲᑎᑦᐃ ᐊᑦᐊᕐᓂᓴᑦ
1-833-294-8650 (9:00 ᐁ ᑭᑭᖓᐸᔭᑦ ᐱᓂᒡ 10:00 ᐁ ᐅᑕᑯᕐᒥᑦ)

ᑦᕋᔭᓯᑦ ᓱᕐᐯᓯᑦ ᑲᓇᑕ
1-833-456-4566 (24/7) ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᓴᓚᒻᐅᑐᑦ ᒪᓯᓇᐊᒪᑐᑦᐃᑦ 45645 (4:00 ᐱᓂᒡ 12:00 ᐁ ᐃᒡᑦᑲ ᐊᐱᑕᑎᐱᑦᑲᑦ)

ᐊᑦᐊᕐᒡᒡ ᑦᐃᒋᐃᑦᐁᑦᐃᑐᑦ ᒐᓚᒻᐅᑐᑦ
1-800-668-6868 ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᓴᓚᒻᐅᑐᑦ ᒪᓯᓇᐊᒪᑐᑦᐃᑦ ᑲᓄᑦ 686868

ᓂᖅᑕᑦ ᐃᓂᓂᑦᐊᑦ ᐊᖅᐯᓂᒪᑦᐃᑦ ᒥᓄᐸᓂᑦᐃᓂᑦ ᒐᓚᒻᐅᑐᑦ
1-855-242-3310 ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᒪᑯᓇ ᐊᑐᑕ ᕿ ᐅᒋ
ᐊᔭᒥᔭᑐᑦ

ᓇᓯᐊ (naseeha.org) 1-866-627-3342
ᑦᕋᑦᑦ ᓚᐃᑦ ᓚᐃᑦ 1-877-330-6366

ᑎᑦᑐᒡᑦ ᐁᑯ ᒪᑲ ᑦᕋᑦᓯᑦ ᐅᑦᑎᓇᐅ ᒪᑯᓇ ᐊᑐᑕ ᕿ ᐅᒋ ᐊᔭᒥᔭᑐᑦ

ᓄᖅᑕ ᐱᑯ ᐊᔭᒥ ᐊᓇ ᑲ ᓇᓇᑲᒋᑕᑦ ᒐᓚᒻᐅᓂᓂᑦ ᒪᓂᐸᓂᑦᐃᑦ ᐅᒋ ᐊᑦᑕ ᑲ ᐃᕐ ᐃᑕᔭᑐᑦ

ᐅᓂᑭᐃᑯᒪᑦᐊᑦ, ᑦᐃᒋᓴᓂᒥᒪᑦᐊᑦ ᐁ ᑦᐃ ᑭᖅᕿᓂᑕᒪᑦ ᕿ ᐃᕐ ᑦᐃᒋᑦᑕᔭᑐᑦ ᐁ ᑦᐃ ᓇᑲᓂᑲᑦᑕᑦ ᓂᐸᐃᑎᓯᑦᐃᑐᑦ. ᑲᓇᑦᐊᐸᑕ ᒥᓯᑦᐁ ᐊᓂᒪ ᒪᓯᓇᐃᑲᑐᑦ:

ᑦᐊᑦᐁᓂ; ᓇᑲᓇ; ᓇᒡᑦᕿᑦᐊᕐᑦᑕ: ᑭᖅᑭᓄᑦᐊᑕᓯᓇᐃᑲᑐᑦ ᕿ ᐅᒋ ᓇᑲᓂᑲᑦᑕᑦ ᓂᐸᐃᑎᓯᑦᐃᑐᑦ ᐅᓂᑭᐃᑯᒪᑦᐊᑦ ᓄᖅᑕ ᐯᔭᑯᑦᑕᑦᐃᓯᑦᐊᑦ ᐅᒋ ᒥᑦᑲᑦ ᐁ ᐃᑕᑦᑲᑦ

School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario

www.smho-smso.ca