

Oppalaš dieđut korona birra

Dábálaččat šaddet dušše veahá givssit jus buohccá Covid-19:in, muhto muhtimat sáhttet duođalaččat buohccát. Dát guoská erenoamážit boarrásat olbmuid, dahje olbmuid geat ovddežis jo leat buohcamin. Danne lea dehálaš ahte buohkat veahkehit gozahit njoammuma leavvamis servodagas. Dan don dagat dan bokte ahte geažos áiggi čuovut njuolggadusaid ja ávžžuhusaid maid báikkálaš dahje nationála eiseválddit addet.

Dan rájes go njoammuduvvot, dassáži go dovtagođát dávdamearkkaid ádjána dábálepmsit 4-5 beavvi. Eanaš njoammuduvvon olbmot geat buohccájit dovdet dávdamearkkaid 10 beavvi siste. Don leat eanemus njoammu earáide 1-2 beavvi ovdal go oaččut dávdamearkkaid ja vuosttaš beivviid go dus leat dávdamearkkat.

Covid-19 sáhtta dagahit sihke hui láivves dávdamearkkaid ja hui duođalaš buozalmasvuoda, hárvenaš háviid jápmima. Soapmásiin lea covid-19 dávdamearkkaid haga.

Sii geat buohccájit ožžot vuos dávdamearkkaid nu mo čottabákčasa, nurvo ja veahá gosahaga, buozalmasvuodadovddu, febera, oaivebákčasa ja deahkkebákčasa lassin. Soapmásiin bávččaga maid čovvi dahje lea luhčadávda. Hedjonan máistin- ja haksindáidu lea erenoamáš dovdomearka dán dávdas, muhto buohkat eai vásit dan. Soapmásiidda šaddet duođaleabbo dávdamearkkat nu mo lossat vuoignat, raddebávččas ja jorbodeapmi. Sáhtta leat dárbu ahte sii čáliuvvojit buohccivissui.

Boahkuvvon olbmot sáhttet oažžut láivves nuorvodávdamearkkaid go ožžot covid-19.

Jus dus leat covid-19 dávdamearkkat dahje vuoignahatvuolšši dávdamearkkat, de lea dehálaš ahte válddát iskosa. Dát guoská maid dá dalle jus dus leat dušše láivves dávdamearkkat. Bisu ruovttus dan botta go vuorddát iskkusvástádusa.

Dán berret dahkat eastadan dihte njoammuma:

Go dus leat ođđa dávdamearkkat vuoignahagain (geahppáin, čoddagis dahje njunis):

- Buohkat geat leat buozas berreit orrut ruovttus ja váldit iskosa. Dát guoská maidáid sidjiide geat leat boahkuvvon ja sidjiide geat lea leamaš covid-19 ovdal. Ávžžuhuvvo ahte mánáin maid váldjuvvo iskkus. Mánáid ovddasteaddjit mearridit galgá go mánáin váldot iskkus.
- Dábálaččat sáhtát ieš váldit iskosa iešiskosiin ruovttus. Fertet dingot diimmu iskkusstašuvdnii jus iskkus man válddát ruovttus čájeha posiitiiva bohtosa.
- Don berret orrut ruovttus dassáži go veadjigođát bures

Gossan- ja giehtabuhtisvuoha:

- Garvve gossamis dahje gastimis njuolga earáid njeaiga. Geavat bábirnjunneliinni dahje giehtagáva go gosat dahje gastát. Báلكes njunneliinni, basa gieđaid dahje geavat giehtadesinfekšuvdnaávdnasa maŋŋá.
- Bisut gieđaid buhtisin. Basa gieđaid sáibbuin ja čáziin. Jus sáibu ja čáhci ii leat olámuttos, sáhtát geavahit desinfekšuvdnaávdnasa mas lea alkohola.

Boahkuheapmi:

- Ávžžuhat ahte buohkat, geaidna fállu váldit covid-19 boahkuheami, váldet dan.

- Váldde oktavuoda iežat gielddain oažžun dihte dieđuid gos ja goas sáhtát boahkuvvot.

Isolašuvdna ja erren:

- Oru ruovttus jus leat erremis dahje isolašuvnnas.
- Lea gáibáduš ahte olbmot geain lea duođaštuvvon covid-19 galget isolašuvdnii. Dát guoská maiddáid sidjiide geat leat boahkuvvon.
- Jus leat isolašuvnnas, galggat doallat oalát gaskka earáide. Don ja sis geaiguin orut eai sáhte leat guossit, itge galgga geavahit almmolaš fievrruid (busse, toga, feargga dahje sullasačča).
- Jus don fuolahat mánáid, de lea dehálat ahte sii fuolahuvvojit go ahte don oalát doalat gaskka sidjiide.
- Don berret váldit oktavuoda gielddain ja addit sidjiide dieđu positiivva iskkusvástádusa birra
- Jus leat njoammuduvvon lea dehálaš ahte attát dieđu iežas lagasoktavuodaide.
- Jus dárbbášat medisiinnalaš veahki, váldde oktavuoda fástadoaktáriin telefonna bokte. Sáhtát maiddáid riŋget doavtterfávttá telefavnnummarii 116 117. Muital ahte dus lea covid-19 go riŋget. Fáhkkaš duođalaš buozalmasvuoda oktavuoda galgá riŋget 113.
- Jus leat lagasoktavuoda soappmásii gii lea njoammuduvvon, sáhtát gohčohallat njoammunerremii. Lea dehálaš ahte don čuovut daid dieđuid maid oaččut njoammuguorranjoavkkus gos orut.
- Erremis eai leat nu garra njuolggadusat go isolašuvnnas. Go leat erremis, galggat doallat buori gaskka earáide.
- Jus leat bijahan appa [Smittestopp](#), ávžžuhat mii ahte don dieđihat appa bokte ahte leat njoammuduvvon. Dát guoská dušše dalle jus leat váldán iskosa gieldda iskkusstašuvnnas ja ožžon positiiva bohtosa.

Riskajoavkkut:

- Jus gulat jovkui mas lea stuorát riska duođalaččat buohccát covid-19:in berret erenoamážit suodjalit iežat njoammuma vuostá, ovdamearkka dihte dan bokte ahte garvvát báikkiid gos leat ollu olbmot dahje ahte doalat gaskka earáide. Boahkuheapmi suodjala buohccámis duođalaččat.

Go muhtin gielddas dahje rikkas lea ollu njoammu, de sáhttet mearriduvvot mánnga njoammuneastadandoaibmabiju servodahkii. Ovdamearkan dákkár doaibmabijuin lea doallat 1 mehtera gaskka eará olbmuid, dahje geavahit njálbmesuoji go ii sáhte doallat gaskka earáide.

Riikka njoammundilálašvuolta rievdá. Dilli ii leat seammalágan iešguđetge gielddain. Lea dehálaš čuovvut mielde makkár ávžžuhusat ja njuolggadusat gusket dan gielddas gos don leat ja muđui riikkas.

Eiseválddit bivdet buohkaid geat orrot Norggas lohkat dehálaš dieđuid ja neavvagiid koronavirusa birra siidduin www.fhi.no ja www.helsenorge.no. Neavvagat rivdet johtilit. Dieđut leat gávdnamis dárogillii ja eangalagillii. Jus it ádde dieđuid mat addojuvvojit, sáhtát bivdit geas nu veahki daid áddet.