

# Njálbmesuoji geavaheapmi

Njálbmesuodji sáhtta eastadit ahte njoammudat earáid ja sáhtta unnidit riskka ahte ieš njoammuduvvot. Jus geavahat dan boastut, stuorru riska ahte ieš njoammuduvvot.

Dán artihkkalis čilget mii erohusa medisiinnalaš njálbmesujiin ja liidnenjálbmesujiin, goas galggat geavahit njálbmesuoji, ja mo dan galgá riehta geavahit.

## 1) Goas galggat geavahit njálbmesuoji

Ráđđehus rávve goas ja mo galgá geavahit njálbmesuoji. Gáibádus geavahit njálbmesuoji rievda njoammundiliid mielde daid iešguđetge gielddain. Čuovo mielde siidduin [www.fhi.no](http://www.fhi.no) ja [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no), doppe leat ođđaseamos dieđut.

### **Njálbmesuodjegeavaheami ávžžuhus mii gusto nu guhká go covid-19-pandemiija bistá:**

Eiseválddit ávžžuhit ahte njálbmesuodji geavahuvvo čuovvovaš dilálašvuodain (ii ráddjejuvvon dihto áigái):

- Go olmmoš geasa covid-19 lea njommon dahje geas leat dávdamearkkat ferte botket isolašuvnna mátkkoštan dihte dearvvašvuodáasahussii dahje iskkaduvvot.
- Go olmmoš bohtá Norgii giridiin "rukkes" riikkas berre njálbmesuodji man girdimátkkis lea geavahan leat alde dassá bohtá dan báikái gos galgá leat erremis.
- Go oapmahaččat eai sáhte doalahit unnimusat ovtta mehtera gaskka olbmui geas balahuvvo dahje lea duodáštuvvon covid-19 divššu dahje fuolahusa oktavuodas.

## 2) Mii lea erohus medisiinnalaš njálbmesujiin ja liidnenjálbmesujiin

**Mii earuhat medisiinnalaš njálbmesujiid ja liidnenjálbmesujiid.** Dát definišuvnnat leat mis vuodđun:

- Medisiinnalaš njálbmesuodji: Medisiinnalaš njálbmesuojit ráhkaduvvon geavahuvvot dearvvašvuodábálvalusas, ja mat ollašuttet gustovaš standárddaid. Go galggat geavahit njálbmesuoji de galggat geavahit tiipa 1 njálbmesuoji. Tiipa 2 galgá geavahuvvot dušše dearvvašvuodábálvalusas.
- Liidnenjálbmesuodji: Ruovttugorrojuvvon dahje fabrikkas ráhkaduvvon liidnenjálbmesuojit gorrojuvvon liinnis dahje eará ávdnasiin maid sáhtta bassat. Liidnenjálbmesujiid buvttadeapmái eai leat čatnon standárddat eaige eará láhkaortnegat, ja eat dieđe makkár filtrerenbeaktu (man muddui suodjala) dain lea.

Dutkamis boahtá ovdan ahte liidnenjálbmesujiin lea heajut beaktu go medisiinnalaš njálbmesujiin, ja leat stuorra erohusat dan duohken main leat gorrojuvvon ja makkár hápmi dain lea.

## 3) Geat eai galgga geavahit njálbmesuoji:

- Mánát vuollet 2 jagi **eai galgga** geavahit njálbmesuoji
- li ávžžuhuvvo ahte mánát geat vázzet mánáiddásis (1. – 7. luokás) ja sii guđet leat nuorat go dan geavahit njálbmesuoji.
- Rávisolbmot geain leat medisiinnalaš dahje eará sivat mat dagahit ahte sidjiide ii leat buorre geavahit njálbmesuoji. Sáhtát jearrat iežat fástadoaktáris jus jáhkat dát guoská dutnje.

## 4) Rávvgat dutnje guhte geavahat njálbmesuoji

Vaikke vel geavahatge njálbmesuoji dahje liidnenjálbmesuoji galggat álo

- Buhtistit giedaid dávjá ja bures
- Doalahit buori gaskka earáide
- Bissut ruovttus jus leat buozas
- Leahkit gierdil sin ektui geat eai sáhte geavahit njálbmesuoji

### **Ná geavahat medisiinnalaš njálbmesuoji riehta**

- Buhtis giedaid ovdal bijat njálbmesuoji.
- Doala gummebátti mii lea njálbmesuoji ravddas ja darvvit dan beljiid duohká. Garvve guoskkaheamis ieš dan njálbmesuoji giedaiguin go bijat dan.
- Várut ahte njálbmesuodji lea čavga ámadajus ja gokčá njuni ja gáibbi.
- Geavat njálbmesuoji dušše oktii.
- Lonut ođđa njálbmesuodjái jus dat láktá dahje jus nuolat dan go áiggut boradit dahje juoga sullasačča.
- Bálkes geavahuvvon njálbmesuoji ruskalihttái dalán go leat galgan dan.
- Buhtis giedaid manjágo leat nuollan dahje guoskkahan njálbmesuoji.

### **Ná geavahat liidnenjálbmesuoji riehta**

- Buhtis giedaid ovdal bijat liidnenjálbmesuoji.
- Doala gummebátti mii lea liidnenjálbmesuoji ravddas ja darvvit dan beljiid duohká. Garvve guoskkaheamis ieš dan liidnenjálbmesuoji giedaiguin go bijat dan.
- Várut ahte liidnenjálbmesuodji lea čavga ámadajus ja gokčá njuni ja gáibbi.
- Lonut ođđa liidnenjálbmesuodjái jus dat láktá dahje jus nuolat dan go áiggut boradit dahje juoga sullasačča.
- Buhtis giedaid manjágo leat nuollan dahje guoskkahan liidnenjálbmesuoji.
- Vurke geavahuvvon liidnenjálbmesuoji gokčojuvvon plástapuses dassá basat dan.
- Liidnenjálbmesuodji ferte bassot 60 grádas álo go lea geavahuvvon.

## **Go njálbmesuoji geavaha boastut de sáhtá šaddat stuorát riska njoammuduvvot**

Dás leat muhttin muittuhusat dasa mo it galgga geavahit njálbmesuoji:

- It galgga gáibbi ala sirdit njálbmesuoji.
- It galgga njuni vuollái sirdit njálbmesuoji.
- It galgga gállui sirdit njálbmesuoji.
- It galgga gummebátti darvvihit ruossalassii.
- It galgga guoskkahit njálbmesuoji duolva gieđaiguin.
- It galgga belohakkii bidjat njálbmesuoji.
- Dus ii galgga leat njálbmesuodji gieđa birra.
- It galgga mángii nuollat ja bidjat dan seamma njálbmesuoji.