

Suodjal máná

Mánne áhpeheamit berrejit váldit sainnahatboahku?



- Sainnahat leat vuoignaoalleinfekšuvdna mii sáhtta buohccáhahttit smávva mánáid duodalaččat. Buozanvuohta lea váráleamos vuolled jahkásaš mánáide geat eai leat boahkuvvon. Boahkuheapmi áhpehis dilis suodjala máná sainnahaga vuostá riegádeami rájes gitta dassázi máná oážžu iežas
- vuosttaš boahkuheami 3 mánnosažžan. Sainnahatboahku fállujuvvo áhpehemiide stuorra osiin máilmmis, ja suodjala njuoratmánáid bures sainnahaga vuostá.

Mo doaibmá boahku?



- Áhpeheamit geat váldet boahku ráhkadit suodjaleaddji vuosteávdnasiid. Vuosteávdnasat sirdašuvvet viidáseappot mánái čoavjjis.
- Vai máná oážžu suodjalusa, fertet don boahkuvvot go leat áhpeheapme – goas ihkinassii leaččat ožžon ovddit boahku sainnahaga vuostá.

Ovdal ja maŋŋil boahkuheami



- Boahku ávžžuhuvvo áhpehisvuodaiskkadeamis 24. vahkus.
- Boahku biddjo dálkkasnáluin gihtii gardnjila bajábeallái.
- Lea dábálaš ahte bávččaga gokko lea čuggejuvvon ja sáhtta maidái ruvsodit ja bohtanit. Muhtimat vásihit febera, ahte deahkit bávččagit, dovdet iežaset veahá buohccin dahje vuoimmehuvvan. Dat máná dábálaččat badjel ieš aldis moatti beaivvis.
- li leat čájehuvvon ahte máná oážžu liigeváikkusaid go eadni boahkuvvot sainnahaga vuostá go lea áhpeheapme.
- Váldde oktavuoda dearvvašvuodabargiiguin jus ležžet gažaldagat dahje fuolastuvat giksašuvvat/buohccát maŋŋil boahkuheami.