

Mánáid biras ja sihkarvuolta

0-6 mánnosaš

6 mánnosaš -2 jahkásaš

2-4 jahkásaš

4-6 jahkásaš

skuvlaálgin



Smávva dagut sáhttet ollu veahkehit

Lihkuhisvuodat leat stuoramus áitagat máná heggii ja dearvvašvuhtii. Muhtun lihkuhisvuodaid ja vahágiid ii sáhte eastadit, muhto lihkus sáhttiiba eadni ja áhčči sihkarastit ollu máná birra

Dán gihppagis mitalit dábálemos vahágiid ja lihkuhisvuodaid mat sáhttet dáhpáhuvvat máná vuosttaš guđa mánus. Muhtumiidda soitet muhtun rádit orrume dábálaččat, muhto huššás árgabeaivvis sáhtta leat hástaleaddji jurddašit buot. Gihppaga sáhtta geavahit dego muitolistun.

Ruovttut ja lagasbirrasat leat iešgudet láganat ja dain leat iešgudet lágan hástalusat. Gánnáha jurddašit mii du máná birra lea erenoamáš.

Mánná ovdána, riska rievdá

Mánná ovdána hui ollu go lea gaskkal guokte ja njeallje jagi. Guovttejáhkásaččain lea hui ollu energiija ja aktivitehta.



Sii doivot sii máhttet eambo go máhttet ja áigot dávjá ieža bargat dan. Mánát leat ain beare smávvat árvvoštallat várálaš dilálašvuodaid ja sin ferte bearráigeahčat olles áiggi.

Golmmajáhkásaččat máhttet eambo ja leat ángirat oahppat. Lea dehálaš ahte váhnemat láchet dili nu ahte mánát ohppet birget odđa dilálašvuodain ja aktivitehtain, seammásgo sii suodjalit sin lihkuhisvuodain.



Dán ahkejoavkku dábáleamos

lihkuhisvuodát

Dán ahkejoavkkus dáhpáhuvvet eanas lihkuhisvuodát ruovttus. , muhto olgolihkuhisvuodát álget maid dáhpáhuvvot. Dábálaš lihkuhisvuodát leat:

- Gahččat alla dinggain vulos (ovdamearkka dihte tráhpáin)
- Buollinvaháguhttimat
- Mirkkohusat ja borrivaháguhttimat
- Hávit ja njaskaseamit

Maid sáhtát bargat jus lihkuhisvuohhta dáhpáhuvvá?

Buollinvaháguhttimat

Berret ovttatmano doidit galbma čáziin mii lea sullii 20 gráda, unnimusat 15 minuhta. Válde oktavuoda doaktáriin vai oaččut rádiid viidáset čuovvoleapmái.

Mirkkohusat

Válde oktavuoda Giftinformasjon tlf 22 59 13 00 (rabas birrajándora).

Kemikáladurddihuvvamat

Jus čalmmiide ja liikái rišša, doidde ovttatmano golgi čáziin. Válde oktavuoda Giftinformasjon vai oaččut rádiid viidáset čuovvoleapmái.



Jus mánná gahččá, oažžu čoddagii juoidá, doadjá dávttiid dahje measta heavvana, de berret áicat máná man gozuid nalde son lea, ja vuoigná go. Jus mánná ii vuoigná, álgge váibmo- ja geahpesgádjuma. Jus mánná ii leat gozuid nalde, muhto vuoigná, bija su gilgga nala. Ringe 113, go leat dakkár duodalaš ja heaggaáiti dovdomearkkat. Sáhtát muđui válde oktavuoda doaktáriin/doavtterfávttain vai oaččut rádiid viidáset čuovvoleapmái.



Movt sáhtát buoridit máná birra ja sihkarvuoda?

Oastit dukkorasaid ja reaiduid

Gozit ahte dukkorasain, reaiduin ja eará buktagiin lea buorre sihkarvuodalaš kvalitehta. Dat berrejit leat nannosat, dain eai galgga luovos oasit dahje bastilis čieget, heivet máná ahká ja ovdánanceahkkái, ja galget leat merkejuvvon ja geavahusbagadus galgá leat čállon addehahtti gillii. Mánávovnnas berre leat liige sihkarvuodta nu ahte ii maná fáhkka čoahkkái. Oza CE-merkema dukkorasain.

Gahččanvaháguhttimat

- Tráhpaid berre sihkkarastet rinddiin
- Lásiin berre leat mánásihkkarastin
- Máná ii galgga leat okto balkonjas dahje veránddas
- Geardešeargga berre sihkkarastit nu ahte dat ii geavahuvvo gizzunholgan



Buollin - Čáhci ja biebmu

- Ale divtte máná čohkkát askkis go jugat dahje borat juoidá mii lea liekkas. Mánáliiki lea hearki, ja buollinhávit sáhttet šaddat juo 40 grádas.
- Berre leat sisahuksejuvvon termostáhta dahje buollinhehttehus lávggodangári kránain, riššus ja basadangáris
- Garvve guhkes beavdeliinniid gáffebeavddis

Buollimat - Elektriikalaš dinggat

- Geavat gievkkanuvdnasuoji nu ahte mánná ii olat gásterolii main lea bahkka biebm.
- Bearráigeahča ahte gievkkanuvdnauvssas lea mánáidvaháteastta
- Geavat el- čuggestatvaháteastaga
- Bearráigeahča ahte rávdnjejohtasat eai heaŋgá luovos
- Iskka ahte liggenuvnnain lea vuollegis olggoštemperatuvra

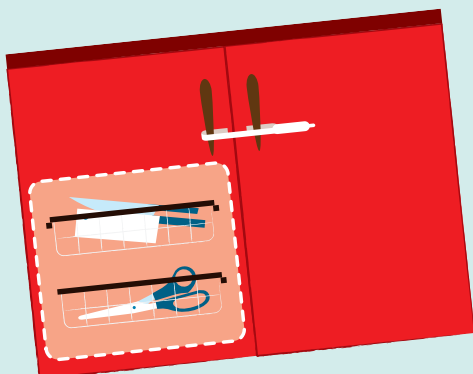


Mirkkohusat ja borrivaháguhttimat

- Vurkkot dálkasiid, bassanávdnasiid, kemikálaid ja duhpáha nu ahte mánná ii oaččo daid.
- Berret buot vurkkodit originála páhkaid siste vai mánná ii váldde boastut.
- Mánávaháteasttadeaddji doavdnji ii dáhkit dan ahte mánná ii nagot rahpat dan
- Bija mirkkolaš lidiid nu ahte mánná ii olat daid

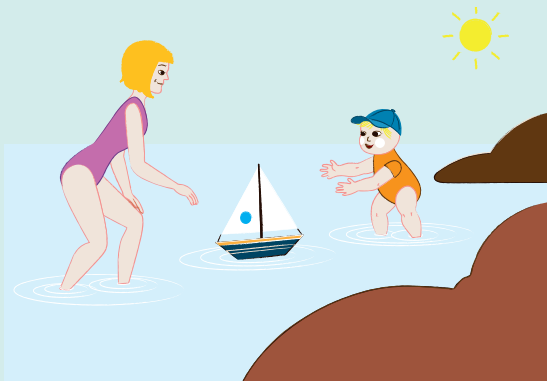
Hávkan

- Mánná ii berre stoahkat plastihkka-seahkaiguin, go sáhtta seahka coggat oaivái
- Ale geavat guhkes šearffaid dahje biktasiid main leat báttit masa mánná sáhtta heaŋgasit dasa go stoahká.
- Mánná ii berre oažžut peanihtiid. Jus njiellá boastut ja niehtit mannet vuoiŋŋahatbohcciide, de sáhtta nihtiid olju billistit njivlecuocca ja geahppáid.



Váralaš biergasat

- Vurkkot váralaš reaidduid, niibbiid, skárrit ja eará bastilis biergasiid sihkkaris sajis. Berret bidjat hehttehusaid dahje lásaid skábiide ja skuffaide
- Rájá riššaid ja lighteriid nu ahte mánná ii oaččo daid.



Heavvaneapmi

- Mánná sáhtá heavvanit váikko 10 cm čiknodagas
- Leage čadat mánáin go son lávggoda dahje stoahká čáziin
- Geavat gádjunliiva fatnasis ja stoahkamis mii lea brugga nalde dahje čiekŋalis čázis

Beaivváš ja liekkas

- Suddje máná beaivvásháhtain, beaivváš-čalbmelásiiguin ja geahppa biktasiiguin. Ivdnás biktasat, ovdamearkka dihte rukses, suddjejit buorebut beaivvázis go čuvges
- Beaivvášvuoidasis berre leat unnimusat fáktor 15, ja das berre leat filttar sihke UVA- ja UVB-suotnjarit vuostá. Bargga dan maid go mánná lea suoivvanasas, eahpenjuolggos suotnjarit dihte
- Ordne mánáii aktivitehtaid doppe gos lea lunddolaš suoivvanas
- Válde guovdu beaivvi bottožiid beaivvázis
- Fuolat ahte máná juhká doarvái



Mánávovdna (sportvovdna)

- Darvvit máná boahkániin. Mánná sáhtá gáhččat olggos jus vovdna lihkaduvvo jođánit, dahje jus son lea mášoheapme
- Geavat šledggona

Biilla

- Lea gohčus mánáid sihkarastit go leat biillas
- Geavat dohkkehuvvon mánásihkarastinreaidduid mat heivejit máná šturrodahkii ja deddui
- Čuovo mánástuolu monterenbagadusa ja fuolat ahte dat lea dohkálaččat giddejuvvon
- Rávvejuvvo ahte máná čohkká maŋos guvlui mánástuolus
- Lea gielddus máná bidjat ovddabeallái maŋos guvlui mánástullui gos gávdno doaibmi oktiibeaskkehanboalstar



Sihkkel

- Mánná sáhtta čohkkat maŋábealde sihkkela jus das lea dohkkehuvvon sihkkelčohkkánsadji mii heive mánnái
- Geavat sihkkeljealmma
- Mánnái rávvejuvvo golmmajuvllatsihkkel
- Sihkkel mas leat doarjjajuvllat ii rávvejuvogo dainna oahppá hejot balánsagálggaid

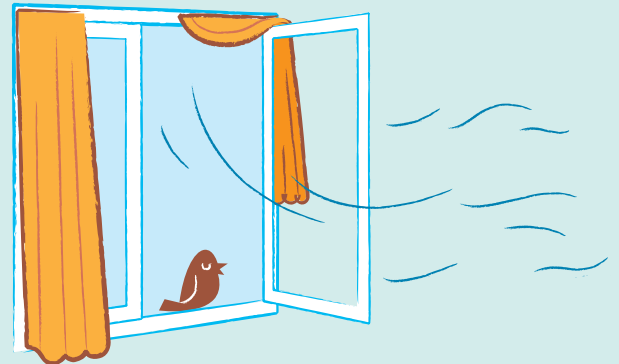


Gárvodeapmi buollašis

- Garvve bidjamis bumbolullobiktasiid siskkimussii, geavat ovdamearkka dihte ullu
- Bearráigeahča ahte skuovain lea doarvái sadji - baskkes skuovat galmmihit juolgesuorpmaid
- Govčča čeabeha ja oaivvvi. Dat galbmojit eanemus
- Iskka dávjá ahte mánná lea goikkis, ja ii beare galmmas dahje báhkas

Sisáibmu

- Buorre sisáibmu lasiha loaktima ja unnida riskka oažžut asma, allergiija ja bajit vuoŋŋahatinfekšuvnnaid
- Fuolat ahte lea buorre ventilašuvdna ja biggot bures duollet dálle
- Buorre latnjatemperatuvra lea 20 gráda. Oaddelatnjatemperatuvra ii berre leat nu badjin.
- Lea dehálaš ahte lea rievttis áibmolákta. Garvve ovdamearkka dihte biktasiid heangut oaddenlatnjii ja lanjaide gos olbmot leat

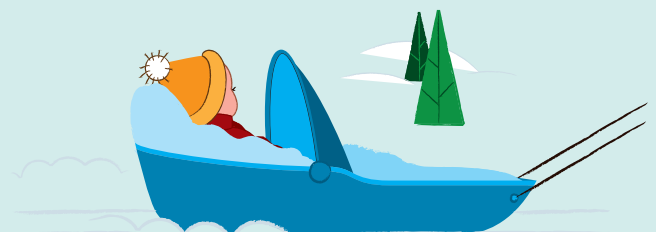


Borgguheapmi

Buot mánáin lea riekti borggutkeahtes sisbirrasii vai vuoŋŋahatinfekšuvnnaid ja ástmá riska unnu.

Bulkor

- Bulkora ii berre geavahit go lea galbmasitgo 10 buolašeahki
- Ale giesa máná beare ollu
- Fuolat ahte mánná ii galbmo
- Doarggisteapmi sáhtta dagahit moiddodeami ja mánná sáhtta vuovssadit. Čuovo mielde movt eanadat lea, ja garvve garra siivvu
- Bearráigeahča dávjá leago mánás buorre, ja váldde dávjá bottožiid



Jus du mielas orru dilálašvuohta várálaš dahje sáhtá
šaddat danin, de galggat ovttatmano ringet medisiinnalaš
heahtetelefovndii 113.

Mirkodiehtujuohkin (Giftinformasjonen): tlf. 22 59 13 00
(rabas birra jándora)

Loga helsenorge.no/barnesikring, dahje váldde
oktavuođa dearvvašvuodastašuvnnain jus dus leat
jearaldagat mánásihkarvuoda birra.



Dearvvašvuodadirektoráhtta lea
ráhkadan gihppaga ovttas:



LANDSGRUPPEN AV
HELSEØSTRE NSF

Hefte er oversatt til nordsamisk av Kautokeino kommune i 2019/2020, med støtte og tillatelse fra Helsedirektoratet.
Guovdageainnu suohkan lea jorgalan gihppaga davvisámegillii 2019/2020, Dearvvašvuodadirektoráhta doarjagiin ja lobiin.

Illustrašuvnnat: Cecilie Ellefsen

**JUS LIHKUHISVUOHTA
DÁHPÁHUVVÁ:**

**Mirkodiehtujuohkin:
22 59 13 00**

**Váktadoavttir:
116 117**

**Medisiinnalaš
heahtetelefovndna
113**