

Mánáid biras ja sihkarvuotta

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 birrasa.

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

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

Mánna ovdána, riska rievdá

Go mánát leat gaskkal njealje jagi ja skuvlaagi, de dan áigodagas mánáin leat ollu aktivitehtat ja didošteapmi.

Mánát fanahit rájiid ja geahččaladdet čadat odđasa oahppat. Rájit fanahuvvojit ja odđa gálggat geahččaluvvojit.

Mánná nagoda dađistaga eambbo ieš. Son oažžu buoret kontrolla iežas lihkestagaide, ja máhttá buorebut earuhit dan mii lea váralaš ja mii ii leat váralaš. Lea dehálaš ahte eadni dahje áhčči láchčá dili nu ahte mánná oahppá birget odđa dilálašvuodain ja aktivitehtain, seammás go suodjala su lihkuhisvuodain.



0-6 mánnosaš

6 mánnosaš-2 jahkásaš

2-4 jahkásaš

Dán ahkejoavkku dábáleamos

lihkuhisvuodát

Dán agis álgá mánná mannat guhkelii eret ruovttus. Olgolihkuhisvuodát leat stuorimus áitagat, heavvaneapmi ja johtolatlihkuhisvuodát leat erenoamáš duodalaččat. Muhtun dábálaš vaháguhttimat vahágiid ja lihkuhisvuodaid maŋŋel leat:

- Hávit ja njaskaseamit
- Dávttit doddjojot ja mulččiheapme
- Oaivvi vaháguhtta (vahágahtta)
- Buollinvahát ja borriávnnasvaháгат

Maid sáhtát bargat jus lihkuhisvuohta dáhpáhuvvá?

Buollinvaháguhttimat

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

Mirkkohusat

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

Kemikáladurddihuvvat

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

Bátnevaháguhttimat

- Čižžebánit mat leat nordahuvvan/nordašuvvan ja beassan eai galgga biddjot sadjái
- Fina bátnedoaktára luhtte

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. Riŋge 113, go leat dakkár duodalaš ja heaggaáiti dovdomearkkat. Sáhtát muđui válde oktavuoda doaktáriin/doavtterfávttain vai oaččut ráđiid viidáset čuovvoleapmái.



4-6 jahkásaš

skuvlaálgín



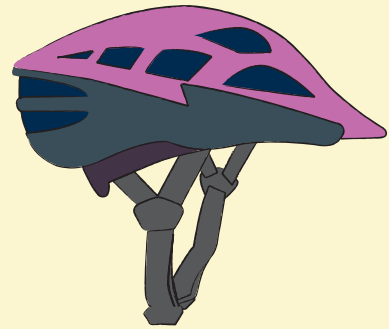
Movt sáhtát buoridit máná birra ja sihkarvuoda?

Oastit dukkorasaid ja reaidduid

Gozit ahte dukkorasain, reaidduin ja eará buktagiin lea buorre kvalitehta sihkarvuoda dáfus. Dat berrejit leat nannosat, heivet máná ahká ja ovdánanceahkkái, ja dain galgá leat mearka ja geavahusbagadus áddehahtti gillii. Oza CE- mearka dukkorasain. Smiehta gáibiduvvogo erenoamáš sihkarvuodareaidu aktivitehtaide maid máná doaimmaha.

Sihkkel

- Máná sáhtá čohkkat maŋábealde ollesolbmo sihkkela jus das lea dohkkehuvvon sihkkelstuollu mii heive máná sturrodahkii
- Geavat sihkkeljealmma
- Mánái rávvejuvvo golmmajuvllatsihkkel. Sihkkel mas leat doarjjajuvllat ii rávvejuvvo dainna oahppá hejot balánsagálggaid
- Goas mánái addá guovttejuvllatsihkkela, lea dan duohken man bures máná ieš lea láddan dasa, movt olgun lea dilli ja movt ollesolbmot čuovvulit sihkkelastima



Johtolat

- Leage máná fárus johtolagas, ja oahpat su johtit dorvvolaččat
- Geavat šleđgona



Biila

- Lea gohčus mánáid sihkarastit go leat biillas
- Geavat dohkkehuvvon mánasihkarastinreaidduid mat heivejit máná sturrodahkii ja deddui
- Čuovo mánástuolu monterenbagadusa ja fuolat ahte dat lea dohkálaččat giddejuvvon
- Máná ii berre čohkkát ovddabealde biillas jus das lea oktiibeaškkehanboalsttar. Oktiibeaškkehanboalsttar lea ráhkaduvvon ollesolbmo suodjaleami várás
- Vai unnida vaháguhttimiid vejolaš beaškkeheamis, de ferte biilaboahkána oalgeoassi leat ovddabealde olggiid, ja čoavjeoassi leat vuollelis alimiid.

Heavvaneapmi

- Máná ii galgga goassege leat okto go lávggoda dahje stoahká čázi lahka, muhto oahpat máná šaddat oadjebassan čázis nu árratgo lea vejolaš
- Geavat gádjunliiva fatnasis ja stoahkamis mii lea brugga nalde dahje čiekŋalis čázi



Borgguheapmi

Buot mánáin lea riekti borggutkeattes sisbirrasii vai vuoijŋahatinfekšuvnnaid ja ástmá riska unnu.

Mirkkohusat ja borrivaháguhttimat

- Vurkkot dálkasiid, bassanávdnasiid, kemikálaid ja duhpáha nu ahte máná ii oaččo daid
- Berret buot vurkkodit originála páhkaid siste vai máná ii váldde boastut
- Mánávaháteasttadeaddji doavdnji ii dáhkit dan ahte máná ii nagot rahpat dan
- Oahpat mánái ahte ii bora šattuid ja guobbariid jus ii leat hupman ollesolbmuin





Gárvodeapmi buollašis

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

Falástallanaktivitehtat

- Dárkkut ahte reaidut heivejit mánnái
- Heivet aktivitehta váddodaga máná gálggaid mielde
- Mánná berre geavahit heivvolaš sihkarvuodareaidduid
- Fuolat ahte mánná oažžu buori oahpahusa aktivitehtas, nu ahte máhtta ja birge

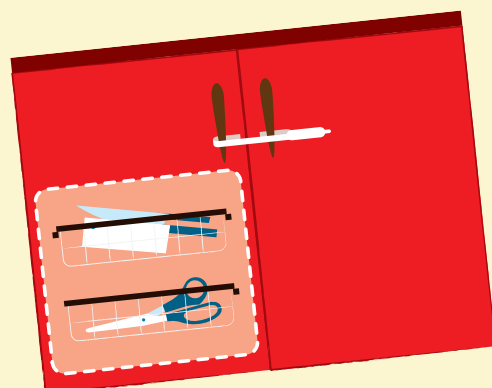


Hávkan

- Mánná ii berre stoahkat plastihkka-seahkaiguin, go sáhtta seahka coggat oaivái
- Ale geavat guhkes šearffaid dahje biktasiid main leat báttit masa mánná sáhtta heangasit dasa go stoahká.

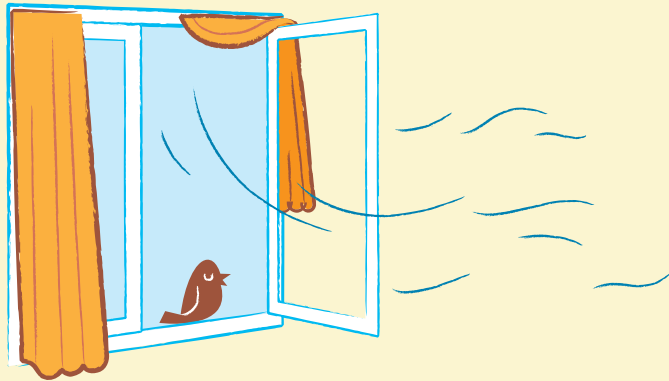
Váralaš biergasat

- 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.



Beaivváš ja liekkas

- Suddje mánná beaivvášháhtain, beaivváš-čalbmelásiiguin ja geahppa biktasiiguin. Ivdnás biktasat, ovdamearkka dihte rukses, suddjejit buorebut beaivvážis go čuvges
- Beaivvášvuoidasis berre leat unnimusat fáktor 15, ja das berre leat filtтар sihke UVA- ja UVB-suotnjarit vuostá. Bargga dan maid go mánná lea suoivvanasas, eahpenjuolggo suotnjarit dihte
- Ordne mánnái aktivitehtaid doppe gos lea lunddolaš suoivvanas
- Váldde guovdu beaivvi bottožiid beaivvážis
- Fuolat ahte mánná juhká doarvái



Sisáibmu

- Buorre sisáibmu lasiha loaktima ja unnida riskka oažžut astma, allergiija ja bajit vuoigŋahatinfekšuvnnaid
- Fuolat ahte lea buorre ventilašuvdna ja biggot bures duollet dálle
- Buorre latnjatemperatuvra lea 20 gráda. Oadde latnjatemperatuvra ii berre leat nu badjin.
- Lea dehálaš ahte lea rievttis áibmolákta. Garvve ovdamearkka dihte biktasiid heaŋgut oadde latnjii ja lanjaide gos olbmot leat

Trampoline

- Čuovo geavahanbagadusa go monteret trampoline, ja bija dan jalges sadjái ja áinnas dipma eatnamii .
- Ollesolbmot berrejit leat fárus go trampoline geavahuvvo
- Vahát dáhpáhuvvá dávjjit go mángasat njuikot oktanaga
- Ale njuikko trampolines go dat lea njuoskkas



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

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

Loga helsenorge.no/barnesikring, dahje váldde
oktavuoda 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:**

**Mirkodiehtjuohkin:
22 59 13 00**

**Váktadoavttir:
116 117**

**Medisiinnalaš
heahtetelefovdna
113**