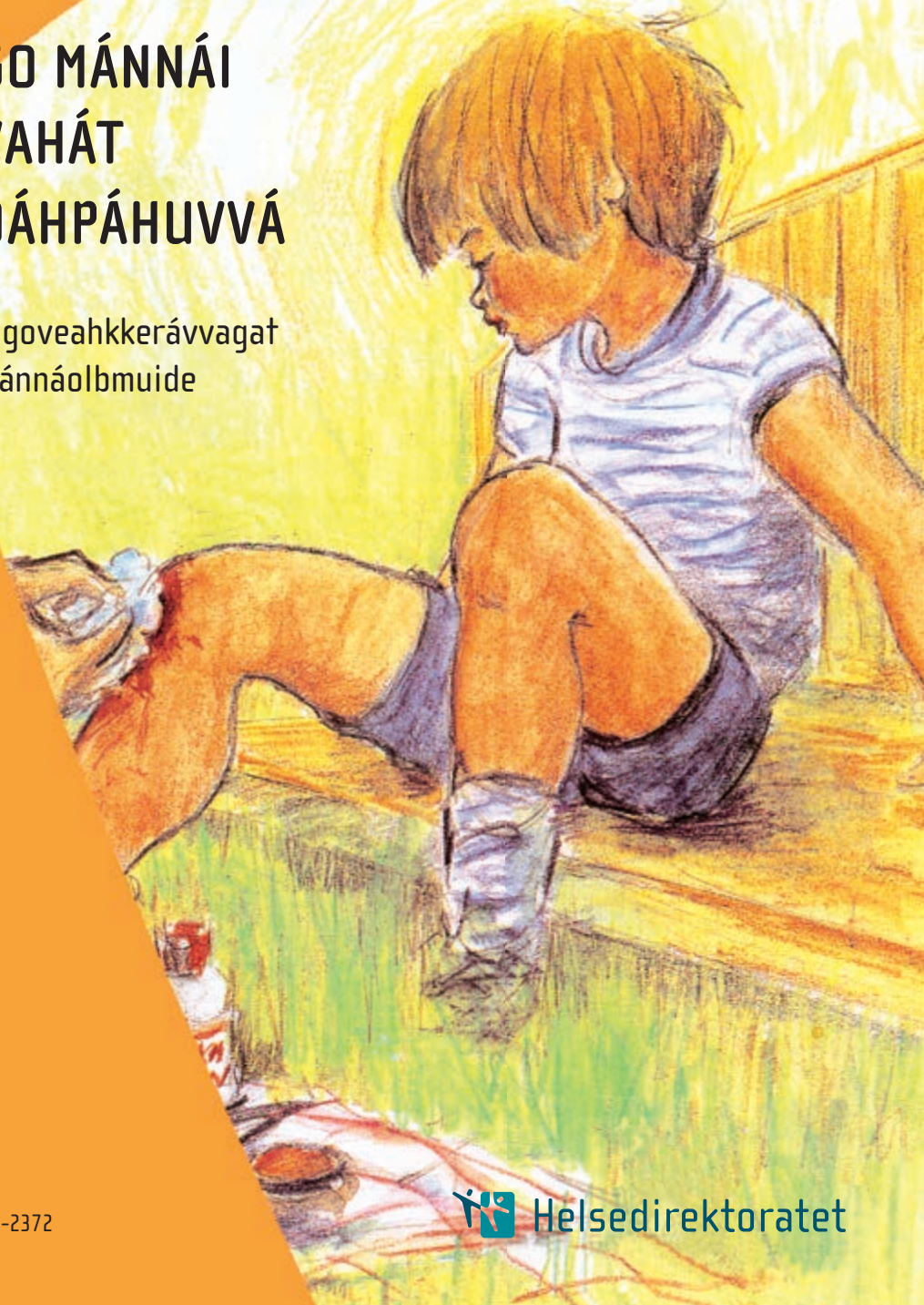


GO MÁNNÁI VAHÁT DÁHPÁHUVVÁ

Álgoveahkkerávvgat
mánáolbmuide



SISDOALLU

ÁRPPAT, NÁJADEAPMI	2
GÁSKKAHALLAN.....	2
ČIEKŇALIS HÁVIT JA ČUOHPADEAMIT.....	2
SOAÐIS BASTÁN	2
GO SUORPMAT JA GACCAT DEAÐVASIT.....	3
BÁNIT DODDJON	3
NJUNNEVARDIN	4
RIHPA NJUNIS.....	4
RIHPA ČALMMIS.....	4
SKOHPALASTEN/GOHPALASTEN DAHJE GILLÁSUVVAN.....	5
VEALČČIHIT/MULČČIHIT.....	5
DODDJON.....	6
HÁVIT GO LEA DODDJON	6
VARDIMAT OLGUL.....	7
SISVARDIMAT.....	7
VUOIŇŇAŠPARGGIHEAPMI.....	8
JÁMÁLGIT.....	9
JÁMÁLGEAPMI.....	9
GILGGA NALDE.....	9
HEAKKA BIVDIN (HLR).....	10
ČODDAGII DARVÁŇAN JUOGA	11
GO MÁŇNÁ LEA NJIELLAN BASTILIS DAHJE ČOHKA DINGGA.....	13
GOASII-HEAVVANAN.....	13
BUOLAŠEAPMI.....	13
ELRÁVDNJEČASKKÁSTAT (VUOLLEGISGEALDDA).....	15
BEAIVVÁŽIS BUOLLAN LIIKI.....	16
BÁHKKANAN, LAHPASTUVVAN BÁHKA DIHTE.....	17
FEBERKRÁMPAT.....	17
GALBMON.....	18
ŠUVČČAGADDAN.....	18
ČALMMIT SUDDON.....	19
KEMIKÁLAT ČALMMIS.....	19
KEMIKÁLATLIKKIS.....	19
MIRKKOHUS.....	20
DEHÁLAŠ DIEHTIT.....	20
BOSTTADIVRRIDE BÁHČČOT.....	22
NIRANAS (Flátt).....	22
BRENNMANETER (BOSSUČOLGA).....	22
FJESING(MIRKOGUOLLI).....	23
BOSTTAGEARBMAŠA GÁSKKESTEAPMI.....	23
RUOVTTUAPOTEHKA	24
DEHÁLAŠ ČUJUHSAT JA TELEFUVNNANUMMÁRAT.....	25
VEAHKKI DAKKAVIÐE.....	25

ÁVKKÁLAŠ DIEHTIT GO LIHKUHISVUOHTA DÁHPÁHUVVÁ

Váldde máná eret várálaš dilis

Ovdalgo álggát dikšut máná, de váldde vuos su eret das mii vahágahtta. Dat sáhtta leat čáhcekrána stenget, dola jáddadit, loktet máná eret čázis dahje sullasaš.

Ale leage jieris

Jus mánná lea bávččagan, de it ábut jierásnuvvat, muhto jođánit iskat mii lea dáhpáhuvvan ja mo sáhtta vahága ráddjet. Leago mánná gozuid alde, vuoigná go, leago bávččas, sáhtta go lihkahallat julggiid ja giedaid?

Fuomáš ahte mánná ii báljo máhte cuiget gokko lea bávččas. Dan dihte lea mángii váttis diehtit gokko mánná lea bávččagan. Deattaš máná goruda feara gokko ja jeara leago sus bávččas go don deattašat.

Oza veahki jus dárbbasat

Smiehta birget go don akto dán dilis. Jus dovddat don it birge akto, de oza veahki nu jođánit go vejolaš. Ane sadjogasas dehálaš telefonnummáriid vai gávnnat daid jus vahát dáhpáhuvvá.

Atte rivttes dieđuid go veahki ringet

* Gii ringe?

Muital iežat nama ja muital telefonnummara mas don ringet.

* Mii lea dáhpáhuvvan?

Atte dárbbaslaš dieđuid vai lea vejolaš diehtit makkár veahkki dárbbasuvvo. (Doavttir, ambulánsa, girdiambulánsa, sierra gádjunreaiddu jna.).

* Gos lea son gii lea vaháguvvan?

Muital dárkilis čujuhusa dahje čilge dan báikki gos lihkuhisvuohta lea dáhpáhuvvan dahje gos vaháguvvan olmmoš lea dál.

* Siida dieđu duodaštuvvot.

Bivdde su gii váldá vuostá du dieđu, geardduhit dutnje dieđu vai garvvát boasttuáddejumii.



Mánná dárbbasa oadjebasvuođa go vahát lea dáhpáhuvvan

Mánnái lea balddihahtti go bávččagahtta iežas. Dan dihte lea dehálaš máná jedđet ja ásahtit oadjebasvuođa. Doala máná askkis dahje guoskkahala máná eará láhkái. Divtte máná čierut ja ságastala mánáin jaskadit ja duodalaččat dan seammás go jienainat dovddahat ahte don leat optimista. Mánná geasa vahát dáhpáhuvvá, ferte farggamusat beassat oktavuhtii váhnemiin dahje earáin geasa lea oahpis.

ÁRPPAT, NÁJADEAPMI

Basa gieđaid ovdalgo hávi divššut Basa hávi ja birra hávi golgi čáziin dahje sáibočáziin. Jus hávis leat ruskkat ja duolva, de ferte sáibočáziin bassat, omd. ruonásáibočáziin (čielga ruonásáibu mas ii leat salmiakke). Geavat ánnas rišu, ja ráinnas ja njuoska tøyabihtá (duhkku, lummaliidni, kompreassa, suovka dahje dakkára) mainna buhtistat hávi.



Smávvhávit buorránit buoremusat go ii bija loastara, muhto jus ballá hávvi duolvá, de sáhtttá bidjat loastara dahje fadnilsčatnasa. Goike háviide heive kompreassa masa vuoidala hávvesálvva.

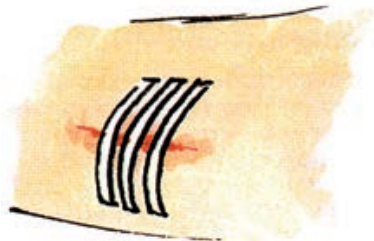


GÁSKKAHALLAN

Go gáskkahallá dahje gaccohallá beatnagii, bussái, smávvajurssánii dahje eará eallái, de lea bahá vuolsut (oažžut infekšovnnna) dahje stiivakrámpa. Dan dihte ferte hávi bures ráidnet farggamusat. Ráđđádala doaktáriin jus datte dárbbášuvvo eambo dikšu ja boahkku stiivakrámpa vuostá. Go mánná gáskkahallá mánnái, de dat dikšojuvvo dego livččii elliide gáskkahallan.

ČIEKŃALIS HÁVIT JA ČUOHPADEAMIT

Ii galgga bassat dahje ráidnet čiekŃnalis háviid ja čuohpademiid mat vardet ja main hávvebáiki lea buhtis. Smávvit vardima dolle go deaddá hávi 5-10 minuvtta. Bija buhtis duhku gieđa ja hávi gaskii. Jus hávvi lea njeaccagan (hávveravddat rahpasan guovtte guvlui), de deatte daid oktií ovdalgo čavget loastara njuolga rastá hávi.



Doavttir berre dikšut rabas háviid mat leat badjel 1-2 cm guhku ja mat njeazzájit 3-4 mm. Fuomáš jus hávvi lea ámadajus dahje čeabehis, de dat hávvi lea dávjá čiekŃnalit go álggos orru leame.

Stuora háviid maid doavttir dikšu, ii dárbbáš ráidnet, dušše bidjat buhtis čatnasa jus fargga lea oažžumis doavttirveahkki maŋŃil čuohpadeami. Deatte hávi vai dollet dahje hehttet vardima.

Jus hávi ferte goarrut, de ferte hávvi gorrojuvvo maŋemusat guokte diimmu maŋŃil hávváduvvama.

SOADIS BASTÁN

Smávva soadđásiid dahje kaktussákkiiid mat bastet liikái, lea váttis váldit eret liikis. Lea gávdnamis sierralágan soadispinseahhta mii lea ávkkálaš, muhto sáhtát maid nálu geavahit. Soadđása dahje kaktussákki maid ii soaba oaidnit, sáhtttá gazzafiilluin dahje sáttobáhpiriin faskut várrogasat eret, ja de fasku ruovtogežiid go soadís lea bastán. Ráidne hávi go leat soadđása váldán eret. Stuora soadđása dahje dakkára maid ieš it nagot váldit eret, dan ferte doavttir váldit eret.



GO SUORPMAT JA GACCAT DEAÐVASIT

Jus suorbmageahči (gazza) lea deađvasan, muhto ii leat hávvi, de doidde suorpmma galbma čázis. Buoremus lea doallat suorbmageaži bajás golgičáze vuolde, ja seammás čárvut gacca čuvddiin ja belggiin. Dat njeaidá bákčasa, ja heaitá vardime siskkáldasat 5-10 minuvtta áiggis, ja de seailu gazza.

Sáhtta leat hui bávččas go varrasuvvá gacca vuolde. Varrasupmi bávččasta, ja bávččas váidu go ráigá gacca mii lea varrasuvvan, vai varra golgá eret. Čugge ráiggi binders-gežiin dahje rievnnuin. Dat mainna čugge, ferte leat áhcagasas. Báhkát dan gásadolain (lighteriin) dahje gintaliin. Jus lea váttis ieš dan dahkat, de váldde oktavuoda doaktáriin.

Ferte álo váldit oktavuoda doaktáriin jus ballá suorbma lea doddjon. Jus suorbma čuohppása lih pazassii dahje eret, de dan sáhtta dávjá goarrut sadjái. Váldde suorbmabihtá mielde doaktára lusa nu fargga go vejolaš maŋŋil vahága. Vai sealluhat suorbmabihtá mii lea čuohppásan eret,

de berret dan bidjat buhtis plástabussii dahje giessalit buhtis suovkkain dahje tøyaduhkuin.

BÁNIT DODDJON

Jus *mielkebanit* doddjojot, de daid ii galgga šat bidjat sadjái. Fina fal bátnedoaktára luhtte go mánás mielkebanit doddjojot dahje vaháguvvet, vai bátnedoavttir iská leatgo vaháguvvan dat ođđa banit mat leat ihtime.

Jus *šaddi bátni* lea nordašuvvan ja luovvanan, de lea dehálaš mannat bátnedoaktára luhtte dakkaviđe, dan dihte go luovvanan bátni sáhtta dávjá fas darvánit sadjái go dan dikšu rivttes vugiin. Jus šaddi bátni lea beassan, de ferte dan doalahit lávttasin go mátkkošta bátnedoaktára lusa, vai báni ruohtas ii goikka ja vaháguva. Jus bátni lea buhtis (ii leat muoldu ja sáttu darvánan), de bija báni sadjái. Jus dan ii sáhte dahkat, de bija báni buhtis plástabussii dahje milloseappot čielgamielkái dahje njálbmái. Báni ii galgga ráidnet!

Jus máná šaddi banis lea bihtá ravgan, de dan sáhtta liibmet sadjái. Doalat báni lávttasin ja váldde oktavuoda bátnedoaktáriin nu jođanit go vejolaš.



NJUNNEVARDIN

Go njunni vardá, de dan sáhtttá measta álo ieš bissehit. Divtte máná čohkkát ja doallat oaivvi ovddosguvlui, ja seammás deattát njuni goappaš beliid, mánna sáhtttá ieš nai dahkat dan dahje don. Cikce várrogasat bajágeahčen njuni gokko ii leat dákti, ja civcco dassáži go heaitá vardime, sullii 5-15 minuhta. Bija áinnas njuoska, galbma duhku njuni ja suorpmaid gaskii. Joatkke divššu ain seammá ládje jus ii heaitte vardime.

Sida mana čolgađit vara mii boahhtá njálbmái ja čoddagii ja doidit njálmmi galbma čáziin. Jus mánna njiellá olu vara, de álgá váibmu moiddodit ja mánna gákkaha.

Jus lea smávit vardin mii ii heaitte vardime ovtta diimmus, de fertet doaktáriin váldit oktavuoda. Jus olu vardá, iige leat heaitán vardime 15 minuhtas, de fertet mannat doaktára lusa.

Ale suova máná čuoggut njuni ale ge suova nissut/snissut maŋŋil go njunni heaitá vardime.

RIHPA NJUNIS

Jus mánás lea njunnái mannan juoga, de iskka leatgo njunneráiggit buđđosan. Dan iskkat go divttát máná vuoignat galbma speadjalii, lummaspeadjalii. Rihpa lea dan njunneráiggis mas ii boađe vuoinŋahat mii seadduda speadjala. Jus goappaš njunneráiggit leat buđđosan, de siđa máná bossut dahje snissut riba eret. Jus nubbi njunneráigi lea gitta, de deattát dan njunneráiggi mas ii leat rihpa ja siđat máná snissut riba eret dan nuppi njunneráiggis. Jus de vel ii luovvan dat mii lea njunis, de válddát oktavuoda doaktáriin.

Fuomáš ahte smávvamánát sáhttet coggat diŋggaid maiddái eará gorutráiggiide.



RIHPA ČALMMIS

Rihpa čalmmis čuovvu gatnjala mielde dahje go ravkala. Jus rihpa ii jávkka, de ferte eará vugiid geahččalit.

Doidde čalmmi loika, golgi čázis. Sáhtát rišu atnit, muhto fuomáš ahte čáhci ii ábut báhkaset go 35 gráda. Doala čalmmi rabasin vai čáhci beassá čalbmái juohke sadjái. Nubbi vejolašvuohta lea loikačázi deavdit čalbmedoidinlášii, monnecearkái dahje eará lášii ja das doidit čalmmi.

Litnaseamos lea doidit čalmmi loika sáltečázis. Ná dagat seaguhusa: 1 unnabastteš sálti ja lihhtarbealli čáhci. (Čalbmedoidinčázi sáhtttá maid dálkkasgávppis oastit)



Jus rihpa lea siskkobealde bajit čalbmerapmasa, de jorggut čalmmi. Mánná galgá geahččat vulos ja don bijat riššasákki dahje Q-sákki (Q-tips) bajit čalbmerapmasa ala. Doala čalbmeuolggain ja gease čalbmarapmasa ja sojat dan riššasákki /Q-tipsa birra nu ahte ramas jorgása. Válde riba buhtis suorpmain, lummaliidnečiegain dahje láktaduvvon Q-tipssain. Mánná ii liiko dása ja háreve čohkká jaska. Dan dihte adno nubbi olmmoš gi doallá máná.

Jus lea váttis ieš jorgut čalmmi, de válddát oktavuoda doaktáriin vai oaččut veahki. Válde fal doaktáriin oktavuoda jus ieš it nagot riba váldit eret čalmmis. Dan botta go vuorddát veahki, de bijat kompreassa čalbmerapmasa nala vai ii nu dávjá ravkal, amas rihpa árpet čalmmi.

SKOHPALASTEN/GOHPA-LASTEN DAHJE GILLÁSUVVAN

Go liiki lea gillásuvvan, de bija dasa govda sáigeloastara (hávveloastara mii čađa luoitá láktasa). Sportateipa lea buoremus ja dan oastttá sportagálgávppis dahje dálkkasgávppis. Čáhceskoavhlli oažžu ráigat manjil go lea ráidnen dan. Jus mánná coggá skuovaid, de bija vuos govda loastara, áinnas sportateipa dahje

vásedin loastara skohpalastema/gillásumi várás. Jus áiggut gáhttet skoavhlli vai ii deaddasuva, de čuohpat soktagumme (skumgummi) ja bijat háve nala ovdal go deaddelat loastara. Jus mánná vázzá rabasjulggiid dahje leasttuiguin, de suddjet hávi kompreassain dahje loastariin mas lea suogga.

Jus balát ribat mannet hávvái, de ii ábut ráigat skoavhlli ovdal jándora manjil. Dalle lea fas liiki šaddagohtán, iige leat nu bahá vuolšut/siedjut. Suddje skoavhlli kompreassain dahje loastariin.

Jus mánás leat áibbas ođđa skuovat (dábálaččamus miessemánu 17.beavvi ja juovllaid), de sáhtát loastariid bidjat máná šušmái/jozzagii ovdal go mánná coggá skuovaid.



VEALČČIHIT/MULČČIHIT

Bija loktosii dan rumašlahtu mii lea vaháguvvan ja doalat dan stargadit. Čavge dasa deaddinčatnasa (fadnilisčatnasa) farggamusat. Dan nala bijat juoidá mii galmmiha, ovdamearkka dihte jiekñaseahkaža, muohttaga, galbma čázi, ovttá busse jikñon ruotnasiid jiekñaskábes dahje sullasaš.

Bija njuoska duhku jiekñabusse ja liiki gaskii vai ii šuvččat liiki. Berre diibmobeale galmmihit ja ain joatkit galmmihemiiin jus vel bohtana ja bávččasta. Geahča bearrái vai liiki ii šuvččat (liiki vilgoda).

Ale fal bija fadnilisčatnasa nu čavga ahte varrajohtu hehttejvvo (de bohtana čatnasa vulobealde ja ruvsoda ja varrasuvvá, sáhttá vaikko galbmot, ja seammás lea bávvčas). Mánás ii ábut leat fadnilisčanans ihkku. Válde oktavuođa doaktáriin jus lea sakka mulččihan ja jus balat lea spatnjasan dahje doddjon.

DODDJON

Jus lea doddjon dahje don vigut ahte lea doddjon juogasaje, de galgá vaháguvvan olmmoš stellejuvvon vai orru stargadit, ringe 1-1-3.

Jus balat ahte niski dahje čielgi lea doddjon, de ringe 1-1-3, ja bija máná veallat stargadit dassázii go ambulánsa bohtá. Gokčal áinnas máná liegga gokčasiin vai ii galbmo.

Deháleamos lea doalahit stargadit dan gokko lea doddjon, vai ii bávvčas ja vai vahát ii stuoro.

Jus mánna lea giehtalađđasa dahje gieđa doadján, de sáhttá gieđa čatnat liinniin faláhahkii. Jus juolgi lea doddjon, de sáhttá stielkat ovdamearkka dihte linjálain, muorain dahje aviissaid gihppet ja čatnat goabbat beallái juolggi ja fadnilisčatnasiin giessat.

Don sáhtát ieš doalvut biillain máná doaktára lusa, muhto de berret máná loktet várrogasat ja doarjut ai dat gokko lea doddjon, bissu buoremusat starggasin. Stelle máná biillii nu ahte dat gokko lea doddjon ii soaba nu olu lihkadit vuojidettiin.

HÁVIT GO LEA DODDJON

Giesa hávvái ráinnas (áinnas steriila) fadnilisčatnasa vai ii vuolššo hávvi. Doalat starggasin dan gokko lea doddjon. Ringe 1-1-3 dahje mana doaktára lusa farggamusat.





VARDIMAT OLGGUL

Deatte (klem) hávi birra dahje vuostá ja bija vaháguvvan rumašlahtu loktosii. Bija hávi nala kompreassa dahje ráinnas duhku ja čavge fadnilisčatnasa olggumussii.

Jus ii heaitte vardime 5-10 minuvttas, de fertet deaddit hávi garrasit dahje bidjat deaddinčatnasa. Sáhtát bidjat garra dingga kompreassa ala, ovdamearkka dihte geađggi dahje eará mii gokčá miehtá hávi, vai šaddá stuorát deaddu, ja de giesa duhkuin (fadnilisčatnasiin).

Jus garrasit vardá, de ferte vardi hávi deaddit suorpmain dahje deaddit olles čorpmain. Bija fal ráinnas duhku hávi ja gieđa gaskii. Vuolgge doaktára lusa dahje buohcevisui. Deatte fal ain hávi dassáži go ollet doaktára lusa,

dahje dassáži go ii šat vardde.

SISVARDIMAT

Mánát geat gahččet/jorralit nu ahte čoavji nordašuvvá garrasit, ovdamearkka dihte go gahččet sihkkelstivrrana njeaiga, sabehiid njeaiga, soppiide, spárkka njeaiga dahje dakkáriid njeaiga, sáhttet vardit siskkáldasat dahje ožžot čollevigi. Dát lea hui duođalaš ja don fertet ringet 1-1-3 farggamusat jus mánás lea čoavji bávččas, lea šoavkat, čáhcu (galbmásiid leaiku) dahje váibmu julká ilá johtilit.

Fuomáš go čoavji nordašuvvá, de dat sáhttá daguhit ahte varra lahcogoahtá ja bávččas boahtá muhtin áiggi manjeli go vahát lea dáhpáhuvvan. Válde oktavuoda doaktáriin



VOOINŇAŠSPARGGIHEAPMI

Mánát geain oaivi nordašuvvá, sáhttet oažžut vuoinŇašsparggiheami (vuoinŇamaččat lihkkasit). Sáhttá leat unnánaš, ja mánná jámalga dušše čalbmeravkalanbotta, dahje sáhttá leat garra vuoinŇašsparggiheapmi mas mánná lea dieđuheapmin mánŋa minuvtta.

VuoinŇašsparggiheami mihtilmas mearkkat earret dieđuhisvuoda:

- * ii muitte maidege álggos das mii dáhpáhuvai ovdal ja maŋŋil vahága (seađus)
- * vuovssadanmiella, vejolaččat gákkaha dahje vuovssada.
- * oaivebávččas
- * njezasvuohhta, váibbas

Mánát geat leat oaivvi bávččagahttán, berrejit veallát ja vuoinŇastit. Stelle nu ahte oaivi lea veahá bajás, dassáziid go oaivebávččas ja vuovssadanmiella lea jávkan ja mánás buorrána vuoibmi.

Jus sirdát máná, de divtte su leat veallut go guottát. Oro máná luhtte ja iskka váibmojulkima ja diđolašvuoda ja ságastala mánáin muosis. Ale suova su juhkat maidege, dat lasiha vuovssadanmiela. Mánná sáhttá njálmmi njuoskadit jieŋnabihtáin dahje doidit čáziin.

Jus mánás leat nahkárat ja viggá nohkat, de bovtte máná juohke 15 minuhtas go lea veahaš vuoinŇašsparggiheapmi, vai sihkkarasttát leatgo mánás dušše lunddolaš nahkárat.

Gulahala álo doaktáriin jus balat mánás lea vuoinŇašsparggiheapmi. Doavttir sáhttá du rávvat ain áicat ja árvoštallá dárbbasa go mánná čálihuvvot buohccevissui. Jus mánná ii leat gozuin, de bijat máná gilgga nala (sideleie) vai soahpá vuoinŇat (geahča sierra čállosa) ja riŋge 1-1-3 ovttatmanos.

Go duodaštuvvo ahte lea vuoinŇašsparggiheapmi, de eai berre leat olu aktiivitehtat (fysalaš doaimmat, TV-guovlan, dihtorspeallu) ja daid ii ábut olus geavahit vuosttaš beivviid maŋŋil dáhpáhusa.

JÁMÁLGIT

Jus mánná fáhkkestaga dovdá son lea jámálgeame, de lea buoremus sihtat mánná velledit dassázi go dovdá son lea buoret.

Jus it dieđe leago mánná jámálgan, vai leatgo eará sivat, de bija máná gávvut ja lokte julggiid bajás. De mánná gullá jus ii leat jámálgan. Mánát geat leat jámálgan, galget veallát juolggiid bajás. Bija julggiid stuolu, boalsttara dahje sullasaš dingga nala. Ložže biktasiid mat čavget.

Jus mánná ii gullá go boktalat, de lea jámálgan. Loga vuollelis.

JÁMÁLGEAPMI

Mánná lea jámálgan jus son ii gula go don humat sutnje/ suinna dahje guoskkahalat su olggiid. Jáválgeapmái leat mángga siva. Sáhttet leat krámppat (epilepsi dahje feber), unnán varra-sohkar (diabetes, sohcardávdda geažil), bávččagan dahje eará sivva.

Ná iskkat vuoigná go mánná:

- * Guoskkat máná olggiid, geahččal oktavuoda oazžut suinna.
- * Geahča bearrái ahte mánná soahpá vuoignat, lokte gáibbi bajás, sojat oavvi ovddosguvlui.

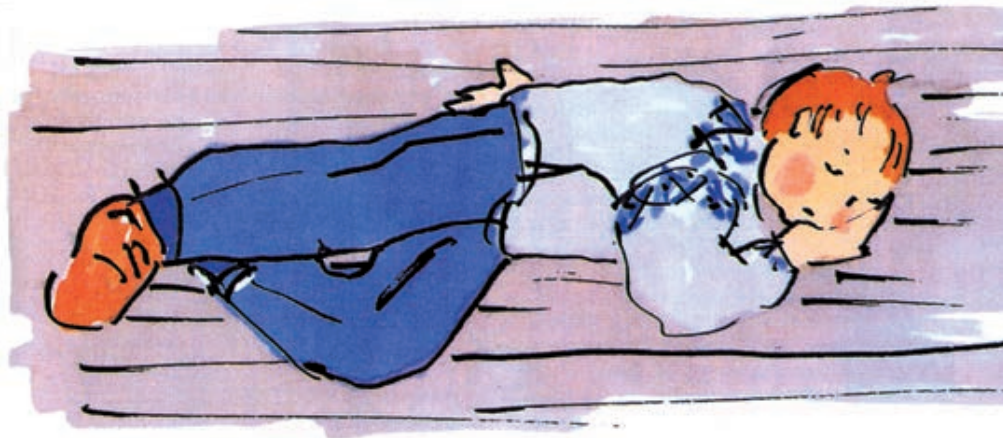
- * Bija iežat muođu máná njálmmi vuostá. Oainne, guldal ja dovdda vuoignama 10 sekundda. Geahča loktana go badjevuovda (raddi) ja vuollu go
- * Jus mánná vuoigná, bija máná gilgga nala. Ringe 1-1-3 ovttatmanos.
- * Jus mánná ii vuoigná, ringe 1-1-3 ja álgge bivdit heakka (váibmo- ja geahpesgádjun (HLR, geahča siidu 12).

GILGGA NALDE

Jus mánná lea jámálgan, de lea deháleamos sihkkarastit ahte sáhtta vuoignat, ahte čotta/giegir lea rabas. Go mánná orru gilgga nalde, de ii soaba njuovčča geahččat njielu ovdii ja hávkadit máná. Go veallá gilgga nalde, de maid varra ja vuovssanas golgá eret njálmmis iige hávkat máná.

BARGGA NÁ:

- * Bija máná gilgga nala nu ahte ii fierral gávvut.
- * Geahča bearrái ahte oaivi lea vuollin, vai varra, vuovssanas ja čolga golget eret njálmmis eaiige buođu vuoignahaga.
- * Gaikko gáibbi ovddas. Oaivi ferte leat veahá mañosguvlui.
- * Iskka ahte mánná vuoigná.
- * Ložže biktasiid mat čavget, čoavdde boahkána, váldde čalbmelásiid eret.



HEAKKA BIVDIN (HLR)

Jámálgan mánát geat vuignet dábálaš láhkái, sáhttet iskojuvvot leago dain dávda ja leago vahát geavvan. Bija máná gilgga nala ja riŋge 1-1-3, ja čuovo ain máná vuoigŋama.

Muhto jus jámálgan mánná ii vuoigŋa, de fertet riŋget 1-1-3 ja ovttatmanos álgit bivdit heakka mas bosut vuoigŋahaga máná njálbmái ja deaddigoađat badjevuovdda (ratti deattašit).

Máŋgii mánná jámálga dan dihtii go hávká juogaman sivas, ja de leage ávkkálaš ja sáhttá heakka gádjut dušše dat ahte bossu vuoigŋahaga máná njálbmái. Danin galgá vuos álgit bossut viđa geardde vuoigŋahaga mánnái. Ja de joatkát ja deattát 30 geardde badjevuovdda ja guovtte geardde bosádat vuoigŋahaga seammá ládje go olles-olbmuide. Jus dás ii leat ávki dan vuosttaš minuhta, de FERTET riŋget 1-1-3 nu fargga go vejolaš vai oáččut veahki, ja de joatkát fas heakka bivdimiin (HLR). Buoremus lea jus muhtin eará riŋge 1-1-3 ja don joatkát heakka bivdimiin (HLR).

VUOINŊAHAGA BOSSUN

Mánáide geat leat badjel ovttajagi

- * Bija máná gávvtut
- * Sojat máná oaiŋvi várrogasat maŋásguvlui ja seammás loktet su gáibbi vai rahpasa čotta/giegir ja mánná soahpá vuoigŋat.

- * Dolle njunneráiggit oktii suorpmaiguin.
- * Bija iežat njálmmi máná njálmmi badjel nu ahte gokčá visot su njálmmi.

Njuoratmánáin (vuollet 1 jagi) ii galgga oaiŋvi sojahit maŋás. Du njálbmi ferte gokčat sihke máná njálmmi ja njuni.

- * Boso vuoigŋahaga máná geahppáide. Man olu bosut, dan fertet heivehit máná sturrodahkii. Nuoratmánáide lea doarvá go rávisolmmoš bosáda ovttá njálmmie dievva. Geahča badjevuovdda guvlui go bosut. Lea doarvá vuoigŋahat go vuovda loktana binnánaš.
- * Go álggát bossut, de berret bosádit viđa geardde. Maŋŋil barggat nu ahte 30 geardde deaddelat badjevuovdda ja guovtte geardde bosádat vuoigŋahaga.
- * Boso njozet nu go lávet ieš vuoigŋat.

BADJEVUOVDDA DEADDIN (BRYSTKOMPRESJON)

- * Bija máná gávvtut, áinnas garra vuloža nala. Čippostala máná bálddas.
- * **Go mánná lea badjel 1 jagi**, de bijat gardnjila ratti vuostá, čizzeoivviid gaskii. Deaddel mielgga vulos sullii 1/3 vuovdda assodagas golbmalogi geardde, leahtuin mii vástida sullii 100 geardde juohke minuhtas. Smávvmánáide lea buoremus atnit dušše nuppi gieđa, muhto stuorat mánáid ratti ferte guvttiin gieđain (goappaš gieđaguin) deaddit.





Njuoratmánáin (vuollel 1 jagi)
ferte leat várrogas. Ane guokte suorpmma (čuvddi ja gaskasuorpmma) ja bija suorbmagežiid mielgga nala čizžoivviid gaskii. Deaddel mielgga bokte sullii 1/3 vuovdda assodagas 30 geardde, leahtuin mii vástida sullii 100 geardde minuhtas.

Go leat vuosttaš vihtta sisabossuma dahkan, de sáhtát sihke smávit ja stuorit mánáin joatkit heakka bivdimiin dego ollesolbmuin ja lotnolasat 30 geardde deaddit vuovdda ja guovtte geardde bossut vuoinjahaga dassáži go oaččut veahki dearvvašvuodabargiin dahje dassáži go it veaje šat. Jus medisiinnalaš bargit eai leat olamuttus - ja don leat geahččalan heakka bivdit diibmobeale iige mihkkege ovdán, de ii leat du barggus nu olu ávki, ja don sáhtát heaitit heakka bivdimiin. Jus mánná lea čoskon / galbmon olu, de gal sáhtá ain geahččalit heakka bivdit guhkit go diibmobeale. Geahččal bivdit ain heakka gitta dassáži go ambulánsa boahhtá ja sii jotket HLR barggu.

ČODDAGII DARVÁNAN JUOGA

Jus mánás lea darvánan čoddagii juoga iige sáhte vuoignat (sáhpoda ámadadju),

de fertet leat jođán jurdilit ráđi. Geahččal suorpmma coggat njálbmái ja oažžut eret dan mii lea čoddagis. Doala máná oaiivvi vulos. Jus mánná ieš nagoda vuoignat vaikko lea čoddagis juoga, de lea eanemus ávkkálaš gossat. Sida máná gossat ja gossat. Jus mánná ii nagot gossat, muhto lea gozuid alde, de dagat ná:

Njuoratmáná vuollel 1 jagi

Don lotnolasat dearpalat máná čielgai, beđbbiid gaskka ja viđa geardde deaddelat badjevuovdda. Doala máná oaiivvi vuollin dan botta go dáid barggat, bija vaikko máná askái ja doala oaiivvi vuollin. Dán láhkái šaddá badjedeatta badjevuovddas ja de duvdása olggos dat mii lea čoddagis.

Máná badjel 1 jagi

Don lotnolasat dearpalat viđa geardde máná čielgái, beđbbiid gaskka ja vihtta garra, oanehis časkkástaga vuoivvasnjárčča bokte ("Heimlichs manöver"). Jus vejolaš: Doala máná oaiivvi vuollin dan seammás go dán barggat dahje divtte máná guvdnjet/gugget ovddosguvlui. Mánát (geaid don nagodat loktet), sin dohppet julggiide ja loktet vulosoivviid vai gorut heangá. Jus mánná máhtá čuožžut, de sáhtát ieš leat máná sealgge bealde ja ain deaddelit oalle garrasit čoavjji (gi buksstöt).

Čárve čorpma ja deatte máná čovjji,
bajábeale náhpečoali, bija máná vuostá
dan beali čorpmas gos dus bealgi lea.
Bija nuppi gieđa čorpma nala. Ravge
máná čovjji bajásgvlui ja deatte
sisagvlui gieđaiuin dan seammás go
máná guvdnje/gugge ovddasgvlui.
Gearddut ravgema viđa geardde
manñálaga hui johtilit



GO MÁNNÁ LEA NJIELLAN BASTILIS DAHJE ČOHKA DINGGA

Jus mánná njiellá bastilis dahje čohka dingga, de fertet dakkaviide ringet 1-1-3 vai sii rávvejit maid galggat bargat.

Jus lea unna dinggaš, de muhtomin ávkkuha mánnái borahit hávvárubuvrru ovtta jándora. Buvru dáđđu dingii ja de dat čuovvu báikka mielde.

Jus mánnái lea guoledákti darvában čoddagii dahje čottaorrai,



de borat mánnái smierroláibbi/garraláibbi. Dat čuovuha dávtti čovjái, ja guoledákti suolbmu/suddá čovjjis lunddolaš vugiin.

GOASII-HEAVVANAN

Iskka leago mánnán gozuin ja vuoigná go. Jus mánná ii vuoigná, de fertet ringet 1-1-3 ja álgit heakka bivdit (geahča siidduid 10 ja 11).

Jus mánná lea dieđuheapmi, muhto vuoigná dábalaš láhkái, de bijat su gilgga nala (geahča siidu 9) vai giegir /čottaráigi lea rabas. Giesa máná liegga biktasiidda ja ránuide vai ii galbmo. Ringe 1-1-3.

Jus mánná lea goasii-heavvanan, muhto lea gozuin, de berret mannat doaktára lusa suinna. Jus mánná lea sakka vuoimmehuvvan dahje máná obbalašdilli lea hedjonan, de berret ringet 1-1-3.

BUOLAŠEAPMI

Go mánná lea buolašan, de galgá dakkaviide čoaskkudit/galmmihit galbmačáziin!

Buolašeami ferte buot vuostemužžan čoaskkudit, dat lea deháleabbo go huššamiin mátkkoštit doaktára lusa!

Nuola biktasiid jus lea vejolaš, ja čoaskkut buolašeami dakkaviide. Ane rišu, čázi sprinžas, čáhcegievnni, stámppa, lávgungárii, muohttaga dahje sullasaš. Čáhci galgá leat galmmas álggos, muhto ii jieknagalmmas, ja muhtin minuhtaid manjil galgá leat loikkas (sullii 20 gráda). Čoaskkudeapmi galgá bistit unnimusat 15 minuvtta, das gitta man olu lea buolašan, ja man guhká mánná dovda bákčasa. Geahča bearrái ahte máná gorut ii galbmo oppalačat.

Hávi sáhtta maid gokčat njuoska sihkaldagain. Váldde ráinnas lihttesihkaldaga, lakena dahje dakkára ja doidde dan galbmačázis, bože dan ja bija buollán hávi nala.



Don sáhtát sihkalda njuoskkasin doalahit go dađistaga njoarat galbmačázi dan nala. Don sáhtát maid sihkalda sisa giesat jieknabihtáid mat leat buhtis plástabusses. Jorahala busse ja deavdde jienaid dađistaga.

Go čoaskuda dan gokko lea buolašan, de njeaidá bákčasa ja maiddái buollinvahát ii mana čieknalebbui liikái.

Go gearrgat čoaskkudeame, de sáhtát smávit buolašemiid gokčat goike, steriila hávvečatnasiin dahje dakkáriin. Jus dus eai leat heivvolaš fadniliščatnasat, de divttát rabasin ja goikkisin dakko gokko lea buolašan.

Go lea nuppigráda buolašeapmi, (skoavhllit šaddet) ja goalmátgráda buolašeapmi (hávvi ja/dahje liiki lea čitnan buollán), de galgá álo doavttir loahpalaš dikšuma dahkat. Go diibmo-beale leat čoaskkudan máná, de doalvvut su doaktára lusa dahje buohccivissui. Mátkkoštettiin galgát ain čoaskkudit buolašemi njuoska sihkalda gain jus vejo-laš. Ovdamearkka dihte sáhtát dan rumaš-lahtu (gieda dahje juolggi) mii bulii, čugget ráinnas plástabussii, ja giesat rumaš-lahtu galbma duhkui de maid galmmihat galbmačázis. Ale ráigga skovhlliid. Jus skoavhli ráigána, de basa litna sáibočázis ja vuoida hávvesálvvain. Giesa suogga-čatnasiin, molosso dan beaivválaččat.

Jus buollájit máná biktasat, de fertet duvdilit/hoigadit máná eret das nu ahte ámadadju ii vaháguva. Fierat máná eatnamii, áinnas giesa ránu dahje biktasa sisa, hávkat dola dahje leike galbmačázi máná nala.

Ale fal máná oaivvi badjel gease buolli biktasiid, ámadadjui sáhttet hávvemarkkat báhcit agibeavái. Jus biktasat bullet liikái gitta, de ferte doavttir daid váldit eret.

Jus eambo go 20 % liikis lea nuppigráda dássái buolašan (20 % vástida omd. máná nubbi juolgi), de sáhtta vahát čuoheht heakka ovdii dan dihte go gorut lea massán čázi, ja mánná ferte dikšojuvvot buohcciviesus.

Álo go ámadadju ja giedat leat buolašan, de ferte doavttir daid dikšut, vaikko eai leat nu stuora vahágat. Dat lea dárbblaš vai eai báze bistevaš hávvemarkkat. Buolašeapmi čorbmagávas sáhtta dahkat bistevaš hávvemarkkaid ja hehttet gieda funkšuvnna.

Jus mánná lea vuoignan báhkka áimmu dahje mirkogásaid, de ferte dárkilit iskat mo mánná nagoda vuoignat. Go lea duođalaččat buolašan, de ferte diedihit ovttatmanos 1-1-3:i. Unnit buollinvahágiid dáfus sáhtta njuolga doaktáriin váldit oktavuoda.

ELRÁVDNJEČASKKÁSTAT (VUOLLEGISGEALDDA)

Jus mánná guoská strømmadingii / el-rávdnjedingii, dahje metálladingii mii fas guoská strømmadingii (godđinsággi el-čuggestaga sisa, lámpá dahje dakkár), de sáhtá mánnái šleaðgghihit el-rávdnji.

Jus it sáhte botket el-rávnnji ovttatmanos ja gaikkihit eret el-culcci, de steŋge válde el-botkkona dahje váldde eret válDOSIKRIŋŋaid, ja váldde dakkaviđe máná eret el-rávdnjegáldus.

Sihkkareamos lea máná váldit eret nu ahte ieš it guoskka njuolga máná liikái. Dus eai ábut leat njuoska giedat. Dolle máná su goike biktasiidda ja ravge su eret dahje giessal tøyadingga giedaide dahje máná goruda birra ja gaikkit su iežat lusa.

Iskka leago mánná gozuin ja vuoigná go.

- * Jus mánná lea gozuid alde, iige dovdo vaháguvvan: Geahča bearrái dárkilit ja árvoštala galggaat go riŋget 1-1-3 vai doaktárii.

- * Jus mánná lea dieđuheapmi, muhto vuoigná: Biija máná gilgga nala (sideleie) vai lea rabas čotta/giegir ja vuoigná, ja riŋge 1-1-3 (geahča siidu 9).
- * Jus mánná lea dieđuheapmi ja iige šat vuoigná: riŋge 1-1-3 ja álgge heakka bivdit (geahča siidduid 10 ja 11).

Jus mánás lea liiki buolašan, de dan galgá dikšut nu mo buollanhávi. Buollanhávit leat eanemus dakko gokko el-rávdnji lea mannan olggos gorudis. Fuomáš ahte vahágat liikki vuolde ja dehkiin sáhttet leat stuorrát, vaikko liikkis ii dovdo mihkkege olggaldas háviid. Mánát, geaidda el-rávdnji lea šleaðggádan gorudii, galget farggamusat buktojuvvot doaktára lusa vai doavttir iská leatgo mánás vahágat mat eai leat oidnosis.

Mánát geaidda šleaðggáda el-rávdnji gorudii *allagealdalinjjás* dahje johtasis (kabelis), heangasit dahje gahččet eatnamii. Jus mánná heangasa, de ii ábut sutnje guoskat iige váldit su eret ovdalgo el-rávdnji lea botkejuvvon linjjás. Sivva lea dat go el-gealdda lea nu garas, ja lea stuora ballu ahte veahkeheadđji ieš duššá jus guoská mánnái.





BEAIVVÁŽIS BUOLLAN LIIKI

Lea hui duođalaš jus beaivváš boaldá smávvamánáid, eandalii njuoratmánáid, dan dihte go máná unna gorudaš hui fargga goiká (čáhcemearri gorudis lea dássetmeahtun). Go beaivváš lea boaldán smávvamánáid liikki, de sii berrejit juhkat olu čázi.

Spiidema sáhttá váidudit jus galbmačázis njuoskada duhku dahje sihkaldaga ja de giessá máná dan sisa. Jus seaguhat ovtta mađe čázi ja čielgamielkki ja das njuoskadat sihkaldaga, ja de giesat dainna máná, de máná gorut oažžu veahá buoiddi/vuoja. Lea maid ávki máná hávdut/lávgut lávgunstámpas čoasus (svalt) čázis. Čáhci berre leat sullii 25-30 gráda, ja máná ii ábut lávggodit guhkit go 15-20 minuhta. Bija áinnas veahá oljju lávgočáhcai. Vuoidda buollan liikki láktadeaddji vuoidasiin (omd. Alovera lotion). Jus liikii spiiddista hui sakka, de sáhttá geavahit hydrocortisonsálvva mii njeaidá spiidema. Jus mánás lea hui bávvčas, de bija máná manječoallái bávvčasnjeaidi sággetablehta (paracetamol).

Jus liikki lea skovhlon, de ii ábut skovhlliid ráigat eará jus leat vulšon. De ráidnet nálu ja čugget skoavhleravdii ja várrogasat božat sieja. Ale gaikko liikeganaid eret, vai liikái eai šatta dielkkut manjil.

Ferte doaktáriin gulahallat jus beaivváš lea olu boaldán máná liikki. Go leat stuora skoavhllit, de bija spesialhávvečatnasa mii lea buolašeami várás. Jus dilli lea hui vearrái, riŋge 1-1-3.

Vuovssadanmiella (kvalme) ja oaivebávvčas lea dábálaš go beaivváš lea boaldán liikki.

Máná liikki ii gierdda olu beaivváža ja dárbbáša suddjejuvvot nu bures go sáhttá. Bealjít ja njunni leat hui bahát gordot. Mánáide lea buoremus atnit asehis biktasiid, maiddá go gálašit jávrris dahje mearas. Lieggariikkas ii berre smávimus mánáiguin orrut beaivvášgoarddáhagas diibmu 12 ja 1400 gaskkas. Mánát vuollel jagi galget álohii bidjat oaivái suoji go leat beaivvášgoarddáhagas. Jus mánáin eai leat biktasat badjelis, de berre sin vuoidat 20-30 faktor beaivvášsuođejuvuoideasiin juohke beannot diimmus go leat mearragáttis dahje fatnasis (dan mielde man boaris máná lea ja makkár liiketiipa lea). Iskka leago beaivvášsuođejuvuoideasis filter UV-A ja UV-B suotnjariid vuostá. Vuoidda liikki maiddá juohke háve go máná lea gálašan/vuojadan. Mearra máhcaha beaivvášsuoťnjariid, danne beaivváš boaldá máná liikki vaikko son vel livččiige dušše suoivanbealde.

Dálvet muohtamáilmmis leat ultrafioleahhta suotnjarat hui garrasat ja don fertet máná ámadaju vuoidat 20-30 faktor beaivvašsuodjevuoidasiin juohke nuppi diimmus. Muite fal ahte ultrafioleahhta suotnjarat gordet garrasit vel balvadálkin nai.

Jus beaivváš goardá garrasit dahje mángii máná liikki bajásšattadettiin, de lea bahá oažžut liikeborasdávdda ollesolmmožin.

BÁHKKANAN, LAHPA-STUVVAN BÁHKA DIHTE

Geassebáhkkan, go lea njuoska áibmu, lea bahá lahpastuvvat. Go guhkematkki vuodjá biillain ja beaivváš goardá, de šaddá biillas hui báhkás. Bisán juohke diimmus ja beannot diimmus vai veahá čoasku mánná. Ale goassege guođe máná biilli geasset ja ale guođe mánávovnnaid beaivvášgoarddáhakkii. Gárvvut máná dan mielde mo dálki lea.



Smávvamánát eai báljo báhkkan, muhto sis goiká gorut almmatge. Smávvamánáin čáhcu oaivi ja dan láhkái sii masset čázi gorudis ja maid vuoinnahaga bokte. Nu geavvá sihke go sii buđaldit, go lea liekkas ja go báhkkanit. Mánáin lea smávva gorut, ja danne sáhtttá vel binnánaš čáhcemassu ge leat hui givssálaš mánnái. Don sáhtát eastadit vai mánná ii báhkkan go bijat njuoska lummaliinni máná oaivái.

Go mánná lea lahpastuvvan báhka dihte, de lea mánná báhkás, bivastuvvan ja ámadaju lea ruvssodan. Lea dábálaš ahte mánná šaddá šliettas ja maŋŋil dieđuheapmin. Lea dehálaš hui jođánit čoaskkudit máná galbma čáziin. Doalvvo máná suoivvanii ja bija su njuoska sihkkaldaga ala. Válde nuppi sihkkaldaga ja bože dainna galbmačázi máná nala. Biija máná gilgga nala (geahča siidu 9). Máná sáhtttá maid čoaskkudit biekkain maid ieš dagat, ovdamearkka dihte šluvggašit máná oaivve bajil luvvu dahje aviissa vai áibmu jorrá.

Lea dehálaš ahte mánná oažžu juhkat juoidá jus lea gozuid alde, jus ii leat dieđuheapmin. Mánná sáhtttá maid lákcajiena oažžut, dat maid čoaskkuda goruda.

Doalvvo máná farggamusat buohceviissui.

FEBERKRÁMPAT

Máná gorut ii nagot ieš muddet goruttemperatuvrra, ja go feber goargnu, de sáhttet mánás šaddat feberkrámpat. Mánná sáhpoda, stirdu, šaddá dieđuheapmin ja doarggista. Lea dramáhtalaš oaidnit, muhto hui háreve lea váralaš. Jus mánás leat feberkrámpat, de lokte seanggas su (gávnniid haga). Sáhtát láse rahpat vai čoasku latnja. Jus mánná lea gozuid alde, de atte mánnái dálkasa (paracetamol) mii njeaidá febera, ja jugat galbma juhkosa. Gorut čoasku go dan giessá galbma dingga sisa.

Go mánás vuohččan lea feberkrámpa, de riŋge 1-1-3. Gulahala álo doaktáriin go lea leamaš dohppehallan.

GALBMON

Mánná sáhtta galbmot buolašin olgun jus eai leat bivvubiktasat. Smávvamánná sáhtta jođanit galbmot go su geassá gielkkás dálvet, dahje jus mánná gahččá čáhčái. Go mánná galbmogohtá, de doarggista go lea galbmon ja dasto ii leat šat nu dihtomielalaš, ja dan fuomášat go mánná ii vástit go suinna geahččalat hupmat. Jus du mánná lea galbmon, de fertet su farggamusat doalvut lieggasii. Liekkat máná iežat rabas liikki vuostá. Nuolat máná ja doala su iežat álás goruda vuostá ja seammás giesat iežade ulloránuin dahje dakkáriin. Atte mánnái liegga juhkosa mas lea sohkar.



ŠUVČČAGADDAN

Šuvččageapmi dáhpáhuvvá juo temperatuvrras birrasiid 0°C. Go lea sihke veahá buolaš, njuoska áibmu ja bieggá, de dat lea vearrát go ruosti buolaš ja goalki. Mii earuhit guovttesorttat šuvččageami: Liikki bajildus šuvččagan ja ovttasaje čiekŋalit šuvččagan. Go lea liikki bajildus šuvččagan, de lea liike-assi vaháguvvan. Ovttasaje čiekŋalis šuvččageapmi mearkkaša ahte lea šuvččagan liikke vuoli ja deahkki.

Suorpmat ja juolgesuorpmat, njunni ja muodut leat bahát šuvččagit.

Liikki bajildus šuvččagan (Overfladisk). Álggos dovdo dego čuoggume ja čuokkastagat liikkis, ja de álgá veahá bávččastit. Manŋil vilggoda liiki ja šaddet vilggodan dielkkut. Galbmondovdu ja unohasvuohta jávká ja álgá dovdot hui liekkasin. Liikki bajildusa šuvččageami sáhtta dakkaviđe dálkkodit dastánaga. Ale ruvve šuvččageami. Lea buoremus liekkadit dakko gokko lea šuvččagan ja dollet šuvččageami liikke vuostá gokko liiki lea liekkas, omd. giedavuollái, čorbma-váibmosii dahje čovajji dahje ratti vuostá. Siđa máná lihkadit. Go liikkis lea fas dábálaš ivdni, dovdu ja konsisteansa, de it dárbbáš šat dikšut dan.

Das manŋil ferte šuvččagan liikki suddjet buollaša vuostá.

Čiekŋalis šuvččageapmi

Šuvččagan liiki lea garas, ja mánná ii dovdda bákčasa. Liikki ii sáhte lihkahallat, lea stirdon. Giesa bures vaháguvvan báikki vai šuvččageapmi ii viidán, ja sirdde suodjebáikkái gosa ii soabá dálki ja bieggá. Atte mánnái liegga juhkosa. Suddje šuvččagan saji vai ii nordašuva, duvdojuvvo dahje deddojuvvo, ja doalvvo máná vissui farggamusat.

Čiekŋalis šuvččageami galgá dikšut buohcceviesus. Jus dat ii vejolaš, de galgá liegga viesus dikšut šuvččageami seammá ládje go liikki bajildusa šuvččageami.

Go liiki lea okte šuvččagan, de lea bahá fas šuvččagit. Dan dihtii ferte liikki álo čoaskkisin suddjet erenoamáš bures manŋil go lei šuvččagan. Vuoidda áma-daju buolašvuoidasiin (vuoidasiin mas ii leat čáhci, buoiddes sálvvain) 1-2 diimmu ovdalگو mánná vuolgá buollaša ovdii.

Vai eastada ámadaju šuvččageame, de ii gánnát basadit sáibbuin iddes. Vuoidda máná ámadaju buolašvuoidasiin assat, ovdalگو vuolgá olggos galbmásii dálvet. Sihko vuoidasa eret ámadajus go mánná bohtá vissui. **Go lea čoaska dálki ja bieggá, de berre mánná leat viesus.**

ČALMMIT SUDDON

Čalmmit suddojit go ultrafioleahтта suonjardeapmi váikkuha čoarvecuzzii (hornhinne). Lea hui unohas ja bávččas go čalmmit suddojit, muhto dat ii njoamo iige leat váralaš. Suddon čalmmit bávččagit dego livččii sáttu čalmmis, čalmmit eai gierdda čuovgga, golget ja iige nagot čalmmit doallat rabasin.

Čoarvecuozza buorrána iešalddis. Dan dihtii mánná galgá leat ráfis moadde beavvi dassážiigo buorrána. Sevdnjes latnja ja njuoska duhkku čalmmiid alde njeaidá bákčasa. Mánnái oažžu maid addit dálkasa (paracetamol) mii njeaidá bákčasa. Jus vejolaš, de váldde doaktáriin oktavuoda vai oaččut čalbmesálvva dahje sálvačatnasa čalbmái. De buorrána čoarvecuozza farggabut.

Čalmmit suddojit ovddeamusat balvadálkin meahcis/duoddaris dálvet, dan dihtii go mii eat fuomáš man garrasit ultrafioleahтта suotnjarat gordet, ja eatge suddje čalmmit doarvá bures. Ultrafioleahтта suotnjarat leat váris/duoddaris mihá gievrrabut goardit go vuollugas báikkiin, ja českes muohta dahká ahte suotnjarat gordet garrasit.

Vai mánáin eai suddo čalmmit dálvet váris, maddái balvadálkin, sii fertejit atnit beavivášbrillaid main lea UV-filttar.



KEMIKÁLAT ČALMMIS

Doidde čalmmi dakkavide 15 minuhta golgi čázis maid njoarat mukkas, stuora bruvsaohhtalis dahje giehtarišus. Čáhci galgá litnasit golgat ja ainnas loika čáhci (ii menddo báhkas). Doala čalbme-rapmasiid rabasin vai čalbmái bohtá čáhci. Jus njálbi/golgi ávnnas lea borri/boaldi ávnnas, de doidde čalmmi unni-musat 20 minuhta. Doidde ain čalmmi go mátkkoštat doaktára lusa mánáin.

KEMIKÁLAT LIIKKIS

Doidde dakkavide golgi čáziin. Geavat giehtarišu. Nuola biktasiid seammás go doiddát čáziin. Go vuos leat doidán bures, de sáhtát bassat sáibočáziin.



Jus golgi ávnnas lea borri/boaldi ávnnas, de doidde unnimusat 30 minuhta, dahje dassážiigo ollet doaktára lusa. Doidde loikačáziin jus guhká doiddát. Jus mánás lea stuora oassi gorudis durdon golgi ávdnasiin, de bija su lávgunstámpii ja de fiidnážit gollggahat loikačázi giehtarišuin máná nala. Golgi ávnnas boaldá dego mánná livččii buolašan dolas.

MIRKKOHUS

GIFTINFORMASJONSSENTRALEN tlf.
22 59 13 00 addá birrajándora rávvagiid
mirkkolaš ja boaldi ávdnasiid hárrái.



Min birrasis leat mirkkolaš ja dearvvašvahátlaš stoffat. Mis leat maid mirkkolaš ja váralaš dálkasat jus daid ii ane rivttes láhkái. Viessodoalu kemikálat sáhttet daguhit mirkkohusa. Dakkár mirkkohus sáhttá vahágahttit ja leat vaikko heakkaváralaš. Smávvamánát lávejit borrat ja juhkat buot masa lahkoni, vaikko lea bahčá. Buot dávjjimus dahket dan 1-3 jáhkásaš mánát.

Ringe dakkaviđe Giftinformasjonen, doaktárii dahje ringe 1-1-3, jus mánná lea njiellan kemikálaid, dálkasiid, šattuid ja eará maid ii galgga borrat. Sii rávvejit du movt fertet bargat dan dilis.

Ale báلكes embálaša/ olgoža (bohtala, láse, boksa), šattuid ja guobbariid, vai máhtát dárkilit muiitalit maid mánná lea coggan njálbmái.

Giftinformasjonen addá nuvttá diehtujuohkinmateriála mánáid mirkkohusas. Válde oktavuoda singuin ja sída dieđuid sáddet dutnje.

DEHÁLAŠ DIEHTIT

Medisiinnalaš čitna

Dat mirkkot maid mánná njiellá, leat dakkárat ahte dat čatnasit medisiinnalaš činaide. Go mánnái attát medisiinnalaš činaid, de njeaiddát mirkstoffaid meari gorudis. Mađi jođáneappot mánná oažžu dáid činaid, dađi eanet ávkin dat leat. Dan dihtii lea vuogas ahte ruovttus leat medisiinnalaš činat. Leat guovttesorttat činat mat adnojit dustet mirkkohusa: nubbi lea mikstuvra ja nubbi leat bulvarat maid galgá seaguhit ovdalgo daid atná.



Medisiinnalaš činat eai leat iešalddiset váralaččat, muhto ii leat álo riehta iige dárbu daid addit mánnái. Dan dihtii berret álgnos váldit oktavuoda Giftinformasjonen:in dahje ringet 1-1-3.

Ii galgga addit činaid jus mánná:

- * lea dieđuheapmi dahje vuovssada.
- * lea njiellan kemikálaid mat unohastet dahje leat boaldevaččat (ovdamearkka dihte leat eanas viessodoalu kemikálat dán šlájás)
- * lea njiellan buolláhanávdnasa (tennvæske), lámpáolju, white spirit dahje eará petroleumbuktaga

Oppalaš ráva lea ahte it galgga máná vikkahit vuovssadit ovdalgo go vuos ráđđádalat dearvvašvuodabargiiguin

Jus mánná lea borran dálkasiid, mirkošattuid dahje eará váralaš stoffaid dahje buktagiid, de sáhtá muhtomin dárbašlaš vuovssihahttit máná vai njeaidá mirkkohanriská. Jus dan lea áigequovdil dahkat, de ávžžuha Giftinformasjon máná doalvut doaktára lusa, vai vuovssadandálkkas addojuvvo dalle go dearvvašvuodabargit leat das.

Li goassege galgga vuovssihahttit máná jus:

- * Mánná lea njiellan borri/boaldi golgi ávdnasa dahje suvrri, ciza (lut) dahje dakkár ávdnasa mainna buoššuda plásta (plasterdere). Vuovssadeapmi dušše lasiha vahága giehkirii ja čoddagii, dan dihtii go boaldi stoffat de mannet vel nupes čoddaga čađa. Dan sadjái galgá baicca mannai jugahit juoidá, áinnas mielkki addit. Dan láhkái doidašuvvá boaldi stoffa eret njálmmis, šliiveasis ja giehkiris ja veahttada mirkoávdnasa čoavjjis.
- * Mánná lea juhkan lámpáoljju, white spirit, buolláhanávdnasa (tennvæske), stohpogálvvuid geallanávdnasa dahje dakkáriid. Gaccestahte mánnái 2-3 stuorabaste dakkára mas lea vuodja, ovdamearkka dihte guolevuoja (trána), diipmá lákcajiena dahje biebmooljju. Vuodja eastada dan ahte mirkobuktagat eai lávdda šliive-asiide ja geahppáide.
- * Mánná lea dieđuheapmi dahje leat krámppat.

Go leat duodalaš dávdamearkkat / symptomat, ovdamearkka dihte lea dieđuheapmi dahje ii nagot vuoignat, de sáhtá dárbašuvvot heakkagádjuma álgoveahkki.

Ringne 1-1-3.





BOSTTADIVRRIIDE BÁHČČOT

Miedáš (bie), vievssis ja eará divrrit.

Go bosttadivri bahčá, lea dávjá hui bávččas, muhto ii leat váralaš mánnái. Muhto leat muhtimat geain lea allergiija iešguđet-lágan divrriide, ja sidjiide sáhtta leat duođalaš váikkuhus go báhččo bosttadivrái.

Jus divrris lea báhčan bihtta liikki sisa, de dan ferte pinseahtain gaikkihit. Muite fal ahte sáhtta leat mirko-seahkka dan oasis mii bázii olbmo liikki sisa, de ale fal dakko deatte, vai mirko ii beasa golgat liikki sisa. Don divššut smávit bohtaneami, saknjideami ja spiidema go bijat bávččasnjeaidi dálkasa dahje galbma dingga dakko gokko bávččasta.

Muhtin olbmui váikkuha garrasit go báhččo vieksái, miedážii dahje uvhlui. Son sáhtta ihttot, šaddá váttis vuoignat ja hui hárvenaš sáhtta vaikko jámálgit, njálbmi ja čotta bohtanit ja váibmu julkigoahtit. Dalle fertet ringet farggamusat 1-1-3.

Ringet 1-1-3 dakkaviđe jus:

- mánás lea ovdal leamaš allergiijalaš reakšuvdna go lea báhčchon bosttadivrái
- mánná lea báhčchon čeabehii, njálbmái dahje čoddagii
- mánná lea mángga saje báhčchon, erenoamážit oaivái

NIRANAS (Flått)

Niranasas leat olu namahusat iešguđet guovlluin. Niranas lea stuorebuš njoammudivri (midd) mii darvána olbmui dahje elliide ja njammá vara. Divri iešalddis ii leat váralaš, muhto das sáhttet mikroorganismmat sirdašuvvat vara njamadettiin. Bakteara Borrelia burgdorferi lea dat mii sirdašuvvá, ja dat buktá dávdá Lyme borreliose. Maiddái eará mikororganismmat sáhttet sirdašuvvat.

Niranas berre váldit eret dakkaviđe go dan fuomáša. Skruvve dan eret suorpmaiguin dahje pinseahtain. Jus veahá báhčá liikái, de dat ii leat váralaš, basa hávi ja bihtta bohta eret iešalddis. Bija ainnas hávvesálvva vel dasa.

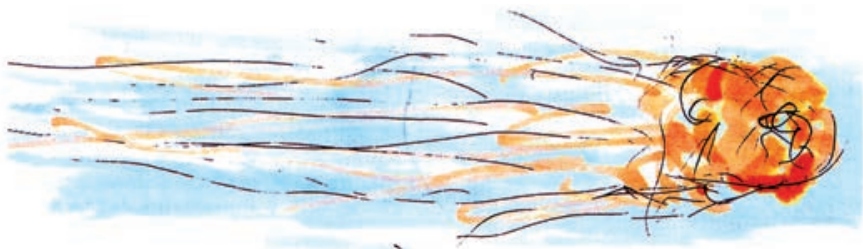
Go niranasa leat váldán eret, de geahčá hávi bearrái moadde vahku. Jus ihtá rukses gierdu dakko gokko lei hávvi, dahje jus mánás leat oppalaš dávdamearkkat, de váldde oktavuoda doaktáriin.



BRENNMANETER (BOSSUČOLGA)

Bossučolga boalddesta, muhto min mearain dat ii leat váralaš. Go bossučolga boaldá, de ii dovdo mihkkege álggos ja de saknjiidišgoahta, ja de spiide garrasit.

Buoremus lea doidit goruda sáltečázis ja várrogasat váldit eret boaldi árppuid (brennráder). Ale fal ruvve boaldi árppuid vai ii luovvan mirkoávnnas.



Doidde lieggačáziin (40-45°C) dan oasi gorudis gokko lea bávččagan.

Liekkas njeaidá mirkko. Gorutoassi galgá leat čázis dassáziigo go ii leat šat bávččas. Lea dehálaš ahte ii ane nu báhkka čázi ahte buollinvahát vel šaddá. Jus mánás buollá stuora oassi gorudis, dahje leat oppalaš dávdamearkkat, de berre váldit oktavuoda doaktáriin.

FJESING (MIRKOGUOLLI)

Bávččasta hirbmadit go dán mirkoguoli viddamat bastet liikái, muhto das eai leat oppalaš váikkuhusat.

Basa dakko gokko viddamat leat bastán, ja váldde eret jus leat báhcán guollebihtát du liikái. Hávddo lieggačázis (40-45°C) bávččagan saji gitta dassáziigo go ii leat šat bávččas.

BOSTTAGEARBMAŠA GÁSKKESTEAPMI

Norggas lea okta mirkogearpmaš, bosttagearpmaš. Bosttagearpmaš orru vuvddiin ja mehciin ja gávdno davvin gitta Sáltođuoddaris. Go bosttagearpmaš gáskkesta, de das leat dávjjimusat guokte gáskkestankanála maid gaska lea 3-9 millimehtera. Unnimusat 30 % gáskkestagain eai leat mirkkolaččat, ja de daddjo ahte lea goike gáskkestat.

Mánáide čuohcá go bosttagearpmaš gáskkesta. Lea váttis diehtit man duodalaš mirkkohus lea. Dat vuolgá das gokko mánna lea gáskkahallan ja man olu mirko lea cirgon.

Bosttagearpmaša mirkkos leat iešgudetlágan ávdnasat mat váikkuhit gorudii iešgudetládje. Dávdamearkkat leat earret eará čovjebávččas ja vuovssadanmiella/váibmogákkahat, ja bákčasat, bosttahallan ja hávi birra ruvsoda. Duodalaš dáhpáhusain váikkuha dát maid váibmo- ja varrasuonaide, vuoiññaháhkii ja vara čuohkkádussii. Dávdamearkkat ilbmet johtilit, muhto daid mearkkaša easka 6-8 diimmu manñil.

Divtte máná orrut muosis go lea gáskkahallan bosttagearpmašii. Máná ferte guottašit, ii ábut ieš vázzit. Dakko gokko lea gáskkahallan, ii ábut duohtadit, ii deaddit, čuohppat iige njammat, dakko sáhtta mirko lávdat. Váldde álo oktavuoda doaktáriin.

Mánát vuollel 12 jagi galget farggamusat dolvojuvvot buohccevissui, ringe danin 1-1-3.

Go lea duodalaš mirkkohus, de dán ferte dikšut vuosteávdnasiin/antivenom, muhto dávjá lea doarvá symptomáhtalaš dikšun, dat máksá ahte buohcciviesus dikšot dávdamearkkaid.





Dálkkasskábe galgá leat nu badjin seainnis ahte smávvamánát eai olit dohko, áinnas váhnemiid oadđinlanjas. Skábe galgá leat lássejuvvon.

RUOVTTUAPOTEHKA

Dát ávdnasat leat ávkkálaččat jus vahát geavvá unnoražžii:

HÁVVEČÁHCI: Klorhexidin

HÁVVESÁLVA: Pyrisept/Bacimycin

ČALBMEBASSANČÁHCI

MEDISIINNALAŠ ČITNA

BÁVČČASNJEAIDI DÁLKKAS/
FEBERNJEAIDI: Paracetamol (Golgi
jugus, bahtačoallepillat dahje tablehtat)

JÁMIHEADDJI SÁLVA: Xylocain (go
báhččo divrái, bossučolgii)

BEAIVVÁŠVUOIDDAS mas
beaivvášsuodjefaktor 20-30 ja filttar UV-
A ja UV-B suotnjariid vuostá

BAVSSAVUOIDDAS mas
beaivvášsuodjefilttar

SINKSÁLVA (baksamiidda ja njunnái
suddjet beaivvášboaldima vuostá)

BEAIVVÁŠBUOLLAN LIIKI:
liikeláktadan-vuoiddas dahje
hydrocortisonsálva

BUOLAŠVUOIDDAS

STERIILA TUPFERE

Q-TIPSSAT

STERIILA KOMPRESSAT
(mánnggaláganat ja mánngga sturrodagas)

OVTTAOLBMOPÁHKKA
(deaddinbandáša)

SUOVKAČANAS (rolla)

FADNILIŠČANAS/
KOMPRESSABANDÁŠA
(starggisindoallan bandáša)

LOASTTAR (rolla)

LOASTTAR MAS LEA SUOVKA

SPORTATEIPA

SIERRALOASTTAR
SKOHPALASTIMII

LOASTTARA
ERETVÁLDINÁVNNAS

JIEKŃASEAHKAT

SKÁRRIT

PINSEAHTAT

SIHKKARISNÁLUT

TERMOMEHTER (digitála
termomehter maid atná maid
rektalmihtideapmái)

DEHÁLAŠ ČUJUHUSAT JA TELEFUVNNANUMMÁRAT:

Jus prentestat dán, de čáles čujuhusai/nummáriid dása vuolabeale.
Jus lihkuhisvuolta dáhpáhuvvu, de dus eará bargat go ohcagoahtit
telefonkatalogas.

VEAHKKI DAKKAVIÐE

Medisiinnalaš heahtevahkki: 1-1-3

Buollin dahje stuorit lihkuhisvuodát: 1-1-0

Politiija ja gádjunguovddáš: 1-1-2

Fástadoavttir: _____

Doavttirfákta: _____

Bátnedoavttir: _____

Dearvvašvuodastašuvdna: _____

Apotehka: _____

Taxi: _____

Mirkodiedut: 22 59 13 00

Lea Dearvvašvuodadirektoráhta guhte lea olggosaddán dán 2009.

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: Inger Brantenberg



Helsedirektoratet

Dát gihpa, davvisámegiela gihpa, lea dušše
gávdnamis web-hámis, pdf:an.

Dette heftet, den nordsamiske heftet, er kun
tilgjengelig på nett, i pdf-format.

