

Mánáid biras ja sihkarvuolta

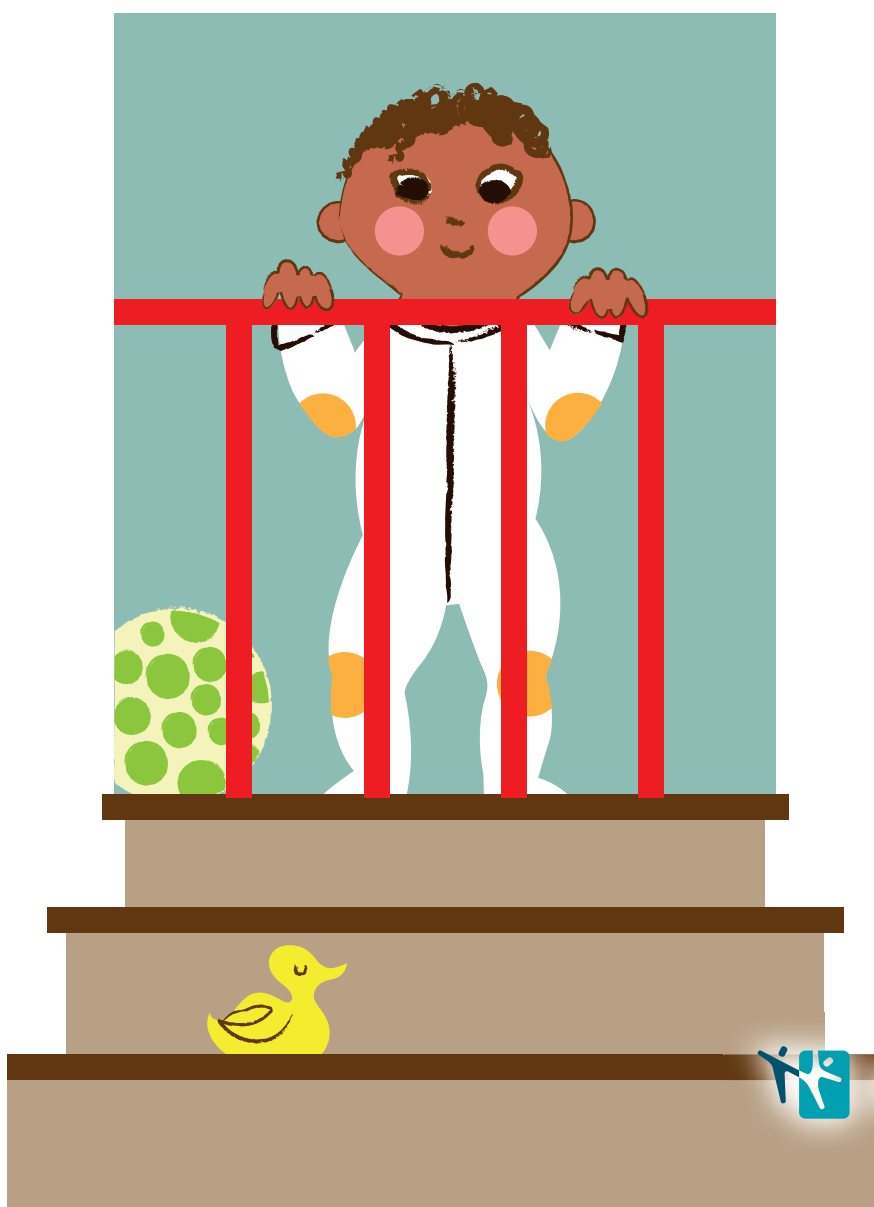
0-6 måneder

6 mánnosaš-2 jagi

2-4 ár

4-6 ár

skolestart



Smávva dagut sáhttet ollu veahkehit

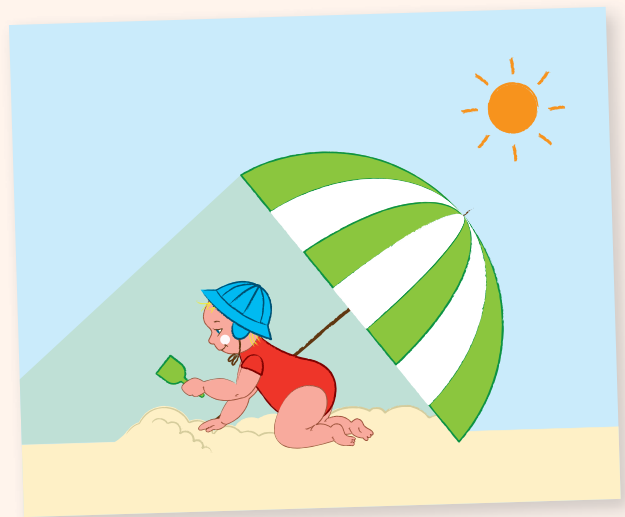
Mánná ovdána čadat ja sáhtta fáhkka bargat juoida masa it leat ráhkkanan.

Lihkuhisvuodat leat stuorimus áitagat máná heggii ja dearvvašvuhtii. Muhtun lihkuhisvuodaid ja vahágiid ii sáhte hehttet, muhto lihkus sáhttiba eadni ja áhčči sihkarastit ollu máná birrasa. De sáhtát dovdat iežat eambo oadjebassan go du máná buđalda birrasis, ja oahppá hálddašit odđa dilálašvuodaid ja aktivitehtaid.

Gihppagis mui taluvvo dá báleamos diliid birra gos sáhtta dáhpáhuvvat vahát ja lihkuhisvuolta máná vuosttaš guđa mánus gitta guovtti jahkásažžan. Muhtumiidda soitet muhtun rádit leat diehttelasvuodat, muhto dilihis árgabeaivvis sáhtta leat hástaleaddji muitit buot. Gihppaga sáhtta geavahit dego muitolistun. Ruovttut ja lagasbirrasat leat iešgudetláganat ja dain leat iešgudet lágan hástalusat. Sáhtta leat jierpmálaš jurddašit mii máná birrasis lea erenoamáš.

Mánná ovdána, riska rievdá

Go máná ovdána nuppi ovdánanceahkis nubbái, de lea eanemus riska lihkuhisvuodaide. Mánná ovdána hui ollu go lea jahkebeallásažžan gitta guovtti jagi rádjái. Veallá álggos jaska láhttis, álgá jorihit, njoammut ja guokkardit - ja dađistaga čuoččaha ja vázzigohtá. Mánná oahppá maid dai gizzut ja sáhtta dađistaga gizzut hui bajás oanehis ággis. Son bidjá njálbmái sihke biepmu ja váralaš dinggaid.



0-6 mánnosaš

6 mánnosaš - 2 jahkásaš

2-4 jahkásaš

Dán ahkejoavkku dábáleamos lihkuhisvuodát

Dán ahkejoavkkus dáhpáhuvvet eanas lihkuhisvuodát ruovttus. Dábálaš lihkuhisvuodát leat:

- Gahččat alla diŋggain vulos (ovdamearkka dihte tráhpáin)
- Buollinvaháguhttimat (ovdamearka dihte liegga juhkosin)
- Mirkkohusat
- Smávva diŋggat darvánit čoddagii

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.

Jus mánná gahččá, oažžu čoddagii juoidá, doadjá dávtiid 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. Rinje 113, go leat dakkár duodalaš ja heaggaáiti dovdomearkkat. Sáhtát muđui váldit oktavuoda doaktáriin/doavtterfávttain vai oaččut ráđiid viidáset čuovvoleapmái.



4-6 jahkásaš

skuvlaálgin

Movt sáhtát buoridit máná birra ja sihkarvuođa?

Oastit duhkorasaid ja reaiduid

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

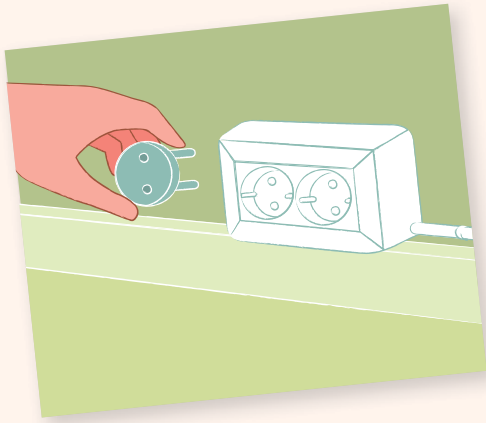
Gahččanvaháguhttimat

- Tráhpaid berre sihkarastet rinddiin
- Lásiin berre leat mánásihkkarastin
- Máná ii galgga leat okto balkonjas dahje veránddas.
- Ale guođe máná okto mánástullui, vaikko leage selas. Alla mánástuolut sáhttet gopmánit



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 - Elektrihkalaš dinggat

- Geavat gievkkanuvdnasuoji nu ahte mánná ii olat gásterolii main lea bahkka biebmu.
- 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



Mánávovdna

- Darvvit máná boahkániin. Mánná sáhtá gáhččat olggos jus vovdna lihkaduvvo jođánit, dahje jus son lea mášoheapme
- Geavat šleđggona
- Neahhta suddje divrriid vuostá ja bussaid beassamis vovdnii
- Ale govčča mánávovdnagoavkki assás dahje lossa gokčasiiguin

Hávkan

- Smávva dinggaid maid mánná sáhtá coggat njálbmái berre čorget eret
- Mánná ii berre stoahkat plastihkkaseahkaiguin, go sáhtá seahka coggat oaivái
- Máná ferte bearráigeahččatgo borrá, go biebmu sáhtá darvánit čoddagii

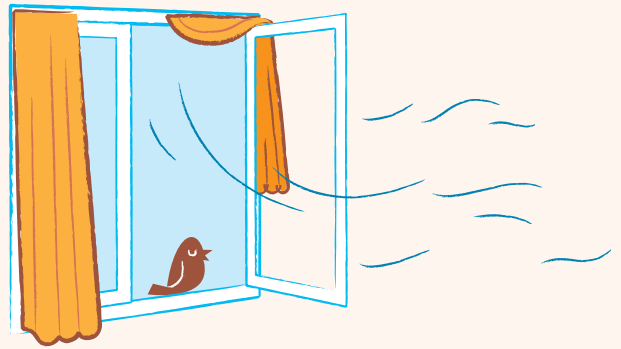


Borgguheapmi

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

Sisáibmu

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

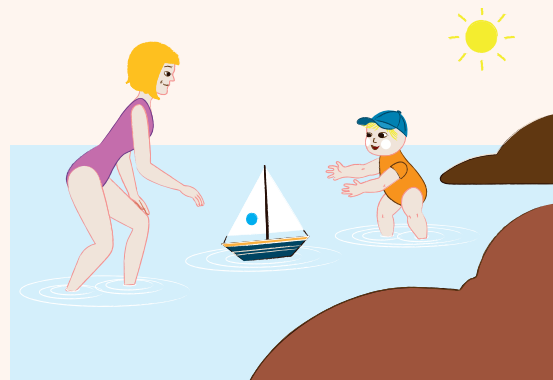


Sihkkel

- Mánná sáhtta čohkkat maŋábealde sihkkela jus das lea dohkkehuvvon sihkkelčohkkánsadji mii heive mánnái
- Geavat sihkkeljealmma

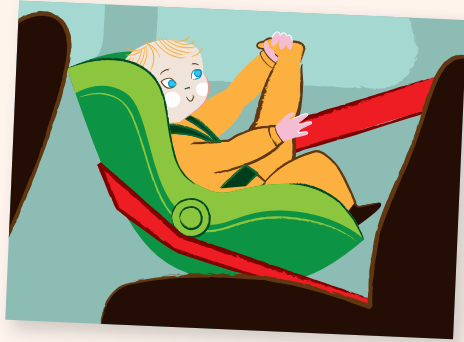
Heavvaneapmi

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



Beaivváš ja liekkas

- Mánát vuollel jagi eai berre leat njuolgo beaivváša ovddas. Ordne mánnái aktivitehtaid doppe gos lea lunddolaš suoivvanas
- Suddje máná beaivvášháhtain, beaivváš-čalbmelásiiguin ja geahppa biktasiiguin. Ivdnás biktasat, ovdamearkka dihte rukses, suddjejit buorebut beaivvázis go čuvges
- Geavat beaivvášvuoidasa liikeosiide maid biktasat eai govčča. Beaivvášvuoidasis berre leat unnimusat fáktor 15, ja das berre leat filtтар sihke UVA- ja UVB-suotnjarit vuostá. Bargga dan maid go mánná lea suoivvanasas, eahpenjuolgo suotnjarit dihte
- Váldde guovdu beavvi bottožiid beaivvázis
- Fuolat ahte mánná juhká doarvái

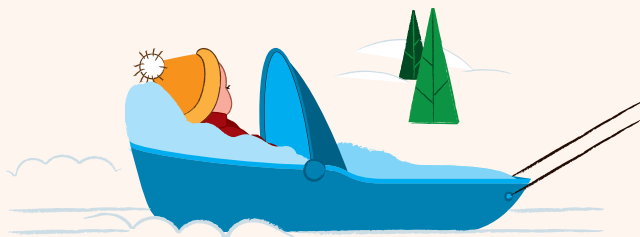
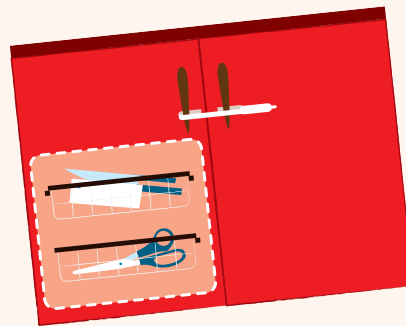


Biila

- 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
- Rávvejuvvo ahte máná čohkká maŋos guvlui mánástuolus
- Lea gielddus máná bidjat ovddabeallái maŋos guvlui mánástullui gos gávdno doaibmi oktiibeaskkehanboalsttar
- Mánástuolu berre geavahit oanebotta. Dat sáhttá čuohtat máná čielgái, jus hávális čohkká beare guhká. Váldde bottuid.

Cikcunvaháguhttimat ja váralaš biergasat

- Vurkkot váralaš reaidduid, niibbiid, skárrit ja eará bastilis biergasiid sihkaris sajis. Berret bidjat hehttehusaid dahje lásaid skábiide ja skuffaide
- Leage várrogasgo rabat dahje giddet uvssaid, ahte máná ii šatta uksagaski



Bulkor

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

Gárvodeapmi buollašis

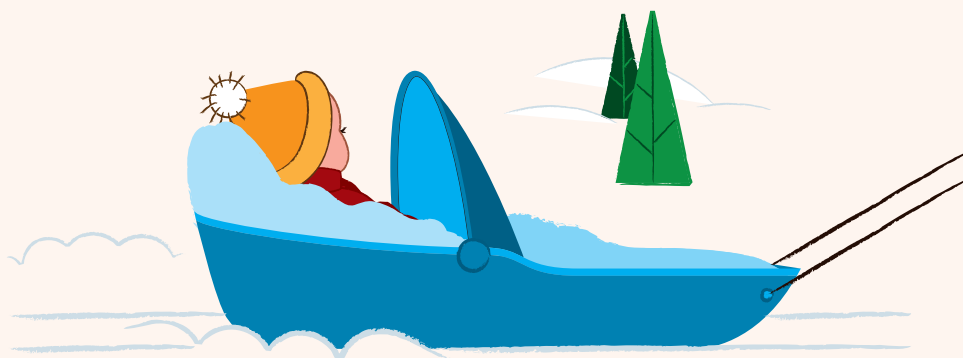
- Garvve bidjamis bumbolullobiktasiid siskkimussii, geavat ovdamearkka dihte ullu
- Bearráigeahča ahte skuovain lea doarvái sadji - baskkes skuovat galmihit juolgesuorpmaid
- Govčča čeabeha ja oaivvi. Dat galbmojit eanemus
- Iskka dávjá ahte máná lea goikkis, ja ii beare galmmas dahje báhkas



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**