

# Mánáid biras ja sihkarvuolta

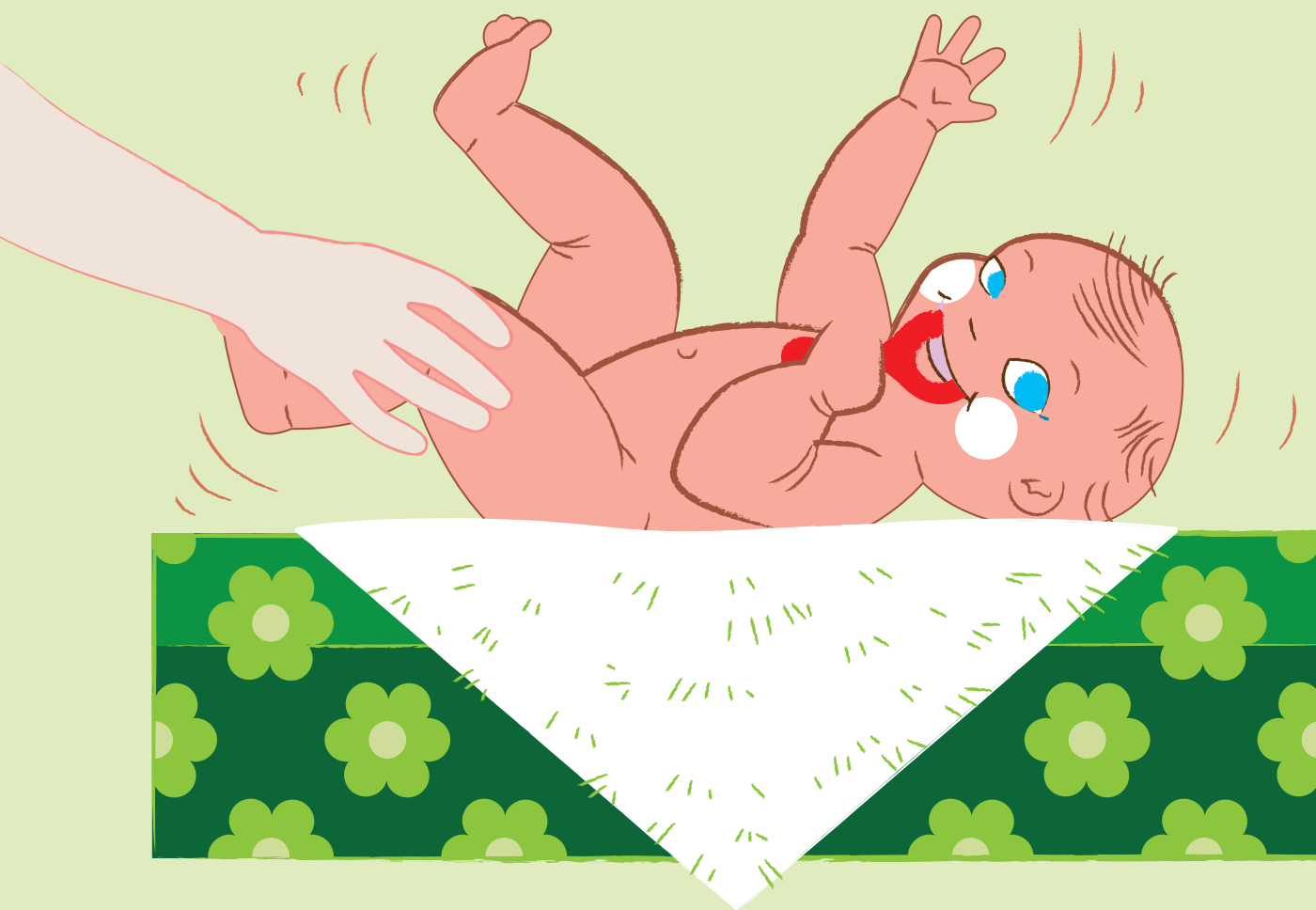
0-6 mánnosaš

6 mánnosaš -2 jahkásaš

2-4 jahkásaš

4-6 jahkásaš

skuvlaálgin



# Smávva dagut sáhttet ollu veahkehit

## Lihkku njuoratmánáin!

Šaddat eadnin dahje áhččin lea odđa áigi eallimis. Dus lea ovddasvástadus muhtumii gii ii birge du ovddasmorraša haga ja sáhtta leat ollu maid fertet gozihit.

Mánna ovdána čadat ja sáhtta fáhkka bargat juoidá masa it lean ráhkkanan. Lihkuhisvuodát 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 iešguđet láganat ja dain leat iešguđet lágan hástalusat. Gánnáha jurddašit mii du máná birra lea erenoamáš.

## Máná ovdáneapmi, riska mii rievdá

Go mánna ovdána ovttá ovdánanceahkis nubái, de lea eanemus riska lihkuhisvuodaide. Áigodat goas rievddadusat bohtet máná ovdáneamis rievddadit mánás mánái. Guđa vuosttaš mánus álgá mánna earret eará coggat dinggaid njálbmái ja máhtta jorgalit gávvut ja gopmut.



0-6 mánnosaš



6 mánnosaš -2 jáhkasaš



2-4 jáhkasaš

## Dán ahkejoavkku dábálemos lihkuhisvuodát

Dán ahkejoavkkus dáhpáhuvvet eanas lihkuhisvuodát ruovttus. Dábálaš lihkuhisvuodát leat:

- Gahččat alla diŋggas vulos (ovdamearkka dihte dikšunbeavddis)
- Buollánvahát go juhká liegga juhkosa
- Smávva diŋggat darvánit čoddagii

## Maid sáhtát bargat jus lihkuhisvuohhta dáhpáhuvvá?

Jus mánná boaldá iežas, de berret ovttatmano doidit galbma čáziin sullii 20 grádas, unnimusat 15 minuhta. Válde oktavuoda doaktáriin vai oaččut ráđiid viidáset čuovvoleapmái.

Jus mánná gahččá allagasas vulos, jus čoddagii darvána juoga, doadjá dávttiid dahje measta heavvana, de berret áicat máná man gozuid nalde son lea, ja vuoigná go. Jus mánná ii vuoigná, álgge bivdit heakka. Jus mánná ii leat gozuid nalde, muhto vuoigná, bija su gilgga nala. Riŋge 113, go leat dakkár duodalaš ja heaggaáiti dovdomearkkat. Sáhtát muđui váldit oktavuoda doaktáriin/doavtterfávttain vai oaččut ráđiid viidáset čuovvoleapmái.



4-6 jahkásaš

skuvlaálgín

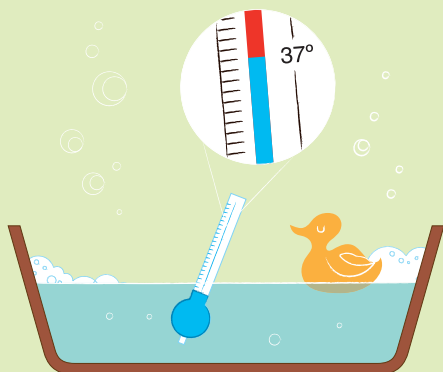
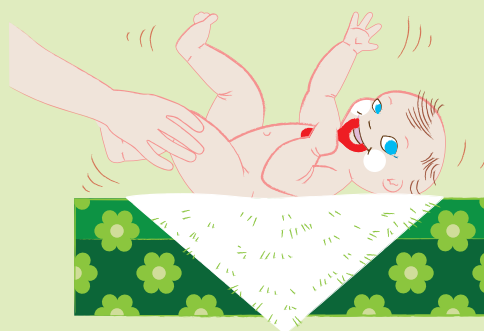
# Movt sáhtát buoridit máná birra ja sihkarvuoda?

## 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 čieget, heivet máná ahká ja ovdánanceahkkái, ja galget leat merkejuvvon ja geavahusbagadus galgá leat čállon addehahtti gillii. Mánávovnnas berre leat liige sihkarvuoda nu ahte ii maná fáhkka čoahkkái. Oza CE-merkema duhkorasain.

## Dikšunsadji

Ale goassege guode máná dikšunsadjái - máná sáhtá fáhkka lihkestit eambbogo ledjet vuordán. Buot reaidut fertejit leat olámuttos ja váldde njuoratmáná mielde jus fertet guođdelit dikšunsaji.



## Bassan ja lávgun

Čáhci ii berre leat eambbogo 37 gráda. Mánáliiki lea hearki, ja buollinhávit sáhttet šaddat juo 40 grádas. Temperatuvrra sáhtá iskat termomehteriin dahje gardnjiliin.

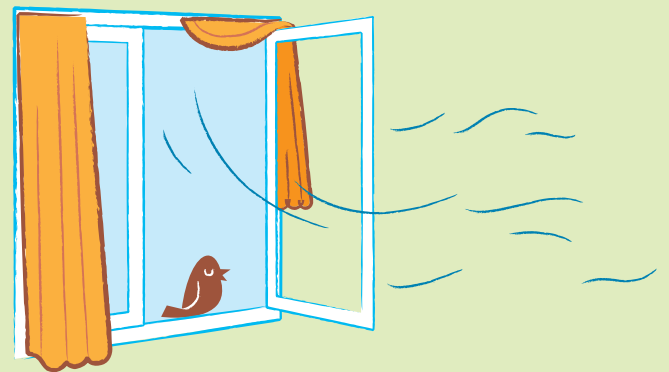


## Seanga ja stoahkanrindi

- Seangarinddiin ja stoahkanrinddiin ii berre rinddit gaska leat eambbogo 7,5 cm.
- Ravddat berrejit leat unnimusat 60 cm dakko gokko mánná sáhtta čuožžut.
- Mánná galgá oadđit čielggi nalde eastadan dihte krubbájápmima.

## Sisáibmu

- Buorre sisáibmu lasiha loaktima ja unnida riskka oažžut astma, allergiija ja bajit vuoijjahatinfekšuvnnaid
- 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 heaŋgut oadđenlatnjii ja lanjaide gos olbmot leat



## Borgguheapmi

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

## Beivváš ja liekkas

- Njuoratmánát eai berre gordot njuolga beivvážis.
- Suddje máná beivvášháhtain, beivváščalbmelásiiguin ja geahppa biktasiiguin. Ivdnás biktasat, ovdamearkka dihte rukses, suddjejit buorebut beivvážis go čuvges
- Geavat beivvášvuoidasa liikeosiide maid biktasat eai govčča. Beivvášvuoidasis berre leat unnimusat fáktor 15, ja das berre leat filtтар sihke UVA- ja UVB-suotnjarit vuostá. Bargga dan maid go mánná lea suoivvanasas, eaŋpenjuolgo suotnjarit dihte



## 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 mánná čohkká maŋos guvlui mánástuolus
- Lea gielddus máná bidjat ovddabeallái maŋos guvlui mánástullui gos gávdno doaibmi oktiibeaskkehanboalstar
- Mánástuolu berre geavahit oanebotta. Dat sáhtta čuohcat máná čielgái, jus hávális čohkká beare guhká. Váldde bottuid.



## Buolašepmi

Ale divtte máná čohkkát askkis go jugat dahje borat juoidá mii lea báhkas.



## Njuoratmánástuollu

- Bija njuoratmánástuolu láhttaí. Dat sáhtta gahččat beavddis dahje suffás
- Njuoratmánástuolu berre geavahit oanebotta. Dat sáhtta čuohcat máná čielgái, jus beare guhká čohkká das hávális



## Duhkorasat

- Vállje duhkorasaid mat heivejit máná ahkáí. Duhkorasat galget leat merkejuvvon jus dat eai heive mánáide geat leat vuollet 3 jagi
- Gozit ahte mánná ii bija smávva dinggaid njálbmái, mat sáhttet darvánit čoddagii
- Iskka ahte duhkorasain eai leat luovos oasit

## Mánávovdna

- Iskka ahte veallánoassi lea bures darvehuvvon vuolit oassái
- Geavat šledggona
- Neahtta suddje divrriid vuostá ja bussaid beassamis vovdnii
- Ale govčča mánávovdnagoavkki assás dahje lossa gokčasiiguin

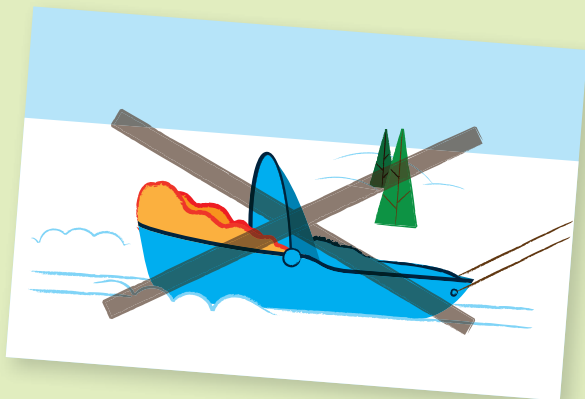
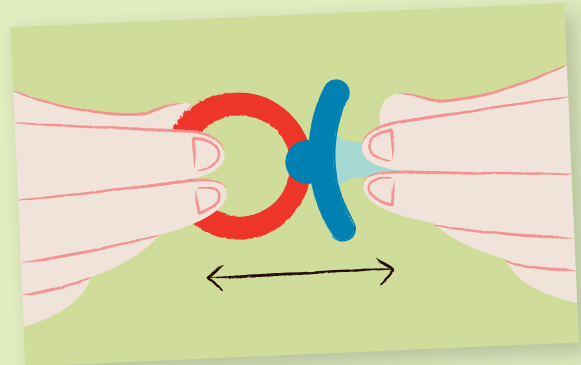


## Fanas

Geavat gádjunliivva fatnasis.

## Doahttu ja doahttohtal

- Iskka ahte doahttu lea čavddis ja ahte njammanoassi lea nannosit gitta suddjenboalus
- Leage lahkosis go mánná njammá doahttohtala. Mánná sáhtá boastučoddagii njiellat



## Bulkor

Mánná berre leat 6 mánnosaš ovdal bijat su bulkorii. Mánát geat leat nuorabut ožžot hui álkit vuoiŋašparggiheami, čuvčageami ja sáhttet badjelmeari báhkkanit.

Jus du mielas orru dilálašvuohta várálaš dahje sáhtta šaddat danin, de galggat ovttatmano ringet medisiinnalaš heahetelefovdnii 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  
heahetelefovdna  
113**