

Mánáid biras ja sihkarvuolta

0-6 mánnosaš

6 mánnosaš -2 jahkásaš

2-4 jahkásaš

4-6 jahkásaš

skuvlaálgin



Smávva dagut sáhttet ollu veahkehit

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 ráđit 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.

Mánna ovdána, riska rievdá

Máná eallin rievdá olu go son álgá skuvlii. Mánna oahpásnuvvá ollu odđa mánáiguin ja mánás šaddet eambo doaimmat mat leat olggobealde ruovttu. Skuvlaálgin maid dávjá mielddisbuktá mánna šaddá eambo vánddardit johtolagas.

Dán agis mánna dađistaga buorebut hálldaša iežas lihkastagaid ja birge ollu odđa diliin ja doaimmain. Lea goitge mávssolaš muitit ahte mánna ain dárbbasa váhnemiin doarjaga ja bagadallama. Mánás sáhttet ovdamearkka dihte váttisvuodát máhttit áicat ja geahččat dárkilit johtolagas.



0-6 mánnosaš

6 mánnosaš-2 jahkasaš

2-4 jahkasaš

Dán ahkejoavkku dábáleamos

lihkuhisvuodát

Olgolihkohisvuodát leat stuorámus áittan dán ahkejoavkku mánáide. Heavvananlihkohisvuodát ja johtolatlihkohisvuodát leat earenoamáš duodalaččat. Muhtun dábálaš vaháguhttimat vahágiid ja lihkuhisvuodaid maŋŋel leat:

- Hávit ja njaskaseamit
- Dávttit doddjojit ja mulččiheapme
- Oaivvi vaháguhtttá (vahágahtttá)
- Buollinvahát ja borriávnasvahágat
- Bátnevaháguhttin

Maid sáhtát bargat jus lihkuhisvuohta dáhpáhuvvá?

Buollinvaháguhttimat

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

Mirkkohusat

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

Kemikáladurddihuvvat

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

Bátnevaháguhttin

- Gávna báni ja bija dan sadjái njálmmis. Jus ii leat vejolaš, de doalat báni lávttasin go bijat dan njálbmái dahje mielkái
- Váldde vára bátnebihtáin ja vurkkot daid láktasis
- Mana bátnedoaktára lusa farggamusat
- Beassan čizžebániid ii galgga šat bidjat sadjái

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 1 13, go leat dakkár duodalaš ja heaggaáiti dovdomearkkat. Sáhtát muđui váldit oktavuoda doaktáriin/doavtterfávttain vai oaččut ráđiid viidáset čuovvoleapmái.



Movt sáhtát buoridit máná birra ja sihkarvuoda?

Oastit duhkorasaid ja reaiduid

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

Sihkkel

- Guovttejuvllat sihkkel ferte heivehuvvon máná sturrodahkii ja gálggaide
- Geavat sihkkeljealmma
- SSihkkelis galgá leat čuovga ja šledggon, ja goazan ovda- ja mañnejuvllas. Mañnejuvllii rávvvet pedálagozana. Mánnái lea dainna álkit goazastit
- Hárjehala sihkelastit ovttas mánáin. Árvvoštala johtolatbirrasa gos dii orrubehtet ja man bures mánná hálddaša sihkelastit ovdalگو suovat su sihkelastit okto. Obbalaččat berrejit mánát easkka sihkelastit okto johtolagas dalle go leat 10-12 jahkásaččat



Johtolat

- Oahpat máná vánddardit oadjebasat johtolagas.
- Hárjehala ovttas mánáin vázzit ja sihkelastit skuvlageainnus.
- Geavat šledggon



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 oktiibeaskkehanboalsttar. Oktiibeaskkehanboalsttar lea ráhkaduvvon ollesolbmo suodjaleami várás
- Vai unnida vaháguhttimiid vejolaš beaskkeheamis, de ferte biilaboahkána oalgeoassi leat ovddabealde olggiid, ja čoaivoassi 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
- Máná berre oahpat vuodjat



Borgguheapmi

Buot mánáin lea riekti borggutkeahtes sisbirrasii vai vuoŋŋahatinfekšuvnnaid 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



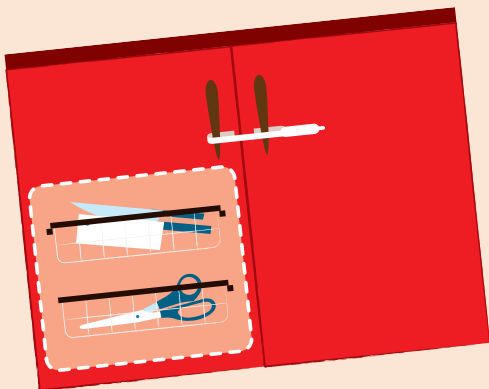


Gárvodeapmi buollašis

- Garvve bidjamis bumbolullobiktasiid siskkimussii, geavat ovdamearkka 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 máhttá ja birge

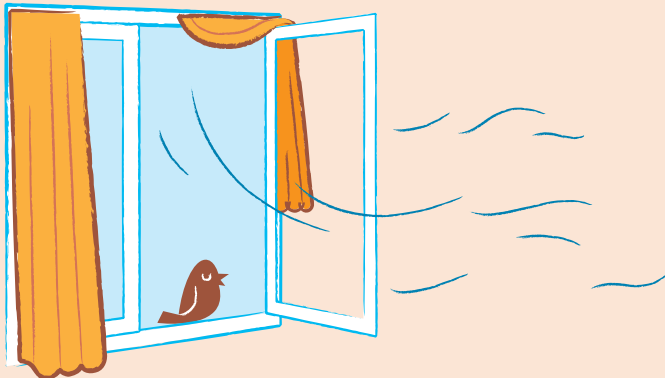


Váralaš biergasat

- Vurkkot váralaš reaidduid, niibbiid, skárrit ja eará bastilis biergasiid sihkkaris sajis.
- Oahpat máná riehta atnit divvunreaidduid ja bastilis dávviid
- 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
- Válde 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 sáhtta
šaddat danin, de galggat ovttatmano 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, Dearvvašvuodadirektoráhtta doarjagiin ja lobiin.

Illustrašuvnnat: Cecilie Ellefsen

**JUS LIHKUHISVUOHTA
DÁHPÁHUVVÁ:**

**Mirkodiehtjuohkin:
22 59 13 00**

**Váktadoavttir:
116 117**

**Medisiinnalaš
heahtetelefovdna
113**