Raerieh koronan bïjre eejhtegidie, maanide jïh nåejside

Raerieh eejhtegidie darjomi bïjre maanajgujmie ektine jïh guktie maanajgujmie koronan bïjre soptsestidh.

Maanah jïh korona

Vååjnoe goh maanah skïemtjelassem koronavijrusinie buerebelaakan tööllh goh båarasåbpoe almetjh. Men maanah maehtieh mubpieh laanestidh.

Maanah maehtieh sinsitnine stååkedidh jallh ektesne årrodh?

Gaajhkesh dovnesh birresuvvieh gåetesne årrodh dan jïjnje gåarede. Maahta åerpenigujmie årrodh guktie pråvhka, daate aaj faamosne dejtie maanide juakadamme fuelhkijste mah jienebh hïejmh utnieh. Åejvieulmie lea læjhkan låhkoem giehpiedidh dejstie mejgujmie gaskesem åtna dan jïjnje gåarede.

* Ibie juvnehth jienebh maanah stååkedæmman tjöönghkedh jallh ektie darjoemidie. Ulmie lea dåbpanidh juktie suetiem heerredidh.
* Juvnehtimmie lea unnemes aktem meeterem mubpijste dåbpanidh.
* Byöroe gaertjiedidh man guhkiem lea ektesne (gille tæjmoeh).

Juktie gorredidh maanaj daerpiesvoeth jeatjah maanajgujmie stååkedidh dah maehtieh aktem jallh göökte vihties stååkevoelph utnedh, jïh dej seamma stååkevoelpigujmie stååkedidh abpe daan boelhken. Daate aaj faamosne noeride.

* Buerebe gaavnedidh ålkone stååkedidh goh gåetien sisnie.
* Byörh baajedh årrodh stååkesijjieh nuhtjedh gelliej maanajgujmie. Juvnehtimmie mubpijste aktem meeterem dåbpanidh, aaj faamosne daesnie.
* Byöroe reakedsbiejjiesïelskigujmie vuertedh.
* Byöroe jïjjedimmieguessieh gaertjiedidh daan boelhken.
* Bïssh gïeth daamtaj, dovne stååkedimmien åvtelen jïh mænngan jïh mearan stååkedeminie, jïh vuesehth raajnesvoetem gosse gossh.

Maanah jïh noerh mah symptomh utnieh voejngehtimmie-infeksjovnine edtjieh gåetesne årrodh jïh eah byörh jeatjah maanajgujmie jïh noerigujmie årrodh fuelhkien ålkolen. Daate aaj faamosne gosse lijnies symptomh.

Maanah jïh noerh mah leah gåetie-isolasjovnesne jïh gåetie-karanteenesne eah edtjh jeatjah maanajgujmie jïh noerigujmie årrodh gåetieguntien ålkolen.

Naemhtie maanajgujmie koronan bïjre soptsesth

Vihkeles maanajgujmie jïh noerigujmie soptsestidh olles dah asvem åadtjoeh, jïh jearsoesvoetem sjugniedidh daelie gosse biejjieh dan jeatjahlaakan.

* Soptsesth maanajgujmie man åvteste skuvlh, maanagïerth jïh astoeaejkien darjomh leah steegkesovveme. Tjïelkesth dah leah steegkesovveme olles koronavijruse edtjh guhkiebasse saaseridh.
* Gihtjh maam dah leah govleme jallh lohkeme koronan bïjre, jïh mejtie mestie akt tjoeperdieh.
* Vedtieh bïevnesh mah ajve leah jïjtjehke skïemtjelassen bïjre jïh mah leah reaktoe. Geehth ollh fer veaksehks baakoeh nuhtjh jallh vihkelesvoetem giehpedh. Skïemtjelasse itjmies men mijjieh hijvenlaakan ryöjredamme Nöörjesne.
* Aellieh maanide ovdaerpies båasardehtieh ­– gossedh jïh gesnedh leah iemie, jïh doh ellen jeanatjommesh mah suetiem koronavijrusistie åadtjoeh lijnies symptomh åadtjoeh.
* Soptsestallede ij leah daerpies saernide gïehtjedh iktegisth, jïh seamedh maaje maanine man daamtaj. Tjihkedh maaje maanine ektine jïh soptsestallede dan bïjre maam vuejnede, govlede jïh lohkede.
* Vihkeles maanese goltelidh. Årroeh stïeresne soptsestimmesne, jïh baajh maanam soptsestidh goske gaervies.
* Mujhtieh joekoen unnebe maanah fantasijine «lissiehtieh» gosse mij akt maam eah guarkah.
* Årroeh vihties, staaran jïh tjyölkehke. Jiehtieh maaje mubpesth joekehtslaakan.
* Tjïelkesth guktie suetiem åådtje (trahpasuetie lïhkebisnie) – jïh guktie maahta heerredidh suetiem åadtjodh (gïetide bissedh, gernjeregaevien sïjse gesnedh jnv.)
* Årroeh tjyölkehke maana åådtje bïlledh, håjnan jallh haarmesne årrodh gosse biejjieh dan jeatjahlaakan sjidtieh, jïh ij åadtjoeh darjodh guktie pråvhka.
* Soptsesth gellie stoerretjuetie dåakterh jïh skïemtjesåjhterh jïh mubpieh mah geehtieh dah mah skïemtjine sjidtieh hijven båehtjierdimmiem åadtjoeh.
* Ryöjrehth maanide mah jarkelimmieh mah sijhtieh båetedh dej båetiji våhkoej, v.g. eejhtegh sijhtieh barkedh hïejmeste, voelph jïh fuelhkie eah sïjhth guessine båetedh dan jïjnjem jïh fuelhkie tjuara vuertedh fealadidh, reakedsbiejjieh aavoedidh jïh plearoeh aath darjodh.
* Tjïelkesth daate tsiehkie ajve sæjhta vaesedh aktem boelhkem, biejjieh sijhtieh iemie sjïdtedh vihth, men ibie rikti daejrieh gåessie.

**Mujhtieh aaj:**

Maanah jïh noerh daamtaj bïevnesh ohtsedieh gaskeviermesne. Geahtjh guktie maanah gaskeviermiem nuhtjieh. Gihtjh maaje mejtie dah leah maam akt koronavijrusen bïjre lohkeme daan biejjien.

Noerh daamtajommes jïemmehkigujmie soptsestieh, jïh maehtieh jïjnjh bïevnesh åadtjodh mah eah leah reaktoe. Sjïehteladth dah maehtieh datnine soptsestidh. Aellieh åajeldh noerh aaj maehtieh stråarkan årrodh jïh daarpesjidh geerve almetjinie soptsestidh.

Daate filme dorjesovveme ulmiedåahkan maanah jïh noerh. Maahta vuelieteeksth veeljedh gelline gïeline viehkine don onne gaengkierasse diedtedh betnielinjesne.

* Diedtieh don onne gaengkierasse betnielinjesne gosse filmem rïhpestamme
* Vaeltieh båarhte «Automatisk avspilling» jis lea rååpsehke
* Veeljh «Innstillinger»
* Diedtieh «Teksting»
* Veeljh «Oversett automatisk»
* Veeljh gïelem

Dellie vuelieteekste våajnoes sjædta dan veeljeme gïelese (men tjoeje annje nöörjen gïelesne). Ibie maehtieh 100 proseente seekere årrodh jarkoestimmie eevre reaktoe.

Raerie dutnjien goh eejhtege

Skuvlh jïh maanagïerth leah steegkeldh dan åvteste gaajhkesh dovnesh tjuerieh viehkiehtidh geerjehtimmiem korona-epidemijeste gaertjiedidh. Daate tjoeperdimmiem sjugnede jïh gellie fuelhkieh båasardahta. Daesnie såemies raerieh mah maehtieh viehkine årrodh juktie dam orre aarkebiejjiem haalvedh:

* Væjsehke iemie vuekieh utniehtidh gosse edtja byöpmedidh jïh åarajidh.
* Sïejhme skuvlebiejjien sisnjelen maanah byöroeh skuvlebarkoem darjodh, guvviedidh, gærjah lohkedh jallh goltelidh jïh ålkone årrodh bielelen lïhke mubpiejgujmie årrodh.
* Utnieh fokusem positijve aatide mejtie fuelhkie maahta ektesne darjodh – goh filmem vuartasjidh, musihkem goltelidh, ektesne lohkedh, ålkone mïnnedh jallh spealh spealedh. Hoksede dijjieh tjåanghkenidie ektie maalestahkide.
* Mujhtieh datne leah råållamodelle maanide. Guktie datne raessiem gïetedh, guktie dijjieh geerve almetjh daan tsiehkien bïjre soptsestidie jïh guktie dijjieh dåemiedidie, maanide tsevtsieh.
* Domtesh goh asve, panihke, håjnoesvoete jïh oktegsvoete leah iemie reaksjovnh dagkerh sjïere tsiehkine. Maanah aelhkieslaakan geerve almetji domtesh demtieh, jïh buerebe ræhpas årrodh sov domtesi bïjre goh dejtie tjïekedh.
* Maanah joekehtslaakan reageradieh. Naakenh maehtieh sompere vååjnedh gosse dejgujmie soptsesth, men tjoeperdimmiem mænngan vuesiehtidh. Årroeh joekoen tsåatskeles iehkeden jïh jïjjege. Gellie maanah lissie stråarkan dellie sjidtieh.
* Vihkeles daejredh mij heannede, men maahta væjsehke årrodh åtnoem sosijaale meedijistie jïh plearoeh aatijste gaertjiedidh jis dïhte lissie raessiem jïh ovdaerpies asvem vadta.
* Syökh dåarjoem mubpiej luvnie – Aellieh bïllh viehkien bïjre birredh.

Soptsesth maam dijjieh edtjede fuelhkesne darjodh jis naaken mådtan domtoe jïh skïemtjine sjædta. Jis sjyöhtehke sjædta karanteenine; tjïelkesth mij dïhte lea jïh soptsesth man bïjre dijjieh maehtede darjodh guktie dïhte dan murreds sjædta goh gåarede.

Nåejsieh jïh korona

​ **Maam nåejsiej jïh koronavijrusen bïjre daejrebe?**

* Nåejsieh maehtieh lissiehtamme vaahram utnedh itjmiesåbpoe evtiedimmiem såemies vijruseinfeksjovnijste åadtjodh jis suetiem åådtje, goh influensa. Annjebodts ibie daejrieh mejtie aaj lea faamosne skïemtjelassese covid-19.
* Almetjehealsoeinstituhte lea raerieh dorjeme nåejside.

**Vijruse maahta laanestidh tjidtjiebistie maanese baersieldimmiem åvtelen jallh mænngan jallh baersieldimmesne?**

* Daan biejjien jueriedisnie mejtie koronavijruse maahta tjidtjiebistie maanese laanestidh baersieldimmien åvtelen jallh mænngan jallh baersieldimmesne.

**Nåejsieh byöroeh sjïere vååregenjoelkedassh fulkedh?**

* Raerieh suetieheerredimmien bïjre dejnie orre koronavijrusinie leah doh seamma goh jeatjah infeksjovneskïemtjelasside, goh raajnes gïeth utnedh jïh baajedh årrodh almetjigujmie årrodh mah symptomh utnieh skïemtjelassese voejngehtimmine.
	+ Mijjieh juvnehtibie nåejsieh 2. jïh 3. trimesterisnie jïh nåejsieh 1. trimesterisnie mah aaj vaahrafaaktovrh utnieh, [vaksijnem vaeltedh sïejhme influensa](https://helsenorge.no/vaksiner/influensavaksine)n vööste. Daate lea faamosne aaj gosse ij leah koronavijruseinfeksjovne.
* *Deallahtæjja:*[*Helsedirektoratet*](https://helsenorge.no/samarbeidspartnere)
* *Minngemes orrestamme: 12.03.2020*