Rávvagat korona birra váhnemiidda, mánáide ja áhpehemiide

Rávvagat váhnemiidda mánáid aktivitehtaid ja dan birra movt mánáiguin hupmat korona birra.

Mánát ja korona

Mánát orrot buorebut gierdame buohcat koronavirusa geažil go boarráseappot. Muhto mánáin sáhttá dávda njoammut earáide.

Sáhttet go mánát stoahkat ovttas dahje ovttastallat?

Buohkat berrejit leat eanemus lági mielde ruovttus. Ovtta bearraša mánát gal ožžot servvoštallat seamma ládje go ovdal, maiddái earránan bearrašiin geain leat moadde ruovttu. Váldoáššin lea liikká servvoštallat nu unnán olbmuiguin go vejolaš.

* Ehpet berre čohkket mánáid stoahkamiidda dahje eará doaimmaide. Ulbmilin lea orrut sierra vai hehttešeimmet njoammuma.
* Ávžžuhuvvo doallat unnimusat mehtera gaskka eará olbmuide.
* Ovttastallan ii berre guhká bistit (ii galle diimmu).

Vuhtii váldin dihte mánáid dárbbu stoahkat eará mánáiguin, de berrejit leat dušše okta dahje guokte stoahkanolbmá, ja doalahit daid seamma stoahkanolbmáid olles dán áigodaga. Dat guoská maiddái nuoraide.

Lea buoret gávnnadit olgun stoahkat go siste.

* Berre garvit stoahkanbáikkiid gos leat olu mánát oktanis. Maiddái doppe ávžžuhuvvo doallat mehtera gaskka earáide.
* Riegádanbeaivedoaluid berre maŋidit.
* Dán áigodaga eai berre idjadit earáid luhtte.
* Basset gieđaid dávjá, sihke ovdal ja maŋŋel stoahkama, ja gaskkohagaid vel, ja muitet gossannjuolggadusaid čuovvut.

Mánát ja nuorat geain vuhtto vuoiŋŋahatinfekšuvdna berrejit dollojuvvot ruovttus eai ge servvoštallat mánáiguin ja nuoraiguin mat eai gula bearrašii. Dat guoská maiddái dalle go leat gehppes dávdamearkkat.

Mánát ja nuorat geat leat ruovttuisolašuvnnas dahje ruovttukarantenas eai oaččo servvoštallat mánáiguin ja nuoraiguin geat eai gula bearrašii.

Ná ságastat mánáiguin korona birra

Lea deaŧalaš hupmat mánáiguin ja nuoraiguin vai sii dovdet oadjebasvuođa ja eastadan dihte balu dál go beaivvit leat nu earáláganat go dábálaččat.

* Ságastala mánáiguin manne skuvllat, mánáidgárddit ja astoáiggedoaimmat leat gitta. Čilge ahte dat lea dan dihte vai koronavirus ii njoamo šat eambbo.
* Jeara maid sii leat gullan dahje lohkan korona birra, ja leago mihkke maid erenoamážit ballet.
* Atte áššálaš ja rievttes dieđuid. Várut fal ahte it balddit mánáid, muhto ale duššindaga ge duođalašvuođa. Dávda lea duođalaš, muhto Norggas leat mii bures gergosat dustet dan.
* Ale stresset mánáid dárbbašmeahttumit – gossan ja gastin lea ábbas dábálaš, ja eatnasat geaidda korona njoammu, eai buohccá garrasit.
* Muittut ahte ii leat dárbbašlaš iskat ođđasiid čađat, ja soaba eandalii mánáin man dávjá dan dahkabehtet. Geahča ja guldal ođđasiid ovttas mánáiguin ja ságastallet dan birra maid oaidnibehtet, gullabehtet ja lohkabehtet.
* Lea deaŧalaš guldalit mánáid. Atte buot beroštumi mánnái, ja divtte máná ráfis dadjat mii sus lea váimmu alde.
* Muitte ahte erenoamážit unnit mánát «oidnet» fantasiijagovaid jus lea juoga maid eai ipmir.
* Leage konkrehta, muital čielgasit ja dárkilit. Gearddut iešguđet ládje.
* Čilge movt dávda njoammu (go nuppi olbmos riššá čolga du njeaiga) – ja movt sáhttá váruhit njoammumis (gieđaid bassat, gossat giehtagávvii jna).
* Muital čielgasit ahte lea lohpi ballat, váivahuvvat dahje suhttat go beaivvit šaddet nu earáláganat, ii ge beasa dahkat nu go dábálaččat.
* Muital ahte máŋga duhát doaktára ja buohccidivššára fuolahit buori divššu sidjiide geat buohccájit.
* Muital mánáide makkár rievdadusat ain bohtet boahttevaš vahkkuid, omd. ahte váhnemat barget iežaset barggu ruovttus, ahte skihpárat ja fuolkkit eai fina guossis, ahte mátkkiid, riegádanbeaivedoaluid ja eará ferte maŋidit.
* Čilge ahte ná šaddá muhtin áiggi, muhto ahte buot fas šaddá nu go láve leat, muhto eat dieđe vuos goas.

**Muitte maiddái:**

Eanas mánát ja nuorat ohcet dieđuid Interneahtas. Iskka mánáid interneahttageavaheami. Jeara juohke beaivvi leago maide lohkan korona birra neahtas.

Nuorat gulahallat dávjá seamma ahkásaččaiguin ja sáhttet nu oažžut olu dieđuid mat eai doala deaivása. Daga sidjiide álkin baicca duinna ságastit. Ale vajálduhte ahte maiddái nuorat sáhttet ballat ja dárbbašit ollesolbmuin hupmat.

Dát filbma lea ráhkaduvvon mánáide ja nuoraide. Sáhttá válljet teavsttaid iešguđet gillii go deaddilat unna juvllaža vuolemusas.

* Deaddil unna bátnejuvllaža vuođđolinjjás go leat rahpan filmma
* Váldde eret «Automatisk avspilling» jus lea ruoksat
* Vállje «Innstillinger»
* Deaddel «Teksting»
* Vállje «Oversett automatisk»
* Vállje giela

De čájehuvvo teaksta válljejuvvon gillii (muhto jietna lea ain dárogillii). Mii eat sáhte dáhkidit ahte buot lea 100 % riekta jorgaluvvon) .

Rávvagat váhnemiidda

Skuvllat ja mánáidgárddit leat gitta danne go buohkat fertejit veahkkin hehttet koronadávdda leavvamis ja njoammumis. Dat sáhttá leat váivin ja streassan olu bearrašiidda. Dá leat muhtin rávvagat dasa movt birget dán ođđa dilis:

* Gánnáha doalahit dábálaš boradan- ja nohkkanáiggiid.
* Dalle go livččii dábálaš skuvlaáigi, berrejit mánát bargat skuvlabargguid, sárgut, lohkat dahje guldalit jietnagirjjiid, ja stohket olgun, muhto eai mannat earáid lahka.
* Fuomášehket positiiva ovttastallamiid bearrašis: filmmaid geahččat, guldalit musihka, lohkat ovttas, vázzit tuvrra dahje speallat juoidá. Čoahkkanehket eandalii ovttas boradit.
* Muitte ahte don leat mánáid ovdagovva. Dat čuohcá mánnái movt don hálddašat streassadili, movt ollesolbmot ságastallet dili birra, ja movt dii láhttebehtet.
* Erenoamáš dilálašvuođain lea dábálaš dovdat panihka, váivvi ja aktovuođa. Mánát leat hearkkit ollesolbmuid dovdduid hárrái, ja lea buoret rahpasit muitalit iežat dovdduid go viggat daid čiegadit.
* Mánát reagerejit iešguđetge ládje. Muhtimat eai oro berošteame dalle go humat singuin, muhto dovddahit reakšuvnnaid maŋŋel. Ane erenoamážit fuola eahkes ja ihkku. Olu mánát leat erenoamáš balus dalle.
* Lea deaŧalaš čuovvut mielde, muhto gánnáha ráddjet sosiála mediaid geavaheami ja dakkáriid, jus dat lasiha streassa ja dárbbašmeahttun balu.
* Dorvvas earáide – ale bala bivdimis veahki earáin.

Ságastallet maid din bearaš berre dahkat jus muhtin dis šaddá veajuheapme dahje buohcci. Jus karantena šaddá áigeguovdil: čilge maid dat mearkkaša ja movt dii sáhttibehtet dan áiggi golahit buoremus lági mielde.

Áhpeheamit ja korona

**Maid diehtit mii áhpehemiid ja koronavirusa birra?**

* Áhpehemiin lea stuorát riska duođalaččat buohccát soames virus­infekšuvnnaid geažil, jus dat njommot, omd. influeansa. Mii eat dieđe vuos guoská go dat maiddái covid-19-dávdii.
* [Folkehelseinstituttet/Álbmotdearvvašvuođainstituhtas leat rávvagat áhpehemiide.](https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/rad-for-gravide-barn-og-ungdom/)

**Sáhttá go virus njoammut eatnis mánnái riegádahttimis, dahje ovdal dahje maŋŋel?**

* Odne lea vuos eahpesihkar sáhttá go koronavirus njoammut eatnis mánnái riegádahttimis, dahje ovdal dahje maŋŋel riegádahttima.

**Leat go áhpehemiide erenoamáš njuolggadusat ja rávvagat?**

* Leat seamma rávvagat koronavirusa njoammuma eastadeapmái go eará infekšuvdnadávddaid hárrái, nu go dárkilis giehtabassan ja garvit dárbbašmeahttun ovttastallama olbmuiguin geain vuhtto vuoiŋŋahatdávda.
* Áhpeheamit 2. ja 3. trimesteris, ja áhpeheamit 1. trimesteris geain maiddái leat riskafáktorat, ávžžuhuvvojit [vaksinerehit/boahkuhit iežaset dábálaš influeansa vuostá](https://helsenorge.no/vaksiner/influensavaksine). Dát ráva gusto beroškeahttá koronavirusinfekšuvnnas.
* *Sisdoalu ráhkadan:*[*Helsedirektoratet*](https://helsenorge.no/samarbeidspartnere)
* *Maŋemus ođastuvvon: 12.03.2020*
* [Čálit](javascript:window.print())

[Koronavirus](https://helsenorge.no/koronavirus)

Gávdnet go maid ohcet ?Juo In