

6. rávvaga movt hupmat mánáiguin koronavirusa birra.

1. Geavat máná giela go humat koronavirusa birra.

Mánát dárbbášit dieđuid vuoi eai ballá. Mital mánáide dieđuid vuoi sii ipmirdit. Beare olu dieđut oktanis sáhtta leat váttis ipmirdit. Vuoi šaddá ávkalaš ságastallan de jeara maid máná diehtá, ja maid son lea ovdal gullan ja maid háliida diehtit. Guldal máná jearaldagaid ja jurdagiid.

2. Leage dorvvolaš ja oadjebas mánái.

Atte mánái dieđuid vuoi máná šaddá nu oadjebas go vejolaš, muhto leage rehálaš. Eatnasiidda geasa njoammu korona, eai nu sakka buohccá. Il leat nu risiko mánáide. Korona sáhtta leat varalaš muhtin vuorraset olbmuid ja sidjiide geas leat eará bahá buozanvuolta, mánáide maid. Jus buohccá, dahje lea leamaš oktavuodas earáiguin geasa lea njommon korona dahje leamašan báikkis gos dávda lea leavvan, de ferte mitalit stuoraolmui gii doaktárii ringe ja gávnaha movt de galgá. vaikko bassá ge gieđaid ja dahká visot vai ii leava, de sáhtta goike njoammut. Dat ii leat goasse máná sivva. Mánáid eai galgga dovdat sivalažžan dahje bilkidit earáid geasa lea njommon.

3. Leage rabas ja rehálaš dan birra mii dahpahuvo.

Mánát háliidit gávdnat čilgehusaid jus lea juoga mas beroštit dahje juoga mii vuorjá sin. Dat lea olu eahpesihkarvuolta, dieđut ja boasttudieđut mat leat čadnon koronavirusii, ja mánát dárbbášit danne hupmat muhttiniin gii addá áššálaš dieđuid. Leage rehálaš dasa mii dahpahuvo jus buohccá. Sidjiide geasa lea njommon korona virus bivdojuvvojit leat ruovttus 2 vahku vai ii njoamo earáide. Sii geat leat hui buohccit, gártet buohcevisui gos ožžot veahki.

Mánát ja nuorat ožžot dieđuid iešguđet sajiin, muhto ii buot gálduide galgga jáhkit. Mánát sáhttet ieža fuobmát čilgehusaid mii sáhtta baldit maidai eará mánáid. Geahča Folkehelseinstituhitta siiddu dahje NRK Supernytt. Ja stuorat mánát háliidit geahčat ođđasit, de gánnaha geahčat váhnemiiguin vai ipmirdit mii duođai geavvá.

4. Jurddaš maid dajat mánáid láhkka.

Dat sáhtta váttis muittit ahte mánát gullet visot maid stuoraolbmot dajet, ja ráhkadit iežaset čilgehusaid. Stuoraolbmot fertejit jurddašit maid dajet nuppi nubái mánáid láhka. Sánit nugo pandemiija ja karantena lea váttis ipmirdit, ja de lea álki mánáide ieža fuobmát čilgehusaid ja ballagoahit go lea juoga maid eai riekta ipmir.

5. Atte mánáide doaivva.

Mánát dárbašit diehtit maid galgá dahkat vuoi veahkehit ja bissehít virusa. Riikat miehta máilmmi dahket maid sáhttet vuoi virus ii leava, ja danne leat skuvllat gitta ja astoáigge doaimmat leat šluhttejuvvon. Dat gávdnojit duhahit mielde čeahpes doaktárat ja buohccedivššárat geat leat gergosat veahkehit olbmuid geat leat buohccán. Muital ahte dii, váhnemat dahkabehtet buot maid sáhttibehtet suddjet mánáid vai eai galggašii buohcat.

6. Muital mánái maid ieš sáhttá bargat.

Mánát gieđahallet váttés situašuvnnaid buoret jus dihtet maid sii ieža sáhttet bargat. Huma mánáin maid juohkehaš mis sáhttá bargat vuoi ii njoamo midjiide ja earáide. Koronavirus njoammu goaikkanasain mat leavvájit go gossá dahje gástta. Vuoi ii galgga njoammut de ferte bassat gieđaid dárkilit sáibbun guoktelot sekundda. Sáhtášit lávlut “lihkku beivviin dutnje” lávlaga guovtte geardde vai áigi máná jođáneappo dan botta go basat gieđaid. Váruht ahte gosat dahje gásttat báhpirii, ja bálkes dan mannjel go leat geavahan dan. Jus ii leat das bábir, de lea geavat giehtagáva. Dat lea dehálaš bissut ruovttus jus ii oro áibbas dearvaš. Dat ii leat dušše iežát dihte, muhto vuoi suddjet sin geat sáhttet šaddat hui buohccit. Buohkat fertejit leat mielde eastadit njoammuma. Dal lea áigi čájehit ahte beroštit ja fuolahit nuppi nubbi.

Sámedikki siiddus dieđut sámegilli :

<https://www.samediggi.no/Odasarkiiva/Diedut-koronavirusa-birra-samegielaide?fbclid=IwAR3W3bMVMk4MVqOr8eQw5AfhSYcO-axfC8buaoIsalcefyMLXaWLZMB13so>

Čuovo FHI neahtasiiddu gos leat ođđaseamos dieđut:

<https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdommer/corona/>

FHI filbma koronavirusa birra: <https://www.facebook.com/watch/?v=617013915743186>