

Mo ráddjet dan ođđa influeanssa njoammuma?

Influeansa A (H1N1) lea dakkár dávda mii lea ođđa influeansavirusa geažil šaddan, ja mii sáhtta juohkehažžii njoammut. Álgoálggus lei dávda ealliiddávda, mii njoamui spiinniid gaska muhtin osiin máilmmis. Dál dat njoammu olbmuid gaska. Go virus njoammu olbmos nubbái stuorra osiin máilmmis, de gohčoduvvo dát pandemalaš influeansan.

Čuovodettiin dáid rávvagiid, de sáhtát ráddjet dávdda leavvama.

1 Mo sáhtát iežat suddjet njoammuma vuostá?

- Basa gieđaidat dávjá ja vuđolaččat sovppáin. Sáhtát atnit desinfekšunávdnasa ráhkaduvvon alkohola vuodul.
- Ále mana nu lahka buohcciid, jus ii leš dasa dárbu.



2 Jus balat ahte leat njoammuduvvon

Leatgo ožžon influeansadovdomearkkaid nugo febara, gosahasa, čottabákčasa, oaivebákčasa, rumašvearkka ja šaddan illávejiid?

- Válde oktavuoda doaktáriin dahje doavttirvávttain telefonna bokte vai it njoammut dan earáide.
- Ráddje lagaš oktavuoda earáiguin dassái go dieđát ahte dus ii leat diet dávda.
- Dávdamearkkaid mielde árvoštallá doavttir ahte galgá go iskkosiid váldit ja galgá go du dikšut Tamiflu dálkasiin.



3 Suddje earáid njoammuma vuostá, jus leat buohccán

Dán sáhtát dahkat vai virusa headuštat leavvamis:

- Oro ruovttus, álege mana bargui ovdal go dovddat ahte leat doarvái dearvas bargat, áramusat čieža beivvi maŋŋil go dávdamearkkat vuhttogohte.
- Divtte buohcci mánáid leat ruovttus ankke seamma guhká, álege luoitte daid skuvlii dahje mánáidgárdái.
- Ane ovttagarddebábirsihkaldagaid njálmmi ovddas go gosat dahje gasttát vai suddjet earáid. Báلكes bábirsihkaldaga go dan leat geavahan.
- Gosa dahje gastte giehtagávvi jus dus ii leat bábirsihkaldat olámuttus.
- Basa gieđaidat dávjá ja vuđolaččat sovppáin, erenomážit go leat leamaš olgun ja ovdal go boradat.
- Giehtainfekšuvdna spriittain lea buorre molssaeaktu go it sáhte gieđaidat bassat earaláhkai.

Hui hárve dárbbáša orrut buohcceviesus go lea influeansa. Mánngasiin leat dávddas hui láivves dovdomearkkat eaige garrasat givssit go dábálaš golgodávddas. Jus buohccá garrasabbot, mahkáš geahpesboalddáhagain, de fertejit soapmásat šaddat buohccevissui.



4 Buohcciid dikšun ruovttus

Jus fertet dikšut buohcciid, de lea dehálaš ahte sihke don ja buohcci čuovvubeahtti njoammuneastadanrávvagiid nugo dat leat ovdalis čilgejuvvon.

- Buohccis galgá leat nu moatti olbmui oktavuoha go vejolaš ja fitnat nu moatti lanjas go vejolaš.
- Fuolat ahte buohcci vuoiŋgasta doarvái ja juhká doarvái.
- Juohkehaš ruovttus galggašii atnit sierra sihkealdaga mainna sihke giedaid maŋŋil go daid bassá.
- Bija plástaseahka seangga gurrii masa buohcci sáhtá bidjat bábersihkealdagaid maŋŋil go daidda lea gossan ja gastán. Veahket buohcci doallat giedaid buhtisin. Desinfekšunspriita sáhtá leat seangga lahkosis.
- Ane ovttagearddelivskku njálmmi ovddas go leat lagabus go ovttá mehtera buohccis. Báلكes dan ruskalihtái juohke háve go manat lanjas olggos. Buohcci sáhtá atnit njálbmeliivskku dalle go mánggas sáhttet šaddat lahkálaga. Njálbmeliivskku ferte rivttesláhkai atnit vai ii lassán njoammunvárra. **www.pandemi.no** geavatlaš rávvagiidda.

5 Jus njoammun lea doppe gos orut

Jus leš njoammun du lahkosis, de čuovo dábálaš njoammuneastadanrávvagiid mat leat ovdalis čilgejuvvon.

Fertet lassin vel čuovvut gielddadoaktára rávvagiid.



Go mii dađis diehtit man jođánit dávda njoammu ja man duođalaš dat lea, de čuovo dearvvasvuodaeiseválddiid rávvagiid dáppe **www.pandemi.no**.