



## Eastat mánáid mirkkoheami

**Mii lea mirkkolaš mánáide? Maid galggat dahkat go mánná lea máistán juoidá dahje juoga lea mannan čalbmái? Dás gávnnat bajilgova vejolaš mirkkohusvárain maid mánná sáhttá deaivedit ruovttus dahje iežas birrasis.**



Mánát sáhttet álkibut gávndat dálkasiid mat leat, toaleahttaveaskkus, veaskkuin ja seargabeavddáža lodás. Dát lasiha vára ahte mánná mirkkohuvvá. Govva: Mirkooahpistus

### Sisdoallu

Eastat mánáid mirkkoheami.....	1
Álgoveahkki go leaikasa liikái, čalbmái dahje jus njielasta.....	2
Liiki.....	2
Čalmmit .....	2
Evttohus movt doidit máná čalmmi: .....	2
Mánát geat máistet .....	2
Dálkkaslaš koalla.....	3
Dálkasat .....	3
Reseptahis dálkasat sáhttet maiddái mirkkohuhttit: .....	3
Kemihkalaš buktagat .....	4
Šattut .....	4
Guobbarat .....	5
Snuvssat ja eará gálvvut main lea nikotiidna .....	5
Unnamánášbuktagat .....	6
Giftinformasjonena (mirkooahpistus) – geat mii leat? .....	6



Buot ruovttuin gávdnojit mirkkolaš dahje heaggavárálaš buktagat. Sáhtta mirkkohuvvat jus bártida dakkár buktagiiguin, mii bahámus dilis sáhtta áitit heakka. Mirkooahpistus (Giftinformasjonena) vásiha ahte mánáin gaskal 1-4 jagi leat eanemus mirkkohusbárttit.

# Álgoveahkki go leaikasa liikái, čalbmái dahje jus njielasta.

## Liiki

Doidde liikki golgi čáziin mas lea vuogas temperatuvra jus lea leat leaikasan kemikálat dahje buktagat. Jus lea ballu ahte buvttá soaitá leat borri, ringe Giftinformasjoneni (Mirkooahpistussii) (22 59 13 00) doiddedettiin. Lea deatalaš álgit jođánit.

## Čalmmit

Čalmmit leat hearkkibut go liiki, ja bávččaga dávjá jus juoga deaivá čalbmái. Doidde golgi loika čáziin dahje steriila sáltečáziin nu jođánit go vejolaš. Sáhtta leat hástaleaddji, muhto hui deatalaš.

### Evttohus movt doidit máná čalmmi:

- Geahččal jaskkodahttit dilálašvuoda ja oadjudahte máná nu olu go sáhtát.
- Čáhci galgá golgat njuolga čalbmái. Soaitá leat dárbu doallat čalbmerapmasiid guovtte guvlui jus galgá menestuvvat.
- Geavat ráinnas juhkanbohtala dahje mukka njoarrat čázi čalbmái, jus lea váttis doidit čáhcehána vuolde.
- Sáhtát maiddá atnit rišu dahje lávvgodangári.
- Árvoštala leago buoremus ahte máná čohkká dahje veallá, juogo láhttis dahje askkis.
- Berre maiddá doidit gieđaid maidda lea leaikasan vai ii ruvve buktaga ođđasit čalmmiide

Giftinformasjonena (Mirkooahpistus) (22 59 13 00) addá rávvagiid man guhká berret doidit, ja leago dárbu joatkevaš čuovvoleapmái doaktára luhtte. Jus leikásit eardudeaddji buktagat, nugo golgi giehtasáibu, vuoktasáibu ja liikevuoidasat, de sáhtta ruovttus oaidnit mo manná maŋŋil doidima. Váldde máná doaktára lusa jus symptomat bistet guhkit go moadde diimmu maŋŋil bártti.

Borri buktagat sáhttet vaháguhttit čalmmi bahuid. Doidde čalmmi čađat dassázii doavttir váldá badjelasas dikšuma.



## Mánát geat máistet

Máisttašit diŋggaid mat leat birrasis lea dábálaš mánáide geat isket máilmmi. Válde eret bázahusaid njálmmis ja fála juoidá juhkat. Stuorat mánát sáhttet álggos doidit njálmmi ja čolgadit. Smávit mánáide lea dát váttis, muhto juhkamuš doidá maiddá njálmmi. Fála veahá čázi dahje juoidá eará maid mánná háliida, ovdamearkka dihte sávttá, mielkki dahje njamat máná. Moadde njálmmi dievva dahje okta láse juhkamuš lea dávjá doarvái. Ii galgga dábálaččat viggat gákkahit ruovttus.

Jus njiella borri ávdnasiid doidde njálmmi ja atte ovttá láse juhkamuša. Ringne 113. Borri ávdnasat sáhttet maiddá bohttehit vuoigŋanoliid ja lahppasuhttit.

## Dálkkaslaš koalla

Dálkkaslaš koalla lea earenoamášgiedahallon koalla mii sáhtta leat ávkkálaš addit muhtun mirkkohusbárttiin. Olu dáhpáhusain ii leat dárbbalaš dahje sávahahtti addit dan. Koala ii leat buorre oažžut vuoigŋanoliide ja dan ii galgga danne addit mánáide geat vuosttildit, leat šlieddasat dahje vuovssadit.

Dálkkaslaš koalla lea ávkkálaš oassin álgoveahkkebiorgasiin ruovttus gos leat mánná. Dain dáhpáhusain gos koala sáhtta leat ávkkálaš addit, lea deatalaš addit dan jođánit maŋŋil lihkohisvuoda. Válde oktavuoda Giftinformasjoneniin (Mirkooahpistusain) (22 59 13 00) oažžut árvoštallama ovdal attát dálkkaslaš koala.

## Dálkasat

Muhtun dálkasat sáhttet leat dakkárat ahte okta tableahtta lea doarvái mirkkohuhttit máná bahuid.

Eará dálkasat eai fas leat nu várálaččat. Máistitfluortableahtaid, p-tableahtaid dahje multivitamiinnaid main ii leat ruovdi addá hárve symptomaid.

### Reseptahis dálkasat sáhttet maiddá mirkkohuhttit:

- Vurkkot buot dálkasiid nu ahte mánát eai olát.
- Golgi dálkasiida berret atnit rievttis attusmearrebiorgasiid nugo boahkonrišona, mihtidancearkki dahje mihtidanbastte.
- Vai it válde boasttu dálkasiid, geahča álo olggoža ja etikeahta dárkilit.
- Ane dálkasiid nugo doavttir dahje apotehka lea čilgen. Loga geavahusčilgehusa dárkilit vai attát rievttis meari.
- Leage áiceš go guossástalat ja go leat guossit. Mánát sáhttet gávdnat dálkasiid mat eai leat vurkejuvnon dohkálaččat, ovda mearkka dihte veaskkus mii lea láhttis.
- Leage fuolalaš movt geavahat ja vurkkodat dálkasiid maiddá go mátkkoštat.



# Kemihkalaš buktagat

Buot ruovttuin gávdnojit kemihkalaš buktagat viesu, biilla ja gilvvagárddi várás. Vurkkodit dakkár buktagiid riehta lea deatalaš eastadan dihte mirkkoheami.

Duolvačáhceluoittu rabanat ja uvdnabasanat leat ovdamearkkat buktagiidda mat dagahit duodalaš boravahágiid jus njiellá, ribaha čalmmiide dahje liikái.

Petroleumbuktagat nugo cahkkehatgolggu, lámpáolju sáhttet dagahit geahpesreakšuvnna, vaikko njiellá unnán.

- Vurkkot kemihkalaš buktagiid dohkálaččat, ja nu ahte eai leat máná olámuttus.
- Ane álo originála olggoža. Ale njoara goassege sáktabohtaliidda, bruvsaabohtaliidda dahje juhkanbohtaliidda.
- Ale luohte mánnásihkkaraston gokčanmekánismaide. Vásáhusat čájehit ahte muhtun mánát nagodit rahpat daid.
- Ane álo buktagiid čalmmis geavahettiin go mánát leat lahka.
- Várramerken olggožiin sáhtta leat moivvas ja buktagat main eai leat várramearkkat sáhttet maddái leat mirkkolaččat.

## Šattut

Mis leat šattut ruovttuin ja gilvvagárddiin. Eanaš šattut eai leat nu várálaččat máistit, muhto gávdnojit maddái šattut mat sáhttet mirkkohit.

Dihtoš makkár šattut dus leat ruovttus ja lagas birrasis. Viessošattu lea namma dávjá čállon etikehtii. Villa šattuid ja gilvvagárdešattuid namaid sáhtta leat váddásat gávdnat. Jeara soapmásis gii dovdá šattuid bures, gilvvagárdebargis dahje gilvvagárdeguovddážis. Iskka šattuid namaid govaid ektui mat bohtet kvalitehtasihkkaraston gálduin, girjiin dahje interneahpas.. Fuomáš ahte šattu rievda hápmi olles šaddoáigodaga. Giftinformasjonenis (Mirkooahpistus) leat govat olu šattu giftinfo.no neahttasiiddus.

Muhtun dáhpáhusain sáhttet šaddoáppat leat veahkin.. Lea dattetge deatalaš diehtit ahte buot áppain leat iežaset gáržžadusat, ja dieđuid mat leat doppe berre russolasat iskat eará gálduiguin ja geavahit jierpmálaččat.

Giftinformasjonena (Mirkooahpistus) ii identifisere šattuid. Jus bártida sáhtta Giftinformasjonena (Mirkooahpistus) veahkehit árvvoštallat dilálašvuoda dieđuid vuodul mat leat olámuttus. Dát sáhtta ovdamearkka dihte leat čuoldit daid váráleamos šattuid dahje murjjiid.



# Guobbarat

Gávdnojit guobbarat mat leat nu mirkkolaččat ahte vel máistteteapmige sáhtta leat várálaš. Jus mánná lea máistán amas guobbara, váldde álo oktavuoda Giftinformasjoneniin (Mirkooahpistusai) (22 59 13 00). Giftinformasjon (Mirkooahpistus) sáhtta veahkehit guobbara identifiseret ja rávvet movt joatkit čuovvoleami. Vurke guobbara maid lea borran dahje bázasahaid das. Guoppar dahje buorit govat galget leat olámuttus go riŋget.

## Lea ávkkálaš diehtit

- gos guoppar šaddá (vuovddis, rássešiljus, muorramateriálas dahje eará)
- jus lea guoppar mas lea háhtta ja nađđa, guđelágan “minsttar” lea háhta vuolde (vajahasat, ráiggit, sákkit jna.)
- man olu don doaivvut njiellan.

Ii leat várálaš duohtadit guobbara. Jus galgá mirkkohit de ferte leat njiellan veaháš guobbaris. Vel unna bihttášge váráleamos guobbariin sáhtta mirkkohit.

## Go govvet guobbara:

- divtte dan leat čorbmaváimmus.
- govve lahkagovaid mat leat fokusis.
- govve iešguhtege čiegas.
  - unnimusat ovttá bajábealis (guobbara gierragis)
  - unnimusat ovttá vulobealde
  - vejolaččat šaddanguovllus

# Snuvssat ja eará gálvvut main lea nikotiidna

Buktagat main lea nikotiidna snuvssat, nikotiidnasuoskangummet ja e-sigareahhtagolggus leat mirkkolaččat mánáide.

Dán lágan buktagat leat dávjá álkit olámuttus ja lihkohisvuodat dáhpáhuvvet jođánit. Vurkkot álo snuvssaid ja eará buktagiid main lea nikotiidna nu ahte eai leat olámuttus mánáide. Jus lea máistán e-sigareahhtagolgoša, riŋge 113.

Jus mánnái lea máistán snuvssaid, nikotiidnasuoskangumme, suoskanduhpáha dahje sigareahtaid, mearrida buktaga nikotiidnahivvodat galgá go áicat máná ruovttus dahje berret go doalvut máná doaktára lusa. Geahča eanet dieđuid neahttasiidduin giftinfo.no dahje riŋge Giftinformasjoneniin (Mirkooahpistusii) (22 59 13 00) oazžut rávvagiid.



# Unnamánášbuktagat

Eanas bárttit dábálaš unnamánášbuktagiiguin eai leat nu várálaččat. Fertet dattetge áicat šaddet go mánás symptomat.

Jus mánná oažžu juoidá njálbmái go veallá čielggi alde fertet leat earenoamáš áicevaš. Dákkár dáhpáhusain sáhttet buktagat álkit mannat vuoigvanoliide ja dagahit symptomaid mat gáibidit čuovvoleami doaktára luhtte. Unnamánášpudder (talkum) jaunnamánášolju leat ovdamearkkat dakkár buktagiidda.

## Giftinformasjon (mirkooahpistus) – geat mii leat?

Giftinformasjon (mirkooahpistus) lea nationála , birra jándora rabas, ráđdeaddinbálvalus olámuttus priváhta olbmuide, dearvvašvuođabargiide ja earáide. Mii árvvoštallat fáhkka mirkkohusvára iešguhtege dilálašvuođain ja rávvet movt dan galgá čuovvolit.

Giftinformasjon (Mirkooahpistus) lea ossodat Folkehelseinstituttas (Álbmotdearvvašvuođainstituhtas) ja das leat ráđdeaddit ja seniorráđdeaddit geain lea oahppu ja máhttu.

Go riŋget Giftinformasjonii (Mirkooahpistussii) vuođđudit mii rávvagiid du dieđuide. Mii lea dáhpáhuvan, goas bartii dáhpáhuvai, máná ahki ja leat go symptomat leat deatalaš dieđut jus galgá sáhttit árvvoštallat leago fáhkka mirkkohusvárra. Don oaččut rávvagiid maid berret dahkat viidáseappot, ja sáhtát go oaidnit mo mánná ruovttus vai váldit oktavuoda doaktáriin

Giftinformasjonena (Mirkooahpistusa) ruovttusiidduid gávnnat don dás: Helsenorge (giftinfo.no). Siidduin leat eambbo dieđut šattuid, guobbariid, kemikálaid, ja buktagiid birra ja maiddá dálkkasávdnasiid birra ja álgoveahkkerávvagat. Min ruovttusiiddus gávnnat maiddá min plakáhta ja gihppaga maid sáhtát viežžat dihtorii.

**Giftinformasjon (mirkooahpistus)**

**22 59 13 00**

( birra jándora rabas telefodna)