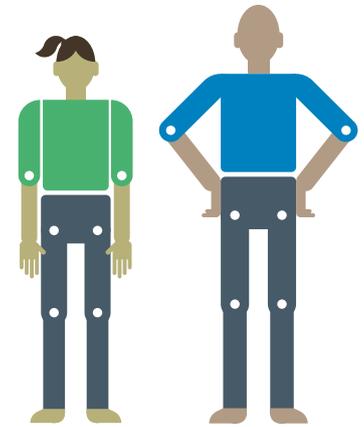




World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe

Veahkki veajuidahttimii: veahkki iešbirgemii maŋŋel COVID-19 -gullevaš dávdá nubbi almmuhus



Namma:

**Goas covid-19 dávdamearkkat
álge (dáhton):**

Dáhton goas dát gihpa juhkkovvui:

**Namma ja oktavuodadieđut divššárii
gii dutnje attii dán gihppaga:**

**Báikkálaš divššára namma
ja oktavuodadieđut:**

**Veajuiduhttinveahki namma
ja oktavuodadieđut:**

Geasa lea dát gihpa jurddašuvvon?

Dán gihppagis gávdná vuđolaš hárjehallamiid ja bagadusaid ollesolbmuiide geat leat leamaš duodalaš buohccit dahje sisačálihuuvon buohccivissui COVID-19 dávddain. Dán sáhttet geavahit olbmot geat leat leamaš sisačálihuuvon buohccivissui dávdda geažil, ja sii geat eai dárbbášán sisačálihuuvot buohccivissui. Gihpa sáhtta lassin dearvvašvuodabargiid fuolahussii.

Dá lea nubbi almmuhus gihppagis mii vuohččan almmuhuvvui 2020 gaskamuttus. Dat sisttisdoallá ođasmahtton teakstaosiid ja ođđa fáttáid, ja sisdoallá dan maid mii leat oahppan dili ja veajuidahhtima birra maŋemus jagis.

Veajuidahhtima fágaolbmot leat čállán gihppaga ovttas olbmuiguin geat leat dearvvašnuvame COVID-19 dávddas. Vai teavstta galgá álki lohkat, de ii čujuhuvvo referánssaide, muhto máhttu lea liikká vuodđun rávvagiidda. Lea vuos ollu maid eat dieđe dearvvašnuvama birra maŋjel go lea leamaš COVID-19 dávda, ja mii oažžut olles áiggi ođđa máhtu.

COVID-19 sáhtta addit guhkitáigásaš dearvvašvuodaváttisvuodaid ja dávdamearkkaid mat čuhcet beaivválaš doaimmaide. Muhtun dilálašvuodain sáhttet dát bistit badjel 12 vahku, ja refererejuvvo dasa maid mii dál gohčodit maŋjel-COVID-19-dilálašvuohtan, maiddáii gohčoduvvon guhkesáigásaš covid dahje maŋjel-COVID-19 syndroman. Dávdamearkkat dábálaččat unnot áiggi mielde, ja dát gihpa sisttisdoallá muhtun geavatlaš evttohusaid dasa maid don ieš sáhtát bargat birgehallas dábálaš dávdamearkkaiguin. Jus dávdamearkkat vearáskit dahje eai noga áiggi mielde, de fertet váldit oktavuodá dearvvašvuodabargiiguin.

Sáhtta jierpmálaš hávális dušše lohkat osiid gihppagis. Álgge áinnas osiiguin mat mitalit dávdamearkkaid birra ja masa don dárbbášat eanemus veahki.

Dasa lassin sáhttet dearvvašvuodabargit buktit evttohusaid maiguin heivehit gihppaga rávvagiid juste dutnje. Dán gihppaga hárjehallamat ja bagadusat eai galgga boahit individuálalaš hárjehallanprográmma dahje bagadusa sadjái, jus dan fal leat ožžon dearvvašvuodabargiin.

Du bearaš ja olbmát sáhttet veahkehit ja doarjut du dađistaga go buorránat, ja sáhtta ávkkálaš juogadit dán gihppaga singuin.

Gihpa sisttisoallá dieđuid dáid surggiid birra.

	“Rukses leavggat” maidda galggat ohcat veahki	4
	Lossavuoigŋan	5
	Fysalaš aktivitehta ja hárjehallan	8
	Energiijasesttolaš metodat ja váibbasvuohta	14
	Du jietna	16
	Borrat, juhkat ja njiellat	17
	Biebmodilli, oktan haksin ja smáhka váttisvuođaiguin	18
	Áicilvuohta, maitu ja konsentrašuvdna	19
	Hušša, ballu, deprešuvdna ja oadđinváttisvuođat	20
	Gieđahallat bákčasiid	22
	Ruovttoluotta bargui	23
	Beavegirji dávdamearkaguorramii	24

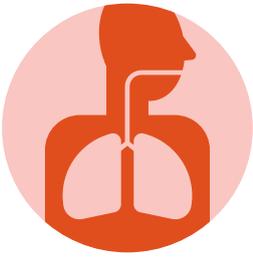


“Rukses leavggat” maidda galggat ohcat veahki

Leat vassis medisiinnalaš váttisvuodát mat sáhttet čuožžilit dan botta go leat dearvvašnuvvame maŋnel covid-19 dávdda, mii gáibida fáhkka medisiinnalaš árvoštallama. Lea dehálaš váldit oktavuoda dearvvašvuodábargiiguin jus don vásihat “rukses leavgga” dávdamearkkaid:

- don lahpastuvat minimála doaimmaiguin ja it buorrán vaikko geavahat muhtun posišuvnnaid mat galget geahpedit lahpastuvvama, mii čilgejuvvo 5. siiddus.
- du lahpastuvvan rievdá dalle go vuoiŋgastat ja don it buorrán vaikko geavahat teknikaid maiguin kontrolleret vuoigŋama, mii čilgejuvvo 7. siiddus.
- don vásihat raddebákčasiid, váibmoravkima mii ruohtasta dahje oaivejorrama vassis posišuvnnain dahje dalle go hárjehalat dahje barggat juoidá
- don eambo jorbodot dahje dus leat váttisvuodát hupmat dahje ipmirdit hupmama
- don vásihat ođđa headjuvuoda ámadajus, giedđain dahje julggiin, earenoamážit nuppe bealde rupmaša, ja/dahje
- balu dahje du miellaláhki vearáska, dahje dus leat jurdagat iežat sorbmet.

Jus vásihat eará váivašuhtti dávdamearkkaid, de fertet váldit oktavuoda



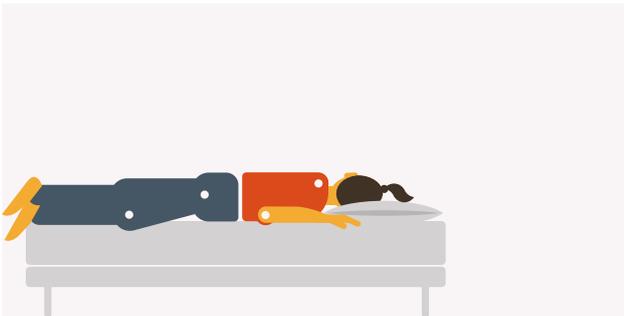
Lossavuoigŋan

Lea dábálaš vásihit vuoigŋanválttisvuođaid maŋŋel go lea leamaš covid-19 dávda. Givrodaga ja vuoimmi massin dalle go ledjet buohcci, ja dávda iešalddis, sáhtá mielddisbuktit ahte álkibut lahpastuvat. Lahpastuvvamiin sáhtát don headásmuvvat, ja dat sáhtá vearáskahttit vuoigŋanválttisvuođaid. Veahkeha jus válddát gulul ja oahpat buoremus vuogi birgehallas vuoigŋamiin.

Muitte lea dábálaš lahpastuvvat go ražat, ovdamearkka dihte go váccát tráhpá bajás, muhto dat berre leat dakkár dásis ahte it jurddaš iežat vuoigŋahaga birra go leat vuoigŋastan muhtun minuhtaid. Dus berrejit vuoigŋanválttisvuođat unnut dađistaga go veahžiid mielde lasihat doaimmaid ja hárjehusaid, muhto gaskabotta sáhttet posišuvnnat ja teknikkat vuolábealde maiddái veahkehit du.

Posišuvnnat maiguin geahpida lossavuoigŋama

Dát posišuvnnat sáhttet geahpedit du vuoigŋanválttisvuođaid. Geahččal juohke ovttá vai gávnnahat guhte ávkkuha/makkárat ávkkuhit dutnje. Don sáhtát maiddái geahččalit vuoigŋanteknikkaid mat čilgejuvvojit vuolleleappos dan botta go geavahat ovttá dain posišuvnnain.



Veallut čovjji alde

Veallát čovjji alde sáhtá ávkkuhit vuoigŋanválttisvuođaide. Ii leat vuogas buohkaide, dá lea posišuvdna maid lea veara geahččalit.



Veallát oaivi badjelis gilgga alde

Veallá gilgga alde ja ane boalstariid duvddan, mat leat oaivái ja niskái duvddan. Sojat čippiid geahppasit.



Čohkká goaŋkut

Čohkká beavddi luhtte ja goaŋkko ovddasguvlui badjerupmašiin, oaivi ja čeabet galgá boalstara alde ja divtte gieđaid vuoŋŋastit beavdde alde. Don sáhtát maid geahččalit boalstariid haga ja vuoŋŋastit oaivvi gieđaid alde.



Čohkká goaŋkut (ii galgga beavdi ovddabealde)

Čohkká stuolus, goaŋkko ja divtte gieđaid vuoŋŋastit askkis dahje giehtamieiggastagaid alde.



Čuoččo goaŋkut

Dan botta go čuoččut goaŋkut lásegárpma dahje eará stabiila bajildusa vuostá.



Čuoččo čielgeduvdagiin

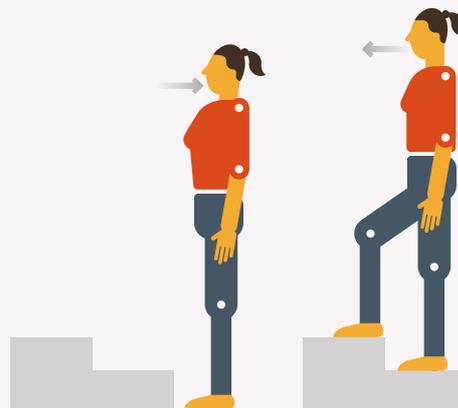
Dorje čilgiin seainni vuostá ja njulge gieđaid vulos guvlui rumašgilggaide. Bija julggiid sullii 30 cm eret seainnis ja bija veaháš gaska julggiide.



1. Kontrollerejuvvon vuoignan

Dát tehnikka veahkeha du vuoignastit ja kontrolleret vuoignama.

- Čohkká vuogas posišuvnnas duvdagiin.
- Bija nuppi gieđa ratti ala ja nuppi čoavjji ala.
- Govčča čalmmiid jus dat veahkeha du vuoignastit (jus ii, divtte daid rabasin) ja fokusere iežat vuoignahaga.
- Vuoigna hilljánit njuni čađa (dahje njálmmi čađa jus it nagot vuoignat njuni čađa) ja vuoigna dasto olggos njálmmi čađa.
- Dan botta go rohttet vuoignahaga, de dovddat movt giehta čoavjjis loktana eambo go giehta ratti alde.
- Geahččal rahčat nu unnán go vejolaš, ja vuoigna hilljánit, ráfálaččat ja jámmat



2. Hilljánis ja čiekŋalis vuoignan

Lea ávkkálaš hárjehallat go čađahat doaimmaid maid geažil sáhtát šaddat eanet rahčat dahje mat dagahit dutnje lahpastuvvama, ovdamearkka dihte vázzit tráhpáid dahje luohkáid bajás. Lea dehálaš muitit ii leat dárbu bearehaga hohpohallat, ja don sáhtát váldit bottuid.

- Árvvoštala juohkit doaimmaid smávit osiide vai šaddá álkibut daid čađahit nu ahte it nu loahpa guvlui it nu váibba dahje lahpastuva.
- Vuoigna sisa ovdal go čađahat doaimma, ovdamearkka dihte ovdal go lávket ovttá tráhppastealli.
- Vuoigna sisa ovdal go čađahat doaimma, ovdamearkka dihte go lávket ovttá tráhppastealli.
- Sáhtta leat ávkkálaš vuoignat sisa njunneráiggi ja olggos fas njálbmeráigge.



Fysalaš aktivitehta ja hárjehallan

Áiggi geavahit buohcciviesus, dahje leat buohcci ruovttus covid-19 dávdain guhkit áigge, sáhtá mielddisbuktit ahte deahkkegivrodas ja sávrivuohka geahppána ollu. Hárjehallan lea dehálaš vai fas oažžu ruovttoluotta deahkkegivrodaga ja sávrivuohka, MUHTO galgá leat oadjebas ja hálddašuvvot ovttas eará covid-19 dávdamearkkaiguin.

Don sáhtát vásihit ahte váibbasvuohka ja eará dávdamearkkat vearáskit (čilgejuvvo leame “vearáskeapmin” dahje “hedjoneapmin”) minimála rahčamušaid maŋnel. Dieđalaš tearpmain dát čilgejuvvo leat “ dávdamearkkaid vearáskeapmin rahčamušaid geažil” dahje PEM. Vearáskeapmi dábálaččat bohtá diimmuid dahje beivviid maŋnel fysalaš dahje mentála rahčamuša. Veajuidahttin ádjána dábálaččat 24 diimmu dahje guhkibut ja sáhtá čuočcat energijadássái, konsentrašuvdnii, oadđimii ja muitui, ja addit deahkke-/lađasbákčasiid ja nuorvvu sullasaš dávdamearkkaid.

Jus don vásihat PEM, de it ábut hárjehallat dahje bargat doaimmaid mat vearáskahttet PEM ja geahččal seastit energijja. Jus don it vásit PEM, de sáhtát dađistaga lasihit doaimmadási dahje hárjehallama vai du vuoibmedássi buorrána. Don sáhtát geavahit **Borgskálá (Borg CR-10) vásihuvvon váibadahttimii hárjehaladettiin (RPE) (geahča boahhte siiddu)** mii lea oalle dárkilis bagadus go dađistaga galggat lasihit iežat doaimmandási. Dát skálá lea subjektiiiva árvvoštallan das man garrasit don dovddat don barggat skálas 0 rájes (it obage raža)10 rádjái (maksimála rahčamuš).

Seamma doaimmas bohtet iešguđet olbmuiin dahje iešguđet áiggiin leat iešguđet RPE-čuoggát. Don sáhtát ovdamearkka dihte bidjat hilljánis vázzimii RPE 1 (hui álki), ja seamma doibmii sáhtá eará olmmoš bidjat 4 (muttolaš), dahje don sáhtát eará beavvi ieš bidjat dan čuoggá. Don sáhtát čállit iežat beavválaš doaimmaid ja RPE-čuoggá vai čuovut mielde movt du dilálašvuohka lea ja mii lea veahkin dutnje lasihit iežat doaimmandási.

Borg CR-10		Muttut				
Čuoggát	Rahčandássi	1	2	3	4	5
0	Vuoigŋasteapmi/ii obage rahčamuš					
1	Hui álki / illá dovdo					
2	Álki/hui álki					
3	Muttolaš/álki					
4	Veaháš lossat					
5	Garas (lossat)					
6						
7	Hui lossat					
8						
9	Ekstrema lossat					
10	Maksimála rahčamuš					

Hárjehallanmuttut

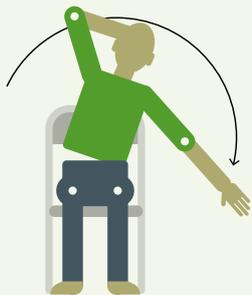
Don berret árvvoštallat geainnu ruovttoluotta hárijhallamii viđa muttus. Teakstaoasit vuolábealde čilgejit dáid muttuid ja buktet evttohusaid doaimmaide. Don berret bissut juohke muttus unnimusat čieža beavivi ovdal go joatkkát boahhte muddui. Mana ruovttoluotta ovttu muttu jus du mielas lea váttis dahje don vásihit ahte dávdamearkkat vearáskit. Jus vásihat muhtun “rukse leavvga” dávdamearkkaid nugo raddebákčasiid dahje oaivejorrama, de galggat bisánit dakkaviđe ja it álgit hárijhallanprográmmain ođđasit ovdal go leat leamaš oktavuodas dearvvašvuodabargiiguin.

1. Muddu.

Ráhkaneapmi ruovttoluotta hárijhallamii (RPE-čuoggá 0-1)

Muhtun ovdamearkkat: Kontrollerejuvvon vuoigŋanhárijehusat (geahča 3. siiddu), várrogasat vázzit, fanahan- ja balánsahárijehusat. Jus du RPE-čuoggá muhtumiin dain lea badjel 1, de it galgga daid dahkat dán muttus.

Fanahit sáhtát juogo čohkkut dahje čuožžut. Juohke fanaheapmi galgá dahkkot várrogasat, ja don berret doalahit juohke fanaheami 15-20 sekundda.



Fanat olgeš gieđe dáhke guvlui ja hálle iežat veaháš gurut guvlui. Don merket olgeš bealde rupmaša čavgá. Mana ruovttoluotta álgoposišuvdnii ja gearddut nuppe bealde.



Fanat nuppi gieđa iežat ovddabeallai. Doala gieđa njuolga seammás go rohttet dan sisa rupmaša vuostá oalgeallodagas. Geavat nuppi gieđa deaddit gieđa raddevuovdda guvlui nu ahte dovddat ahte čavgá olggiid birra. Mana ruovttoluotta álgoposišuvdnii ja gearddut nuppe bealde.



Čohkká stuolloravddas, bija nuppi juolggi njuolga iežat ovddabeallai ja divtte šušmmi vuoigastit láhttis. Bija gieđaid nuppe beallái čoarbbeali duvddan. Čohkká nu njuolga go vejolaš, sojat alimiid veaháš ovddasguvlui dassáži dovddat veaháš geasáhaga juolggi duogábealde mii lea fanahuvvon. Mana ruovttoluotta álgoposišuvdnii ja gearddut nuppe bealde.



Čuoččo hirrujulggiid, mieigga ovddasguvlui seainni vuostá ja lávke ovttá lávkki maŋos nuppiin julggiin. Sojat ovddimus čippi dan botta go doalat maŋit juolggi njuolgut nu ahte šušmi lea láhttis. Don dovddat ahte čavgá juolggi duogábealde. Mana ruovttoluotta álgoposišuvdnii ja gearddut nuppe bealde



Čuoččo njuolgat ja doala gitta juoga nanu dinggas mii lea dutnje duvddan. Sojat nuppi juolggi bajás iežat maŋábeallai ja geavat seamma bealde gieđa doallat gitta juolggi boaskkis dahje ovddabealde. Lokte juolggi bajás bađa guvlui dassáži dovddat ahte čoarbbeali ovddabealde čavgá. Mana ruovttoluotta álgoposišuvdnii ja gearddut nuppe bealde.

2. Muddu.

Doaibma mii ii leat beare lossat (RPE-čuoggá 2-3)

Ovdamearkkat: vázzit, geahppa barggut viesus/gilvvagárddis. Jus du RPE-čuoggá muhtumiin dáin lea badjel 3, de it galgga daid dahkat dán muttus.

Jus gierddat RPE-čuoggá mii lea 2-3, de sáhtát dađistaga lasihit áiggi maid don geavahat hárbjehusaide 10-15 minuhtain beaivválaččat. Dán muttus galggat unnimusat leat čieža beaivvi nu ahte it vásit veaárskeami (dávdamearkkaid veaárskeapmi rahčamušaid geažil (PEM) ovdal go joatkkát boahtte dássái.

3. Muddu.

Doaibma mii lea muttolaš lossat (RPE-čuoggá 4-5)

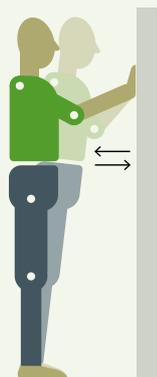
Ovdamearkkat: Jođánit vázzit, tráhpás vázzit, viehkat, vázzigoahtit vustuid. Jus du RPE-čuoggá muhtumiin dáin lea badjel 5, de it galgga daid dahkat dán muttus.

Ovdamearkkat givrodathárbjehallamiidda GIEĐAIDE



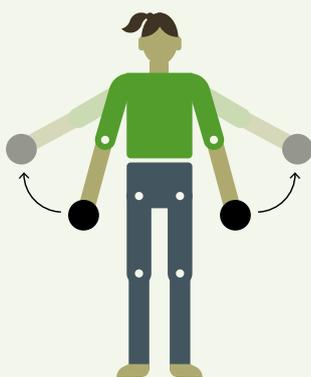
Biceps, gardnjilsojaheapmi

Doala gieđaid vulos gilgga mielde ja galget deattut goappá ge gieđas, ovdamearkka dihte hermetihkkaboksa, ja giehtaváimmut galget bajás guvlui. Doala bajimus oasi gieđas jaska ja lokte goappaš gieđaid vuolit oasi várrogasat (go sojahat gardnjiliid) nu ahte deattut lahkoniit olggiid. Luoitte dasto gieđaid fas hilljánit vulos fas. Don sáhtát čađahit dán hárbjehusa čohkkut dahje čuožžut.



Seaidneduvdin

Bija giehtaváibmosa seainne vuostá oalgeallodagas nu ahte suorpmat leat bajás guvlui ja juolggit sullii 30 cm eret seainnis. Doala rupmaša njuolga olles hárbjehusas ja luoitte rupmaša hilljánit seainne guvlui go gargnjiliid sojahat. Duvdde dasto hilljánit eret seainnis dassáži gieđat fas leat njuolga.



Giehtalokten siidui

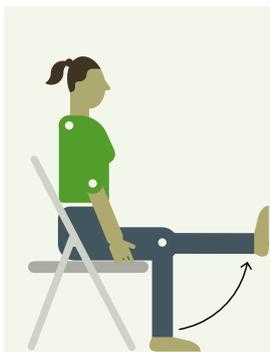
Doala ovttá deattu goappáge gieđas nu ahte gieđat leaba gilgga mielde vulos ja giehtaváibmosat leat sisa guvlui. Lokte njuolgut goappaš gieđaid goappaš bealde gitta oalgedássái (muhto ii badjelii) ja luoitte daid fas hilljánit vulos.

Ovdamearkkat givrodathárjehallamiidda JULGGIIDE



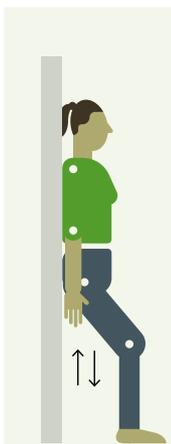
Čohkkát - čuoččahit

Čohkká stuolus nu ahte julggiin lea alimiid govvodat. Go giedat leat gilgga mielde vulos guvlui dahje ruossut ratti badjel, de čuoččahat hilljánit ja dasto doalat posišuvnna dan botta go logat golmma rádjái. Čohkket dasto fas hilljánit stullui.



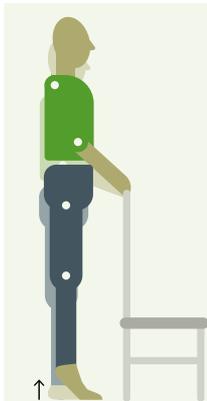
Čibbefanaheapmi

Čohkká stuolus oktii julggiid. Fanat nuppi čippi ja doala juolggi njuolga olggos oanebotta. Luoitte dasto dan vulos hui njozet. Gearddut seamma nuppiin julggiin. Lasit áiggi man guhká doalat juolggi njuolga olggos ja loga golmma rádjái.



Čohkkát guoggut

Čuoččo čilggiin seainni vuostá dahje eará stabiila bajildusa ja veahá hirrujulggiiguin. Sirdde julggiid sullii 30 cm eret seainnis. Čilggiin seainni vuostá, dahje dan botta go doalat gitta stuolus, de sojahat čippiid veaháš nu ahte čielgi siigá seainne mielde vulos. Doala alimiid badjelis go čippiid. Doala dán posišuvnna oanebotta ja njulge dasto čippiid hilljánit fas njuolga.



Juolgesuorpmaid alde

Doala giedaid stabiila bajildusa alde (ovdamearkka dihte stuolu) vai oaččut buoret balánssa, muhto ale dorje daid vuostá. Lokte iežat hilljánit bajás juolgesuorpmaid ala ja luoitte fas hilljánit vulos.

4.muddu.

Muttolaš lossa hárjehusat mat gáibidit koordinašuvnna ja funkšuvnna (RPE-čuoggá 5-7)

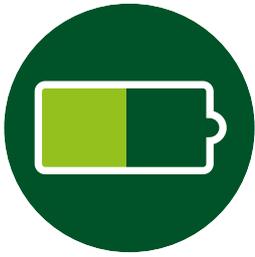
Muhtun ovdamearkkat: viehkan, sihkelastin, vuodjan ja dásun. Jus du RPE-čuoggá muhtun dain hárjehusain lea badjel 7, de it galgga daid dahkat dán muttus.

5. Muddu.

Mana ruovttoluotta iežat vuodđohárjehusaide (RPE-čuoggá 8-10)

Dál don nagodat čađahit hárjehallama/falástallama/doaimmaid maid don dahket ovdal go ožžot covid-19 dávdda.

li makkárga hárjehallan galgga bávččagahttit. Jus vásihat bákčasiid, raddebákčasiid dahje dovddat iežat návccaheapmin, de galggat bisánit dakkaviđe ja it álgit hárjehallanprográmmain odđasit ovdal go leat leamaš oktavuodas dearvvašvuodabargiiguin.



Energijasestolaš metodat ja váibbasvuohta

Váibbasvuohta leat invalidiserejeaddji dávdamearkkat maid dávjjimusat vásihit sii geat leat dearvvašnuvvama covid-19 dávdá maŋŋel. Dávjá čilgejuvvo nu ahte dalle dovda hui garra fysalaš ja mentála váibbasvuođa.

Fysalaš váibbasvuohta: Don sáhtát vásihit ahte olleš rumaš orru nu hirbmat lossat ahte vel smávva lihkestagat nai gáibidit hirbmat ollu energija.

Mentála ja kognitiiva váibbasvuohta: Don sáhtát vásihit ahte šaddá váttis jurddašit, konsentreret dahje vuostáiváldit ođđa dieđuid ja dát čuohcá muitui ja oahppamii. Vel vuđolaš sániid gávdnan ja čuolbmačoavdin sáhtá dutnje leat váttis.

Váibbasvuohta dagaha don dovdat iežat vuoimmehuvvan go leat beaivválaš bargguid bargan, ja don sáhtát gullat ja dovdat ahte leat seamma váibbas go dalle go nohket. Du váibbasvuođa dásit sáhttet rievdat vahkus vahkkui, beaivvis beaivái dahje diimmus diibmui. Dus soaitá unnán mokta bargat maidege daningo don leat nu váibbas ja/dahje daningo don dieđát ahte jus čađahat dan smávimus barggu de, de vuoimmehuvat áibbas. Dutnje sáhtá váttis čilget vuoimmehuvvama bearrašii, olbmáide ja bargoustibiidda.

Veahkehit earáid ipmirdit du váibbasvuođa ja movt dat čuohcá dutnje, sáhtá mearkašit ollu dasa movt don birgehalat iežat váibbasvuođain ja hálddašat dan.

Doaimmaid heiveheapmi

Doaimmaid heiveheapmi lea strategija mii veahkeha du garvimis veaárskeami ja birgehallet iežat doaimmaiguin nu ahte dávdamearkkat eai veaárs. Don berret ráhkadit geabbilis doaibmaplána mainna bisut siskkobealde dan maid nagodat dás ja dál, ja garvit “liiggástallame áššiid”. Dasto sáhtát lasihit doaibmadásiid kontrollerejuvvon vugiin áiggi badjel dađistaga go energijadássi buorrána ja dávdamearkkat geahppánit.

Go heivehat iežat doaimmaid, de sihkarasttát ahte:

- don kontrolleret gáibádusaid maid alccet bijat
- don fuolahat ahte dát gáibádusat heivejit dainna maid don nagodat dás ja dál
- du rupmašii ja miellaláhkái čuhcet dát gáibádusat jeavddalaš ja kontrollerejuvvon vuogi mielde dan botta go dus dađistaga buorrána vuoibmi.

Vuosttaš ceahkki lea jurddašit man ollu doaimmaid don gierddat nu dus ii leat riska vearáskit dahje hedjonit. Lea dehálaš ahte don it buohtastahte iežat earáiguin dahje man ollu don ovdal nagodit bargat. Geavat dan almmuhit vuodđolinjjá doibmii. Dát lea dán mutto ollu doaibma maid don oadjebasat sáhtát čađahit beaivválaččat.

Vuoruheapmi

Go dus lea energijadási vuollin, de fertet fuolahit ahte energija maid geavahat, adno du deháleamos doaimmaide. Sáhtá maiddái ávkkálaš identifiseret makkár doaimmat beaivvi mielde leat dárbblašlaččat - dat mearkkaša barggut maid “ferte” dahkat ja makkáriid don “háliidat” dahkat, makkár doaimmaid sáhtá bargat eará áigemuttus dahje eará beaivvi, ja makkár doaimmaide sáhtát earáin oažžut veahki.

Plánet

Go plánet beaivvi dahje vahku, de berre juohkit du doaimmaid dan sadjái go visot báhkkehít seamma beaivái. Jurddaš dalle go dus sáhtá leat buot buoremus energijadási ja don čađahat bargguid mat gáibidit alla energija dán áigemuttus. Sáhtát go juohkit doaimma nu ahte it dárbbáš visot bargat oktánis? Sáhtát go ovdamearkka dihte dušše čorget ovttá lanja dan sadjái go olles viesu oktánis?

Lassin dasa ahte plánet iežat doaimmaid, de lea seamma dehálaš plánet áiggi vuoiŋgasteapmái ja vuoiŋgastahttimii vai sáhtát “gealdit batteriijaid”. Pláne nu ollu vuoiŋgastanáigodagaid go dárbbášat ovttá beaivvis.

Geavat áinnas beavegirjji doaimmaide dahje beaveplána veahkin heivehit doaimmaid ja vuoruhit maid don háliidat ja maid fertet dahkat. Sáhtá dáhpáhuvvat don fertet moddii geahččalit ovdal go oaččut dan doaibmat, muhto go dovddat don leat gávdnan rievttis dási, de lea dehálaš ahte don bisut doppe ovttá áigodaga ovdal go lasihat doaimmaid.



Du jietna

Váttisvuodát jienain

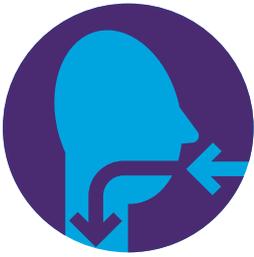
COVID-19 sáhtá addit rašes čoddaga, ja unohasti gosahaga ja dovddu ahte šliivi čoaggana čoddagii maid jeavddalaččat fertet Dus sáhtá leat heajos, áibmoseaguhuvvon dahje siđus jietna, earenoamážit jus don intuberejuvvojit (dus lei vuoigŋanbohcci) buohcciviesus. Don sáhtát dovdat ahte čotta/bajit vuoigŋahatbohccit leat hearkkibut birrasii du birra go dalle go ledjet dearvvaš. Jus don omd. garra hája havssát, de sáhtát gossagoahtit dahje dovdat du čeabet viggá buđđosiid dahje it nagot bures vuoigŋat. Jus du dávdamearkkat eai áiggi badjel geahppán, de ferte dearvvašvuodábargiin jearrat rávvagiid.

Rávvagat jietnaváttisvuodaide

- Fuolat ahte jugat doarvái čázi/golgota. Juga čázi beaivvi miehtá vai doalahat jiena jođus.
- Ale ražat jiena. Garve sovkástallame, dalle dat sáhtá čuohcat jietnabaksamiidda. Ale fal bajit jiena dahje čuorvvo.
- Vuoigŋa sisa lievlla (bija oaivvi badjel sihkdaga ja vuoigŋa sisa lievlla bollus mas lea duoldi čáhci) 10-15 minuhta. Dat sáhtá veahkehit ahte ii goikka ja dat láktada vuoigŋahatoalli.
- Givssit suvrii geažil (muhtumin gohčoduvvon refluksan dahje raddeboaldáhahkan) lea hui dábálaš, nu ahte garvve borramis maŋŋit eahkedis dahje borra biepmu mainna oažžu suolbmudangivssiid.
- Heaitte borgguhit.
- Geavat eará gulahallanvugiid jus lea váttis dahje unohas hupmat, ovdamearkka dihte čállit, sáddet teakstadieđuid dahje mimihkain.

Rávvagat bistevaš gossamii

- Geahččal vuoigŋat njunneráiggiid bokte dan sadjái go njálbmeráigge.
- Geahččal njammat čottanjálgá mas lea unnán sohkar.
- Geahččal “bisset gossama - hárjehusa”. Dakkaviđe go dovddat dárbbu gossat, de govččat njálmme ja bijat dan ovdii gieđa. (HÁVKADAN gossan). Seammas bágget iežat NJIELLAT. HEAITTE vuoigŋamis - váldde bottu. Go fas vuoigŋagoađát, de vuoigŋat VÁRROGASAT sisa ja olggos njunneráiggiid bokte.
- Jus ihkku gosat dan geažil go leat váttisvuodát suvriin, de sáhtát geahččalit gilgga alde veallát dahje geavahit boalstariid duvddan vai badjerumaš lea badjeleappos.



Borrat, juhkat ja njiellat

Don sáhtát dovdat dus leat váttisvuodát njiellat biepmu ja juhkamuša. Dat lea daningo deahkit mat veahkehit njiellat sáhttet geahnohuvvan. Sidjiide geat veallájedje vuoigŋanmašiinnas buohcciviesus, de bohcci sáhttá addit sáhpodemiid ja bohtaneami čoddagii ja guoggomassii. Lea dehálaš don leat áicil go njielat vai it njiela boastut ja oaččo geahpesboalddáhaga. Dát sáhttá dáhpáhuvvat jus biepmu/juhkamuš manná boasttugeainnu ja bohtá vulos geahppáide go njielat.

Jus vásihat váttisvuodáid njiellamiin, de sáhttet dát teknihkat leat ávkkálaččat:

- **Čohkká njuolggočilgiid go borat dahje jugat.** Don it ábut goassege borrat dahje juhkat go leat vealláme.
- **Biso ain njuolggočilggiid** (čohkká, čuoččo, vácce)unnimusat 30 minuhta maŋgel borramiid.
- **Geahččal biepmu iešguđet konsisteanssain** (suohkat ja njárbat) oaidnit leatgo makkárge mállet biepmut maid lea álkibut njiellat go earáid. Sáhttá veahkehit válljet luvvaduvvon, dipma biepmuid ja/dahje biepmuid mat sisttisdoallet čázi álggos, dahje čuohppat biepmu hui smávva bihtáide. Válde buori áiggi go boradat.
- **Konsentrere go borat dahje jugat.** Geahččal borramiid borrat jaskes báikkis. Ale huma boradettiin dahje jugadettiin, dalle sáhttá vuoigŋahat rahpasit ja dagahit ahte biepmu dahje juhkamuš manná boasttu čoddagii.
- **Fuolat ahte njálbmi lea guoros** ovdal go suoskalat boahhte bihtá dahje fas jugistat. Njiela vel oktii jus dárbbášat dan dahkat.
- **Ale beaivvi mielde bora nu ollu juohke háve go boradat** jus váibbat borrat dievas borramušaid.
- **Jus gosat dahje dovddat don hávkkat** go borat ja jugat, de fertet jearrat rávvagiid dearvvašvuodabargiin, danin go biepmu dahje juhkamuš sáhttá mannat boasttu čoddagii ja beassat vulos geahppáide.
- **Doala njálmmi buhtisin** go pusset bániid ja doarvái jugat čáhci/golgoša.



Biebmodilli, oktan haksin ja smáhka váttisvuodáiguin

Covid-19 sáhtta váikkuhit borranmillii ja du deddui iešguđet ládje. Jus don leat veallán buohcciviesus, de sáhtát gehppon. Don sáhtát maiddái losson muhtun sávatkeahkes kiloiguin jus rážat guhkes bistilis -covid:in ja it lihkat nu olu ollu go ovdal. Lea dehálaš ahte lea buorre biebmodilli ja jugat doarvái čázi/golgoša vai veahkehat rupmaša dan botta go dearvvašnuvat.

Dus galgá leat dearvvaš ja balanserejuvvon biebmodilli

WHO borranrávvagat leat veahá earáláganat go norgga borranrávvagat.

Gávnna dieđuid norgga ávžžuhusaid birra dáppe:

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/>

Rávvagat jus dus lea hedjonan haksin- dahje smáhkkadovdda

- Fuolat dus lea buorre njálbmebuhtisteapmi go pusset bániid guktii beaivái.
- Čađat hádjahárjehallama, dat mearkkaša ahte galggat susttašit 20 sekundda sitrovna, lieđi, neilihka ja eukalyptusa, guktii beaivái.
- Geahččalatta urttaiguin ja máistagiiguin nugo chiliin, sitrovdnasáfttain, varas urttaiguin vai bibmui bijat smáhka, muhto leage várrogas vai suvregivssit eai vearrán.



Áicilvuohta, maitu ja konsentrašuvdna

Don sáhtát vásihit muhtun váttisvuođaid iežat jurddašangálggaiguin (refererejuvvon “kognitiivvalaš funkšuvdnan”) dan botta go leat dearvvašnuvame maŋŋel covid-19. Dát váttisvuođat sáhttet nugo váttisvuođat muittuin, áicilvuođain, dieđuid giedahallamiin, plánemiin ja organiseremiin. Dát gohčoduvvo maid “vuoŋŋašmierkán”. Vuoŋŋašmierká dávjá vearáska váibbasvuođain, mii mearkaša ahte mađi eanet don leat váiban, dađi vearrábut šaddet váttisvuođat du jurddašangálggaiguin.

Dutnje ja du bearrašii lea dehálaš miedihit dan jus dus leat dakkár váttisvuođat. Dat sáhttet čuoŋcat gaskavuođaide mat dus leat earáiguin, beaivválaš doaimmaide ja ruovttoluotta máhccamii bargui dahje ohppui. Jus don vásihat muhtun dán váttisvuođain, de sáhttet vuolábealde strategijat ávkkálaččat.

- **Minimalisere muosehuhttimiid:** Geahččal bargat jaskes birrasiin gos eai leat duogábealde muosehuhttimat. Sáhtát geavahit bealljebunciid jus dasa lea dárbu. Jus juoga muosehuhtta du go leat teavstta lohcame, de sáhtát gokčat osiid teavsttas báhpiriin dahje geavahit suorpma mearkan.
- **Čađat doaimmaid go ii leat nu vuoimmeheapme:** Go plánet čađahit barggu mii gáibida jurdilangálggaid, de sáhtát dán plánet dakkár áigemuttus go ii leat nu váibbas. Jus ovdamearka dihte váibbat beaivvi mielde, de barggu dagat idđedis.
- **Váldde dávjá bottuid:** Jus váttisvuohta vearáska go váibbat, de sáhtát bargat oanehit áigodagaid ja váldit bottuid.
- **Bija alccet muttágis mihtuid:** veahkeha doalahit dus movtta badjin jus lea juoga vásedin man guvlui barggat. Váruht ahte bijat alccet realisttalaš mihtuid maid lea vejolaš joksat - ovdamearka dihte muhtun girjjis lohkat vihtta siiddu beaivválaččat.
- **Ráhkát áigeplána:** Geahččal ráhkadit beaivválaš/vahkkosaš áigeplána bargguide. Sáhtta jierpmálaš plánet doaimmaid ovdagihtii. Sáhtta maiddái ávkkálaš doallat bajilgova dahje juohkit doaimmaid osiide vai nagodat bargat daid.
- **Geavat movttiidanfáktoriid:** Atte alccet bálkkašumi go jovssat ovttá mihtu - geahččal juoga mii lea hui álki, nugo juhkat ovttá gohpu deaja dahje gáfe, geahččat TV dahje vázzit tuvrra.
- **Ovttá dingga hávális:** Ale hohpohala dahje geahččal váldit vuostá beare ollu dieđuid oktanis - dalle sáhtta šaddat boastut.
- **Veahkkeneavvut:** Sáhtta veahkin du muitui ja rutiidnii jus geavahat listtuid, čállošiid, beaivegirjjiid ja kaleandariid.
- **Vuoŋŋamašhárjehusat:** Ovdamearka dihte sáhttet ávkkálaččat odđe áiggeájit dahje doaimma, bihttábordimat, sátn- ja lohkostohkosat, muitohárjehusat ja lohkan. Álgge vuoŋŋamašhárjehusaiguin mat hástalit du, muhto maid lea vejolaš čoavdit, ja lasit váttisvuođadási nu ollu go nagodat. Lea dehálaš doalahit movtta badjin.



Hušša, ballu, deprešuvdna ja oadđinváttisvuodát

Sáhtta lea hušša vásihit leat buohcci covid 19:in ja go leat guhkilmas dávdamearkkat. Lea ipmirdahtti ahte dát sáhtta čuohcat moksii. Ii leat eahpedábalaš vásihit ahte dovda hušša, vuorrádusa (vuorjašumi, árgodaga) dahje šlundivuoda (heajos movtta, ahkitvuoda). Don soaittát vásihit jurdagiid dahje dovduid čadnon dasa maid leat vásihan, earenoamážit jus leat leamaš buohcci. Moksii sáhtta maidái čuohcat fuolastupmi ahte don it vuos nagot máhccat fas beaivválaš doaimmaide dahje bargui nu movt áinnas livččet háliidan dahkat.

Vuoingasteapmi

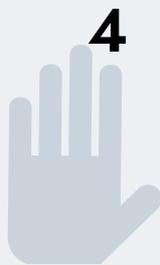
Vuoingasteapmi veahkeha du seastit dan ráddjejuvvon energiija mii dus lea dan botta go leat dearvvašnuvame dávdas. Dat sáhtta váikkuhit ahte birget baluin ja dus buorrána mokta. Vuolábealde lea ovdamearka vuoingastallantekniikkii.

Ednentekniikka

Igge rohtteme vuoingahaga hilljánit ja várrogasat ja jeara alddát:



Makkár vihtta dingga mun sáhtán oaidnit?



Makkár njealji dinggii mun sáhtán guoskat?



Makkár golbma dingga mun sáhtán gullat?



Makkár guokte dingga mun sáhtán haksit?



Makkár dingga mun sáhtán smáhket?

Jurddaš hilljánit vástádusaid alccet, ovttá áiccu hávális, ja geavat unnimusat 10 sekunda fuomášumi juohkehažžii.

Lea dehálaš muitit ahte du dávdamearkkat leat dábalaš oassin dearvvašnuvamis maŋgel covid-19. Jus vuorjašuvat ja jurddašalat iežat dávdamearkkaid birra, de dávjá dat vearáskit. Jus ovdamearkka dihte fokuseret oaivebákčasa, de jáhkkimis oaččut eanet oaivebákčasa.

Lea maiddái dehálaš diehtit ahte dávdamearkkat dávjá gullet oktii: Lassáneapmi ovtta dávdamearkkas maiddái lasiha eará dávdamearkka. Jus leat váibbas, de dat čuohcá du konsentrašuvdnii, mii fas bohtá čuohcat du muitui, mii fas sáhttá lasihit balu dási ja dasto du váibbasvuođa. Nugo oainnát, de šaddá gierdu. Buorráneapmi ovtta suorggis berre danin mielddisbuktit buorráneami eará suorggis.

Gávdnojit muhtun álkis dinggat maid don sáhtát bargat.

– Oaččo doarvái kvalitehtaoadđima:

- Geahččal máhccat ruovttoluotta dábálaš oadđinritmii ja geavat vaikko alárpma veahkin muittuhit áigemuttuid dutnje.
- don dahje bearaš/fuollaolbmot sáhttet fuolahit ahte birrasiin ii gávdno mihkke mii sáhttá muosehuhttit du, nugo ovdamearkka dihte beare ollu čuovggat dahje riedja
- geahččal heaitit geavaheamis elektrovnnalaš ovttagaid nugo telefonnaid ja neahttadulbosiid ovtta diimmu ovdal go áiggut nohkat.
- geahpit geavaheame nikotiinna (borgguheapmi)koffeiinna ja alkohola, ja
- Vuoiŋgastanteknikkaid geavaheapmi veahkeha du oadđit buorebut.

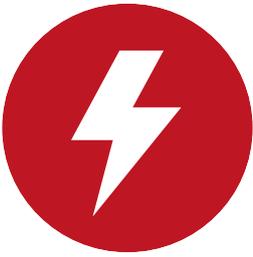
– Molssaevttolaš vuoiŋgastanteknikkat: Vuoiŋgastanteknikkaide gullet ovdamearkka dihte meditašuvdna, mindfulness (dološ meditašuvdnavierru), áicogovat dahje visualiseren, lávggodeapmi, aromaterapiija, Tai Chi, yoga ja musihkka.

– Ásahit sosiála gaskavuodaid lea dehálaš vai don galggat vásihit mentálalaš buresveadjima. Hupmat earáiguin sáhttá veahkin geahpideame hušša ja veahkehit du nai.

– Bora dearvvašit ja lasit searvama beaivválaš doaimmaide ja áiggeájiide njozet ja daid návccaid mielde maid nagodat, go dat veahkeha buorideame movtta.

Bagadus *Doing what matters in times of stress: an illustrated guide* sáhttá veahkehit du praktihkalaš gálggaiguin maid dárbbasat go galggat birgehalla huššain. Bagadusa gávnnat čujuhusas:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>.



Giedahallat bákčasiid

Bávččas lea dávdamearka man olbmot dávjá raporterejit geat dearvvašnuvvet manjel go lea leamaš covid-19. Dat sáhtá leat váseidin osiin rupmašis (lađasbákčasat, deahkkebákčasat, oaivebávččas, raddebákčasat ja čoavjebákčasat) dahje oppalaš ja viiddis bávččas. Bistevaš bávččas (bistá guhkit go golbma mánu) sáhtá dahkat invaliidan ja čuohcat oadđimii, váibbasvuodadásiide, moktii ja konsentrašuvdna- ja bargonákcii. Jus vásihat mihtilmas bávččasdávdamearkkaid, ovdamearka dihte raddebákčasiid, mii vearáska doaimma geažil, de fertet váldit oktavuodá dearvvašvuodabargiiguin.

Rávvgat movt giedahallat bákčasiid

- Lađas-, deahkke- dahje oppalaš bákčasiidda sáhtát borrat bákčasiid geahpedeaddji dálkasiid, maidda ii dárbbas reseapta, nugo paracetamol dahje ibuprofen oktanis biepmuin.
- Dearvvašvuodabargit sáhttet rávvet dálkasiid birra mat sáhttet geahpedit bákčasiid maidda bákčasiid geahpedeaddji dálkasat, maidda ii dárbbas reseapta, eai ávkkut.
- Sáhtá leat váttis áibbas beassat bistevaš bákčasiin. Dus ferte áigumuš ahte birgehallas bákčasiin vai sáhtát doaimmat ja oadđit buorebut, ja searvat beaivválaš doaimmaide.
- Sáhtá geahpedit bávččasdávdamearkkaid jus oadđá bures. Jus bávččas muosehuhtá du oadđima, de sáhtá leat ávkkálaš váldit bákčasiid geahpedeaddji dálkasiid ovdal go nohkat.
- Guldalit musihka mainna vuoiŋgastat dahje meditašuvdna sáhtá maiddái geahpedit bávččasdási.
- Heivehit beaivválaš doaimmaid lea okta dain deháleamos reaiduin birgehallas bákčasiiguin. Várrogas hárbhallan veahkeha maiddái luvvet rupmaša siskkit kemikálaid, maid gohčodit endorfidnan, mii veahkeha geahpedit bávččasdási.
- Don sáhtát leat sihkar ahte bávččas lea dábálaš dávdamearka, ja go barggat veaháš bákčasa čađa, de dat jáhkkmis veahkeha botket dan bahás bávččasgierddu. Don sáhtát bargat veaháš bákčasiiguin, muhto ale raža nu ollu ahte bávččas- ja váibbasvuodásit vearáskit (dávdamearkka vearáskeapmi rahčama geažil (PEM)).





Ruovttoluotta bargui

Sáhtta leat hástaleaddji máhccat ruovttoluotta bargui manjel go lea leamaš covid-19 ja gáibida dárkilis plánema ja gieđahallama sihkkarastit ahte don leat geargus. Leat muhtun áššit maid birra berret jurddašit ovdal go fas máhccat bargui.

- Ale mana bargui ovdal go dovddat don leat doarvái dearvvaš.
- Gulahala bargoaddiin du dearvvašvuodadili birra.
- Jus dovddat don sáhtát fas boahit bargui, de váldde oktavuoda iežat dearvvašvuodabargiiguin ja bargoaddi fidnodearvvašvuodabálvalusain sis oažžut dohkkeheami fas bargagoahit bargguid.
- Guorahala buot bargguid, ja árvvoštala sáhtát go deavdit olles doaimma dahje dušše oasi das.
- Ráhkát ruovttoluottaboahitplána ovtta bargoaddiin mii mielddisbuktá ahte du barggut dađistaga lassánit ovttá áigodagas (muđui gohčoduvvon “cehkiid mielde máhccan bargui”) ja man dii árvvoštallabehtet jeavddalaččat. Dat sáhtta veahkehit ahte it fas hedjon ja mielddisbuktá vel guhkit jávkama. Go boadát ruovttoluotta, de sáhtát muddet bargominstara, ovdamearkka goas don álggát ja heaittát, dus sáhtta ruovttukontuvra dahje sáhtát bargat geahppaset bargguid álggos.
- Du bargoaddi berre doarjut du dađistaga ruovttoluottaboahit bargoprocessii, mii sáhtta ádjánit vahkuid dahje mánuid, dan duohken movt du dávdamearkkat leat ja mainna don barggat.
- Jus it nagot deavdit iežat doaimma gáibádusaid, de sáhtát árvvoštallat rievdadeami geatnegasvuodain dahje sirdot eará bargui.
- Jus doaivvut du dearvvašvuodadilli jáhkkimis váikkuha du bargui guhkesáiggi vuollái, de berret váldit oktavuoda dearvvašvuodabargiiguin ja bargoaddiin vai sáhttet dahkkot dárbašlaš muddemat nationála ja juridihkalaš gáibádusaid vuodul.

Beaivegirji dávdamearka- guorramii

Vuosttaš kolonni don almmuhat lea go dát ođđa dávdamearka mannel go ožžot dávdda, vai boares dávdamearka mi dus lei ovdal covid-19 dávdda.

Čuovvovaš kolonnain oaččut čuoggá juohke dávdamerkii skálás **0–3 (0 ii gávdno, 1 hárvenaš vátissvuohhta, 2 muttolaš vátissvuohhta, 3 duodalaš dahje hui muosehuhhti vátissvuohhta).**

Čále iežat čuoggáid oktii vahkkui čájehan dilte buorrániit vai vearáškit go du dávdamearkkat (hedjoneapmi)..

Dávdamearkkat

	Ođđa dávdamearka Juo/ii	Dáhtton	Dáhtton	Dáhtton	Dáhtton	Dáhtton	Dáhtton
		Čuoggá 0–3	Čuoggá 0–3	Čuoggá 0–3	Čuoggá 0–3	Čuoggá 0–3	Čuoggá 0–3
Láveigo lahpastuvvat go váccát tráhpá bajás dahje gárvodat?							
Vásihat go gossama/rašesvuoda čoddagis/jietnarievdamma ?							
Vásihat go dus makkárge rievdamma haksin- dahje smáhkkadovdagis ?							
Leatgo dus vátissvuodát njiellat juhkamusa dahje biepmu?							
Dovddat go váibbasin (vuimmeheapmin) beaivi mielde?							
Vásihat go dávdamearkka vearáškeami 6–24 diimmu mannel fysalaš dahje mentála rahčama?							
Vásihat go bákkásiid (ladasbákkásiid/deahkkebákkásiid/oaivebákkása/čoaivebákkásiid)?							
Vásihat go váibmoravkima (jodánis váibmorimma) lihkaдеми dahje doaimma oktavuodas?							
Vásihat go oaivejorrama lihkaдеми dahje doaimma oktavuodas?							
Leat go dus vátissvuodát oađđimiin ?							
Leat go dus vátissvuodát kognitiivvalaš funkšuvnaiguin (muittu/konsentrašuvdna/plánen)?							
Dovddat go don leat árgi ?							
Dovddat go don leat lossamielas dahje heajosmielas ?							
Leat go dus vátissvuodát gulahallamiin (gávdnat daid rievttis sániid)?							
Leat go dus vátissvuodát mobilitiehtain (lihkadit) ?							
Leat go dus vátissvuodát doaimmahit persovnnalaš dikšundoaimmaid nugo lávggodit dahje gárvodit?							
Leat go dus vátissvuodát bargat eará beaivválaš doaimmaid nugo viessobarguid dahje gávyppašit?							
Leat go dus vátissvuodát fuolahit bearašlahuid dahje doallat oktavuoda olbmáiguin ?							
Eará dávdamearkkat (bija sisa) —							
Eará dávdamearkkat (bija sisa) —							
Eará dávdamearkkat (bija sisa) —							

**World Health Organization
Regional Office for Europe**

UN City, Marmorvej 51,
DK-2100 Copenhagen Ø,
Denmark

Tel.: +45 45 33 70 00

Fax: +45 45 33 70 01

Email: eurocontact@who.int

Website: www.euro.who.int

© World Health Organization
2021. Muhtun vuoigatvuodát leat
várrejuvvon.

Dát bargu lea gávdnanláhkái CC
BY-NC-SA 3.0 IGO-liseanssa olis

Nubbi almmuhus
WHO/EURO:2020-855-40590-59892

Dán jorgaleami ii leat dahkan WHO
Eurohpá guovllukontuvra. WHO
Eurohpá guovllukontuvrras ii leat
ovddasvástádus dán jorgaleami
sisdollui dahje dárkilvuhtii. Álgoálgosaš
engelasgiela veršuvdna lea gustovaš
ja autenttalaš veršuvdna: Support
for rehabilitation: Self-management
after COVID-19-related illness, second
edition. Copenhagen: WHO Regional
Office for Europe; 2021.

Dát gihpa lea WHO-gihpa
mii lea jorgaluvvon, mas
originálateaksta lea engelasgiella.
Dearvvašvuodádirektoráhtas lea
leamaš ovddasvástádus fuolahit
jorgalit dan dárogillii, go lea ožžon lobi
WHO:s odđasit atnit dan.