



Eastat mánáid mirkkohuvvamis

Mánáin gaskal 1-4 jagi lea earenoamáš várra mirkkohuvvanvahágahttimiidda sihke ruovttus ja olggobealde ruovttu. Lea dehálaš leat áicil váralašvuodaide eastadan dihte mirkkohuvvamiid.

Buktagat ja kemikálat

Olu ruovttuin gávdnojit kemikálalaš buktagat mat adnojit viesus, biillii dahje gilvagarddis. Eastadan dihte mirkkohuvvamiid lea dehálaš dákkár buktagiid vurkkodit rievttis láhkái.

- Geavat álo albma olggoža. Ále goasse njoara buktagiid eará bohttaliidda.
- Vurkkot kemikálaš buktagiid dohkálaččat, ja doalat daid eret olámuttos mánáide.
- Doala álo čalmmis buktagiid mat leat geavahusas go mánát leat lahkosis.
- Ale luohte giddenmekanismaide mat galget leat sihkkarat mánáide. Vásáhusat čájehit ahte mánát nagodit rahpat daid.
- Váralašvuodamerkemat olggožiin sáhttet leat eahpečielgasat. Buktagat main ii leat váralašvuodamearka sáhttet maid mielddisbuktit mirkkohuvvama.

Snuvssat ja eará nikotiidnabuktagat

Buktagat mat sisttisdollet nikotiinna nugo snuvssat, nikotiidnasuoskangummi ja e-sigareahhtagolggus sáhttet dagahit mirkkohuvvama. Vurkkot álo snuvssaid ja eará nikotiidnabuktagiid eret mánáid olámuttos.

Go mánná smáhke snuvssa, nikotiidnasuoskangummi dahje sigareahtaid, de mearrida buktaga nikotiidnamearri sáhtta go máná áicat ruovttus, vai ferte go doaktára lusa. Jus lea njiellan hui veaháš ge e-sigareahhtagolgosas mas lea nikotiidna – ringe 113.



Dálkasat

Okta tableahitta sáhtta muhtun oktavuodain leat doarváid dagahit mánáide duodalaš mirkkohuvvama. Eai leat dušše dálkasat maidda galgá reseapta mat sáhttet leat váralaččat, maiddái dálkasat maidda ii galgga leat reseapta sáhttet dagahit mirkkohuvvama.

- Vurkkot buot dálkasiid eret olámuttos mánáide.
- Geavat rievttis doserenreaidduid nugo dálkkasnálu, mihtidangohepu dahje mihtidanbastte golgi dálkasiidda.
- Váruht ahte it seagut dálkasiid, geahča álo dárkilit páhka ja etikeahta.
- Geavat dálkasiid nugo doavttir dahje apotehka lea čilgen. Loga geavahanbagadusa dárkilit.
- Lea dehálaš geavahit ja vurkkodit dálkasiid riehta, maiddái mátkkoštettiin.

Šattut

Eanas šattuid ii leat váralaš máistet, muhto gávdnojit šattut maid binnánaš máisten sáhtta dagahit mirkkohuvvama.

Giftinformasjonien ii identifisere šattuid, muhto árvoštallet olámuttos dieđuid vuodul. Lea dehálaš čuoldit eret daid eanemus mirkkolaš šattuid.

Šattuoin rievddada hápmi olles šaddoáigodaga, ja dat sáhtta dahkat identifiserema hástaleaddjin. Šaddo-áppat sáhttet leat ávkin identifiseremis, muhto daid ferte geavahit guoskevaš várašumiid mielde. Okta ovdamearka lea “šládjaorakel” Artdatabanken, mii lea vuodđuduvvon šattuide mat leat Norgga luonddus. Giftinformasjonien lea govvagalleriija ja dieđut olu šattuid birra helsenorge.no siiddus. Doppe gávnnat maid A-Å listtu mas leat govat, ja sáhtát lohkat eambo šaddomirkkohuvvamiid birra.

- Stohpoliid namat čužžot dávjá lieđdelihtis.
- Sáhtta geavahit šaddo-áppaid identifiseremii daid várašumiid mielde mat gustojit.
- Šaddoguoovddáš dahje gilvvagárdebargi soitet sáhttit veahkehit.
- Geavat álo mánnga kvalitehtanannejuvvon gáldu identifiseret šattuid.
- Oahpásmuva daidda šattuide mat dus leat ruovttus ja gilvvagárddis. Geahča man mirkkolaččat dat leat helsenorge.no siiddus.



Guobbarat

Gávdnojit guobbarat mat leat nu mirkkolaččat ahte vel unna bihtáža máistit sáhtta dagahit mirkkohuvvama. Norgga mirkkoleamos guobbarat leat buot šiivaguobbarat. Sáhtát lohkat eambo iešguđetlágan guobbariid birra helsenorge.no siiddus.

Jus lea bártidan, de sáhtta Giftinformasjonene veahkehit identifiseret guobbara jus dan lea dárbu dahkat, ja rávvat mo viidáset čuovvulit. Váldde vára guobbaris maid lea borran dahje bázahusaid das. Guoppar galgá leat olámuttos go rinjet. Buorit govat sáhttet maid leat veahkkin.

Oppalaš vuosttašveahkkerávvagat

Jus lea njiellan

- Váldde eret bázahusaid.
- Doidde njálmmi ja atte veaháš juhkamusa.
- li galgga dábálaččat viggat gákkahit ruovttus.
- Rinje Giftinformasjonene jearrat rávvagiid mo viidáset čuovvulit.

Medisiinnalaš koalla lea koalla mii lea earenoamážit meannuduvvon ja mii sáhtta leat ávkkálaš muhtun mirkkohuvvanbárttiid oktavuodas. Mánngga dilálašvuodas ii leat dárbbalaš dahje sávahahti addit dan. Koala ii leat buorre oažžut geahppáide, ja danne ii galgga dan addit mánáide geat leat vuostemielalaččat, šlieddaset dahje vuovssadit. Váldde álo oktavuoda Giftinformasjonene gullat sin árvoštallama ovdal go attát medisiinnalaš koala.

Jus čalbmái lea leikasan

- Doidde golgi, loika čáziin dahje fysiologalaš sáltečáziin nu jođánit go vejolaš.
- Doala čalmmi rabasin ja golggat čázi njuolga čalmmi njeaiga.
- Váldde eret jus leat čalbmelinssat.
- Doidináigi vuolga das man olu lea leikasan čalbmái, ja sáhtta rievddadit moatti minuhtas mánngga diibmui.
- Rinje Giftinformasjonene jearrat rávvagiid mo viidáset čuovvulit seammás go doiddát



Go liikkii njeaiga lea leaikasan

- Doidde golgi čáziin nu jođánit go vejolaš.
- Doidináigi vuolgá dan maid lea ožžon liikái, ja sáhtá rievddadit moatti minuhtas mángga diibmui.
- Rinje Giftinformasjoneni jearrat rávvagiid mo viidáset čuovvulit seammás go doiddát.

Giftinformasjonen – geat leat mii?

Giftinformasjonen (mirkkohusdiehtoguovddáš) lea riikaviidosaš rádddeaddinbálvalus mii lea rabas birrajándora ja lea priváhta olbmuid, dearvvašvuodabargiid ja earáid váste. Mii árvoštallat fáhkka mirkkohusvára iešguđet dilálašvuodain, ja rávvet mo dan galgá čuovvulit.

Ossodat lea oassin Álbmotdearvvašvuodainstituhtas ja doppe barget rádddeaddit ja seniorrádddeaddit geain lea relevánta oahppu ja oahpaheapmi. Go don rinjet Giftinformasjonen, de mii addit rávvagiid du dieđuid vuodul. Go galgat árvoštallat fáhkka mirkkohusvára de leat dehálaš dieđut midjiide gullat mii lea dáhpáhuvvan, goas dáhpáhuvai, máná ahki ja leat go dávdamearkkat. Don oaččut rávvagiid maid berret viidáseappot bargat, ja sáhtát go ruovttus čuovvut mielde mo manná vai fertet go doaktáriin váldit oktavuoda.

Giftinformasjonen ruovttusiiddu gávnnat dás www.helsenorge.no/giftinformasjon. Siidduin leat eambo dieđut šattuid, guobbariid, kemikálaid ja buktagiid, dálkasiid birra ja vuosttašveahkkerávvagat. Ruovttusiiddu lea maid plakáhtta «Hvis ulykken er ute», maid sáhtá dingot dahje viežžat iežas mašiidnii.