

## Bievnesh maanagierte-eejhtegidie

Ávtelen maanagiérth Nöörjesne steegkesovvin ij lij naan áehpies suetiegeerjehtimmie maanaj gaskem maanagiértine. Viertiestamme geerve almetjigujmie vaenie maanah mah suetiem áádtjeme Nöörjesne jìh abpe veartenisnie. Daan mearan vääjnoe goh maanah jìh noerh joekoen vuelege vaahram utnieh skiemtjelassem koronavijrusinie áadtjodh. Daate lea vueliegåbpoe goh jeatjah voeingehtasseskiemtjelasside voeingehtassine mejtie maanah maehtieh áadtjodh, vuesiehtimmien gaavhtan influenza jìh RS-vijruse.

### Jearsoe maanide maanagiertesne árrodh

Juktie suetiem gaertjedidh libie daelie gelliej ráajvarimmiejgujmie nierhkeme maanagiertesne. Boelhken ávtese síjhtebe lissie veele árrodh hijven suetievaarjelimmiem gorredidh. Men dellie gaajhkesh mijjieh tjoerebe dejnie viehkiehtidh jìh dejtie orre raeride fulkedh. Maanagiertesne síjhtebe joekoen áántjestalledh:

- gieth bíssedh jìh maanide viehkiehtidh guktie dah hijven gietebíssemerutijnh lierieh
- hijvenlaakan síjekedidh maanagiertesne
- stáåkegaevnieh jaabnan bíssedh
- lissie jìjnjem álkone árrodh maanajgujmie tíjjen ávtese
- unnebe maanadåehkieh utnedh mah leah vihties barkijigujmie ektine

### Maanagierte edtja annje hoksem maanide vedtedh

Edtjebe annje maanaj fysiske hoksedaerpiesvoetem gorredidh jìh hoksedh gaajhkh maanah jearsoesvoetem, ektiedimmiem jìh trájjem dáájroeh maanagiertesne. Murriedimmie jìh soelkedasse lea annje vihkeles maanide.

### Jis dov maana mádtan domtoe

Jis maanan leah skiemtjellasesymptomh, aaj viesjies symptomh, idie edtjh maanagiertese báetedh. Daelie lissie vihkeles maanah leah gáetesne unnemes aktem dygnem mænngan dej eah vielie symptomh. Eejhtegh mej voeingehtassesymptomh, eah edtjh maanide maanagiertese dáeriedidh jallh dejtie veedtjedh. Vaallah gosse eejhtegh jallh naan jeatjebh gáetieguntesne skiemtjelassem koronavijrusinie áádtjeme, edtjede maanagiertese báetedh.

Jis maana skiemtjine sjædta maanagiertesne, tjoerede maanam veedtjedh dan varke gåarede.

### Eejhtegh eah byörh maanagierten síjse dáeriedidh

Mijjieh pryövebe dan gáhkese gåarede maanide álkone dáastoehtidh. Maanah byöroeh álkoevaarjoeh utnedh gosse maanagiertese báetieh.

### Aellede stáåkegaevnieh meatan vaeltieh gáeteste

Maanah eah edtjh jìjtsh stáåkegaevnieh meatan vaeltedh gáeteste. Jis dov maana jìjtse murredskreekem átna gosse edtja áeredh, maetede dam meatan vaeltedh. Men lissie vihkeles maana ij dam jeatjah maanagujmie maanagiertesne juekieh.

Gieth bíssedh lea seamma vihkeles gáetesne goh maanagiertesne. Bíssh gieth ávtelen maanagiertese báetede, jìh dallatjinie gosse gåatan báetede.

Mijjeh haestebe maanah leah vaenie jeatjah maanajgujmie ektine astoeaejkien, jñh byöroh eeremasth ålkone stååkedidh.