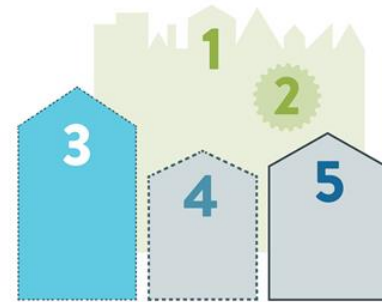


Veahá dahje guhkes gaska, dahje oalát sierra?

Mii goazahat korona (covid-19) go
doalahat gaskka



1) Rávvagat álbmogii oppalaččat

- Dii geat orrubehtet ovttá dálus sáhttibehtet leat ovttas nu mo dábálaččat.
- Dus sáhttet fitnat guossit, muhto dušše moadde olbmo ain hávális.
- Sáhtát mannat olggos, muhto doalat gaskka eará olbmuid.
- Dearvvas mánát sáhttet ovttastallat smávva joavkkuin.
- Muite buori giehta- ja gossanbuhtisvuoda!
- Ale buorástahte dahje buorres earáid go sin geaiguin orut
- Ane fuola, ale stigmatistere dahje olgguš geange

2) Dutnje guhte gulat riskajovkui

- Covid-19 doaibmabijut leat vuosttažettiin ráhkaduvvon suddjen dihte riskajoavkku njoammumis.
- Gulat riskajovkui jus
 - leat badjel 65 jagi dahje
 - leat rávisolmmoš ja dus lea váibmosivva, geahpesdávda, diabetes, borasdávda dahje alla varradeaddu.
 - Soaitá maiddá jus leat rávisolmmoš geas lea buidodat dahje jus borgguhat.
- Don guhte gulat riskajovkui fertet leat erenoamáš dárkil buhtisvuodain ja doalahit guhkes gaskka earáide.

3) Dutnje guhte dovddat iežat dearvvasin, muhto leat biddjon RUOVTTUERREMII go leat bohtán mátkis, dahje go dus leamaš lagaš oktavuoha ovttain geas lea duođaštuvvon covid-19

- Dii geat orrubehtet ovttá dálus sáhttibehtet leat ovttas nu mo dábálaččat, muhto garvet gallestallama.
- Ale mana skuvlii dahje bargui.
- Ale jođe almmolaš sáhtuiguin.
- Sáhtát olgun váccašit, muhto doalat gaskka eará olbmuid.
- Sáhtát áibbas dárbbášlaš earániid galgat borramušgávppis dahje apotehkas.

- Sii geat orrot seamma dálus go don eai leat erremis.
- Negatiiva iskkus ii oanit errenáiggi.
- Jus dus lea servodatkritihkalaš doaibma lea vejolaš belohahkii luvvejuvvot erremis.
- Jus don, geas lea lagaš oktavuolta olbmui geas lea covid-19, dovtagoadát vuoiŋahatvuolšši dávdamearkkaid, galggat dalán ruovttuisolašuvdnii.

4) Dutnje geas lea VUOIŊAHATVUOLŠI muhto ii leat duodaštuvvon covid-19

- Biso ruovttus dan rájes go dovtagoadát vuoiŋahatvuolšši dávdamearkkaid, dassá go leat jándora leamaš ruovttus dan rájes go oalát dearvvasmuvvet.
- Doalat gaska earáide ruovttus.
- Sii geaguin orut eai leat erremis, muhto sii galget iežaset dearvvašvuoda atnit čalmmis. Jus sii dovtagohtet dávdamearkkaid, galget sii bissot ruovttus.

5) Dutnje geas lea duodaštuvvon covid-19 ja leat biddjon RUOVTTUISOLAŠUVDNII

- Don it galgga mannat olggos ruovttus.
- Doalat oalát gaska earáide ruovttus.
- Jus vejolaš, oru sierra lanjas ja geavat sierra basadanlanja.
- Basa olggožiid (láhttiid, bevddiid, uksageavjjaid jna) dávjá.
- Soamis ferte du veahkehit gávppašit.
- Šiehtat doaktáriinnát mo galggat fáktet iežat dearvvašvuodadili.
- Sii geat orrot seamma dálus go don galget leat erremis.

Eanet jorgaluvvon dieđut Covid-19 birra dáppe:

- <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/generell-informasjon-koronavirus-pa-flere-sprak/>
- <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-til-personer-som-er-smittet-eller-har-vart-utsatt-for-smitte/informasjon-om-hjemmekarantene-og-isolasjon-pa-ulike-sprak/>
- <https://helsenorge.no/koronavirus/informasjon-pa-andre-sprak>