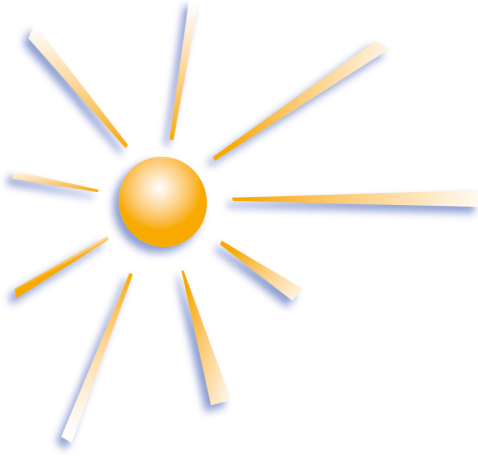


BUORIT RÁVVAGAT mánáid ja beaivváža birra



Mii dárbbášit beaivváža, muhto guhkilmas beaivvážis goardin ja beaivvášboaldin lea vahátlaš.



Smávva mánáin lea aseheappot liiki go ollesolbmui ja sis lea unnán pigmeanta, mii dahká ahte sii álkibut bullet. Beare ollu beaivváža ultrafioleahtha suotnjarat (UVB ja UVA) sáhttet vaháguhttit daid bajimus liikegerddiid. Liiki sáhttá ruvsodit, bohtanit, báhkanit ja árástuvvat, ja liikki dávvgasvuohta hedjona. Beaivvášboaldin mánáid- ja nuoraidáigodagas lasiha riskka oažžut liikeborasdávdda. Danin lea dehálaš hehttet beaivvášboaldima.

Beaivesuotnjarat dahket ahte vitamiiidna D šaddá liikái. D vitamiiidna lea dehálaš dábálaš suorrumii ja ovdáneapmái. Mánát geain lea čuvges liiki ožžot doarvái vitamiiidna D go oanebotta leat leamaš beaivváža ovddas geasset. Vitamiiidna D dárbu gokčojuvvo maid dai borramuša bokte, ja borramuš berre leat njuoratmánáide vitamiiidna D váldogáldun, geahča Buorit rádit borramušlasáhusa birra gihppaga.

MOVT EASTADIT BEAIVVÁŠBOALDIMA

Suoivvanas ja biktasat addet buori suddjema garra beaivvášsuotnjariid vuostá. Smávva mánát sáhttet maid dai čázis geavahit biktasiid mat gokčēt stuora oasi liikkis. Biktasat main leat garra ivnnit addet buoret suddjema go čuvges biktasat. Smávva mánáide oažžu bidjat beaivvášháhta oaivái ja bidjat beaivváščalbmelásiid go leat olgun garra beaivváščuovgga ovddas. Vel veaháš balvadálkkiin nai berre suddjet máná.

Váldde bottuid eret beaivvážis ja maná suoivvanassii go beaivváš goardá hui ollu, erenoamážit guovdu beaivvi ja go leat lulli govdotatgrádain. Buoremus vuohki movt hehte beaivvášboaldima lea ráddjet áiggi man guhká lea beaivváža ovddas. Beaivesuotnjarat leat garraseappot mađi lagabus ekváhtora lea, ja čázi, sáddo ja muohttaga reflekšuvdna lasiha suonjardeami. Beaivvášboaldima mearkkaid dávjá easka oaidná muhtun diimmuid mañnel go lea beaivvážis goardán iežas. Danin ii leat doarvái atnit čalmmis máná vai oaidná báhkkana ja ruvsoda go sus liiki. Lassin atnit biktasiid, beaivečalbmelásiid ja leat suoivvanasas, de berre beaivvášvuoidasiin vuoidat daid osiid gorudis mat eai leat gokčojuvvon. Vuosttaš eallinmánuid berre mána suddjet njuolggo beaivvážis.

BEAIVVÁŠVUOIDASA VÁLLJEN

Beaivvášvuoidasat sisttisdoallet kemijalaš ja/dehe fysalaš beaivvášfiltariid mat iešguđet ládje eastadit beaivvášboaldima. Kemijalaš filterat suddjejit go absorberejit UV-suotnjariid, ja fysalaš filterat ges reflekterejit suotnjariid ja hehtejit daid bohtimis liikegeardái. Obbalaš rávvagiin mii ávžžuhit beaivvášvuoidasa mas lea unnimusat fáktor 15 UVB-suddjemii ja UVA-suddjemii. Dat lea dábálaččat doarvái norgga dilálašvuodain, muhto alibut fáktor sáhttá leat dárbbalaš riikkain gos lea eambo beaivváš, duoddaris ja mearragáttis. Jus mánás lea hearkkes liikii, de sáhttá leat jierpmálaš geahččalit beaivvášvuoidasa dušše ovttá sadjái liikái álggos, oaidnin dihte gierdágo mánná vuoidasa.

BEAIVVÁŠVUOIDASA GEAVAHEAPMI

Vuoidda máná 15 - 30 minuhta ovdal dat galgá beaivváža ovdii vai vuoiddas mánná bures sisa liikái. Vuoidda ollu ja jámmat, ja mángga gearde nu guhkágo mánná lea beaivváža ovddas. Jus mánná lea ollu čázis, de lea jierpmálaš válljet beaivvášvuoidasa mii gierdá čázi dahje mii liige ollu gierdá čázi. Beaivvášvuoidasiid riiban lea ráddjejuvvon. Eanas beaivvášvuoidasiin lea deaddiluvvon symbola rabas ruhkus. Lohku mii čuožžu ruhkus muitala galle mánu vuoiddas riibá mañnel go dan lea rahpan. Riibanáigi oatnu jus beaivvášvuoiddas vurkejuvvo lieggasis dahje beaivváža ovddas.



GOARDINVAHÁGIID DIKŠUN

Beaivvášboaldin

Go liiki buollá beaivvážis, de dat lieggana, árastuvvá, bohtana ja ruvsoda. Geahppa beaivvášboaldima geažil ii dárbbáš divššu, muhto mánná berre dollojuvvot eret beaivvážis muhtun beaivvi, dássážiigo boaldin lea mannan badjel. Geahpedan dihte givssiid sáhtta liiki galmmihit lurvvuin mii lea njuoskaduvvon galbma čázis. Dilddit dahje vuoidasat mat galmmihit sáhttet maidai geahpedit givssiid. Ávdnasat mat jámihit dušše ovttá sajis ja main lea lidokain sáhttet addit oanehis áiggi geahpedeami givssiin, muhto daid berre dušše geavahit dušše ráddjejuvvon osiin liikis. Jus liiki lea ruoksat ja bohtanan, de sáhtta geavahit hydrokortisona vuoidasa 2 -3 beaivvi (mánáide geat leat badjel 2 jagi).

Beaivváškesema

Beaivváškesema leat liikerievdadusat mas lea ruvsodeapmi, smávva skoavhllit ja sakŋi-deapmi, ja sáhtta boahit go beaivvážis goardá liikki maid ovdal lea gokčan. Dađistaga hárdneapmi beaivváži beaivvášsuddjemiin eastada dakkár givssiid.



Beaivváškesema givssiid sáhtta unnidit go geavaha hydrokortisona vuoidasa seamma ládje go beaivvášboaldimis.

VÁLDDE OKTAVUOĐA DOAKTÁRIIN

- jus beaivvášboaldima geažil šaddet stuorit boaldimat skovhlliiguin, feber, oaivebávččas, šliettasvuohta dahje váibmogákkahat.
- jus mánná giksašuvvá ja namuhuvvon rávvagat eai veahket.

Váhnengihpa nr. 10

Gihppaga leat almmuhan fágaidrasttildeaddji čállinjoavku mas leat mielde doaktárat, farmasevtat ja dearvašvuođadivššár. Gihpa lea ráhkaduvvon girjjálašvuođa ja resurssaid vuodul mat ledje gávdnamis almmuhanáigodaga áiggi ovttas olgguldas áššedovdiiguin. Ii dušše gihppaga ábut geavahit, dat ii sáhte gokčat gulahallama kvalifiserejuvvon dearvašvuođa bargiiguin, dahje iskkademiid dahje divššu maid sis oazžu. Sáhtat geavahit dan go humat dearvašvuođabargiiguin ja apotehkain. Dearvašvuođabargiin lea ovddasvástádus geavahit gihppaga sisdoalu go addet ráđiid dahje dikšot pasieantaid.

Čállinjoavku: N. Misvær (dearvašvuođadivššár, Institutt for sykepleie og helsefremmende arbeid, HiOA), H. Nordeng (farmasevta, Farmasevtakaš instituhtta, UiO), A.K. Brigtsen (mánáiddoavttir, Mánáidklinikka, UiO), A.M. Brænd (dearvašvuođastašuvdnadoavttir, Dearvašvuođa- ja servodatinstituhtta, UiO), S. Bekkevold (farmasevta, Vitusapotek Ski Stasjonskvartalet).

Teavstta leat lohkan: Dr. Lill Tove Nilsen, Statens Strålevern.

Govuheadji: Elisabeth Moseng, Illustratørene.

Ođastuvvon almmuhus ođđajagimánu 2018. Gihppagis sáhtta váldit sitáhtaid jus almmuha gáldu.



Guovdageainnu/Kautokeino kommune har i samarbeid med oversetterne Ravdna Turi Henriksen og Mikkel Magnus Utsi oversatt brosjyren til nordsamisk. Med tillatelse fra Farmasøytisk institutt oktober 2020.