

Don leat muosáhan juoidá hui morašlačča.

Don leat leat massán lagaš olbmo, leamašan ieš bárttis, don leat lápmahuvvan dehe don leat gillán veahkaválddis. Don leat leamaš čalbmeoaidnovihtan hui morašlaš dilis dehe mielde uhkkedilis. Du lagaš olmmoš lea sorbmen iežas dehe geahččalan dan.

Morašlaš muosáhusa maŋŋel lea dearvvašlaš ja normála, ahte reageret. Vuoimmálaš dovdduid sáhtttá dagahit maid jurdda, mii livččii sáhtttán dáhpáhuvat.

REAKŠUVNNAT VUOSTTAŠ BEIVVIID

- Buot dovdo eahpeduodalažžan, deattánlágánin.
- Dus lea váttis ipmirdit ja dohkkehit dáhpáhuvan ášši.
- Dus sáhtttá leat oaivesearggahat, don leat illáveaje, goalut, bivastuvat dehe dovddat deahkkegealdagasa.
- Don leat aivve gálnnas dehe du dovddut burgásit vuoimmálaččat ovdamearkka dihte čierusvuohtan; don sáhtttá dovdat sivalašvuoda, vaši, balu, morraša dehe geahppáneami dovddu.
- Dus lea váttis nohkíhit dehe du nahkárat boatkanaddet.
- Dáhpáhus mannala ain ođđasis du mielas.
- Dovddát hájaid ja jienaid, oainnát dáhpáhusa ovttaskasáššiid.
- Balat, ahte seamma gáfatvuohta dáhpáhuvá ođđasis, ahte don leat ”jallume” dehe báhcime akto.
- Muosáhat, ahte don dárbbasat ipmirdit dáhpáhusa, ovdamearkka dihte diehtit ákka dehe gávdnat sivalačča.

DOVDAMUŠAT LAGASVAHKUID

- Muosáhat dáhpáhusaid vuoimmálažžan ain ođđasis
- Dovddat leabohisvuoda ja ráfehivuoda
- Don leat hárbma ja boarka; dus leat oanehis nearvvat ja sáhtttá jierástuvvat unna áššáziinnai.
- Don leat átestuvvan, šlundon ja apáhtalaš.
- Du dovddut mannet russolassii: du dilli lea ložžen, muhto dovddat sivalašvuoda, go ledjet earáid lihkošit.
- Bávččahtát álkit iežat miela ja sáhtttá dulkot earáid vearrut.
- Dus leat muitin- ja vuodjunváttisvuodát.

► **Nupppit reagerijit seamma dilis vuoimmálaččabut, nuppit láivvibut.**

► **Eahpedábalaš diliid dagahan normála reakšuvnnat gehppot áiggi mielde. Lea duohta, ahte dat sáhttet dihttot guhkes áiggi maŋŋelnai. Reageremiin ávdnet muosáhusa mielastat. Veaháziid mielde váhkkasat morašlaš muosáhusas ja eallin joatkahuvvá.**

NÁ SÁHTTÁT IEŠ VEAHKEHIT IEŽAT

- Huma earáide muosáhusastat. Mital maid jurddašit ja dovdet bártti áigge ja dan maŋŋel Hupmamiin ávdnet iežat váivves muosáhusa.
- Máhca dáhpáhusbáikái - jos beare vejolaš - ovdamearkka dihte muhtin lagamuččainat.
- Deaivvat olbmuiquin geaidda lea geavvan seamma ládje.
- Joatkke bargama boares rutiinnaiguin, jos gáibideaddji bargguide vuojulduvvan lea váttis. Mital morašlaš muosáhusastat iežat hovdii ja bargoguimmiide, vai sii ipmirdivčče.
- Lihkadeapmi dahká buori, daningo dat ložže gealdagasvuoda. Vázzinmohkki veahkeha.
- Garvve alkohola ja ráfáidahtti ávdnasiid.
- Guldal, maid du lagaš olbmot dovdet ja jurddašit Dáhpáhus lea váikkuhan maid sidjiide.
- Muite, ahte du reakšuvnnat leat normálat: dat gullet áššái. Balahahtti ja ártegisnai dovdamušaid gánnáha mitalit.
- Čierrun vuogeha.
- Muhtimin lea álkit iktit dovdduidis dahkamiin go hupmamiin. Sárggo, mole, čále, čuojat dehe lihkat.

MÁNNÁ DÁRBBAŠA DOARJAGA

- Mánná reagere morašlaš dáhpáhusaide seamma ládje go ráves olmmoš.
- Ságastala mánáin dáhpáhuvván áššis.
- Roahkásmahte máná dovddahit dovdamušaidis ovdamearkka dihte stoahkamiin dehe sárgumiin.
- Ale čieget liiggi iežat dovdduid.
- Atte mánnái áiggi ipmirdit.
- Doarjjo máná oadjebasvuoda dovddu nu ahte doalahat árgarutiinnaid.

GOAS DÁRBBAŠAT EARÁID VEAHKI?

- Don leat duožážassii átestuvvan, šlundon ja gealdagasas.
- Dus lea váttis oažžut nahkáriid ja oadát ráfeheamit,
- It bastte vuojulduvvat.
- Du bargan ii lihkostuva.
- Dus leat fysalaš dávdaovdasat, maidda ii gávdno siva.
- Dus ii leat oktage geasa hupmat.
- Du olmmošgaskavuodat gillájit, sierastallagoadát.
- Don leat massán iežat eallinhálu
- Geavahat liiggás olu dálkasiid dehe alkohola.
- Dus leat iešsorbmenjurdagat.

► Oza earáid veahki, jos dovddát oasige dáin dávdaovdasiin

VEAHKI FÁLLET

Dearvvašvuohtaguovddážat ja buohcceviesut, kriisajoavkkut, bargodearvvašvuohtafuolahus, sosiáladoaimmahagat, mielladearvvašvuohtadoaimmahagat, bearašnevohagat, searvegottit, bearašáššiid ráđđádallanguovddážat, kriisaguovddážat ja organisašuvnnat.

RIIKKAVIIDOSAŠ VEAHKEHEADDJI TELEFOV- NNAT

- Suoma Mielladearvvašvuohtaguovddáža riikkaviidosas kriisatelefovdna 09 2525 0111
- Girku bálvaleaddji telefovdna 0400 22 11 80
- Mannerheima Mánáidsuodjalanlihtu mánáid ja nuoraid telefovdna 116 111
- Rihkosgillájeaddjigohcci 116 006

► Sáhtát jearrat veahki maid almmolaš hehtenummáris 112.

DÁN BÁIKEGOTTIS BÁLVALA/BÁLVALIT

Don leat
muosáhan
juoidá
hui mo-
rašlačča