

Iesjergasvuohta vahkonárráj

Gáktu galga dán ja duv lagámusá rijbbat jus strávve guhkep ájggáj gáhtu? Majt lidji dahkat jus duola degu tjáhtje náhká? Majt lidji dahkat jus i besa vahkkuj oasestit? Iesjergasvuohta merkaj gárvedit dákkir diliida.

Vuona oajválattja oajvvadi stuorámus oasse viesádijs galggi gárvedit gáktu rijbadit vahkkuj. Suohkana ja hiehteetáhta hæhttuji vuorodit sijáv gudi e viehke dagi hiehtedilen bierggi. Madi ienebuv rijbadi ja duodden iehtjádiijt viehkedi, dadi ábbálasj suodjalibme Vuonan nanostuhteduvvá. Dat merkaj sebrudagá ábbálasj resursa hiehte- ja doarrodilen hiereduvvi ja dan diehti buorebut dâmaduvvi.

Mij máhtta dáhpáduvvat?

Viessop ráfedis væráldin - duola degu dálkádakrievddamij, doaro ja digitála ájtoj diehti. Juska ienemus oasse Vuonan doajmmá gáktu galggá, de hæhttup gárvedit ássjiida ma midjij máhtti guoskat, degu garra dálkke, pandemijja, vahágisdáhpáduvá, sabotásja ja værámusát doarrodáhpáduvá.

Dákkir hiehtedile máhtti buktet stuorra vájkkudusájt. Strávveboarkanibme máhtta vájkkudit juhkamtjáhtjáj, kloáhkkasystiebma, máksemdievnastusájda, internæhttaj, mobiillatelefávnna ja vejulasjvuohtaj biebmot gárvedit ja málestit.

Nanni ietjat gergasvuodav!

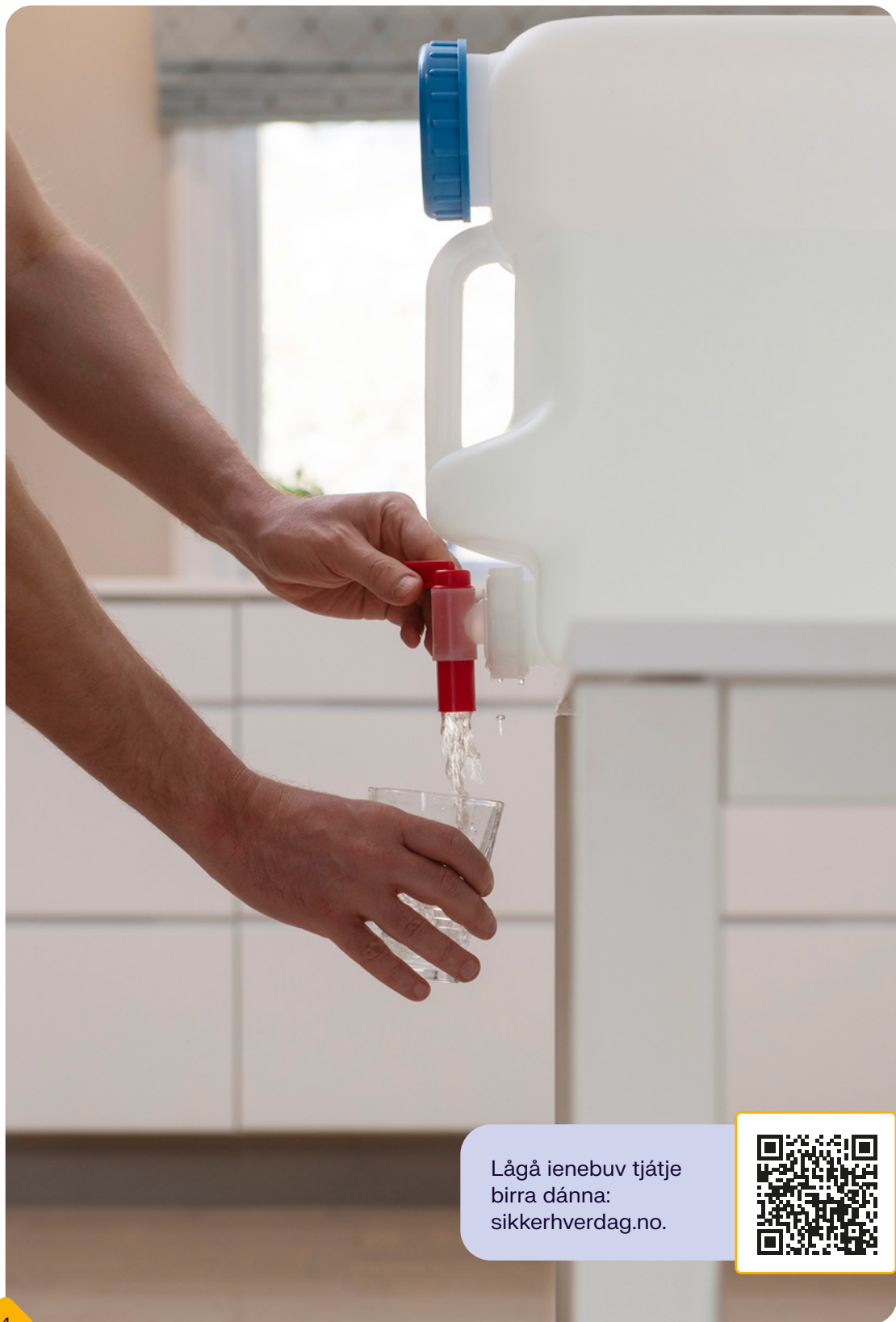
Buorre iesjergasvuohta I ájnas ietjat jasskavuotaj ja duv lagámusájda. Jus tjuovo rádiijt dán bagádusgirjátjin, de buorebut giehtadalá juohkkalágásj unnep ráfedisvuodav árggabiejven, ja aj stuoráp hiehtedilijit. Duodden viehkeda oajválattjajt vuorodit sijáv gudi ienemusát viehkev dárba.

Mujte val muhtem gárvedime li buorep gá ij mige!



Vuorokki bagádusgirjátjáv

Gávová: Helitrans



Lågå ienebuv tjátje
birra dáanna:
sikkerhverdag.no.





Tjáhtje

Dárbaha tjátjev juhkusij, málestibmáj ja rájnasvuohtaj. Jus juoga dáhpáduvvá krádnatjátjiijn, de juohkkahasj dárba binnemusát 20 lihttara vahkkuj. Oasse juhkamdárbos máhtá aj gábtjádusvuvvat juvsaj, bruvsaj ja ietjá alkohávládis juhkusijn.

Máhtá gádnojt jali báhtálijt tjátjiijn oassásin oasstet.

Máhtá aj iesj kránas tjátjev dievddet. Návti dagá:

1. Rájnnit ja bassat

- Basá báhtálijt jali gádnojt sápujn ja tjátjiijn, ja dájde buoragit.
- Dievde tjátjev ja duoddi guokta kárkadieva klorijnas juohkka 10 lihttarij. Segadus galggá binnemusát 30 minuhta doajmmat. Gurggala ja dájde báhtálav/gádnov dárkkelit.

2. Dievddet

Dievde gádnojt ja báhtálijt galmma krádnatjátjes.

3. Vuorkudibme

- Vuorkki tjátjev sjievnnejis ja galmma sadjáj gánná biejjve ij njuolgga bájte.
- Rájnas tjáhtje rájnas gádnoj máhtá liehket jugádahte vajku la máttiijt jagiijt vuorkudam.

Gássjel gávnnat sajev gási tjátjev vuorkki?

- Soajttá álkkep gávnnat sajev moadda unnep gádnojda gá gallegasj stuoráp gádnojda.
- Tjáhtje máhtá vuorkkiduvvat skáhppaj, gievkanbenjka vuolláj jali ietjá sadjáj gánná dujna l duoddesadje.
- Jus áro tsiekkadusán aktisasj areálaj? Guoradalá aktisasjábmuogá jali árudagá stivrajn jus la máhttelisvuohta aktisasj tjátjevuorkáv ásadit.



Liegganibme ja tjuovgga

Ienemus árudagájn la elektrisitehtta ájnnaamos gálldo liegganibmáj. Moatten árudagán la strávve ájnna gálldo liegganibmáj. Jus strávve boarkkan dálvveguovddela, de máhtá sinna tjoasskot ja sjevnjudit. Danen birri plánit gáktu galga árudagáv lieggit.

Dáv birri ietjat árudagán ásadit:

- Liegga biktasijt ja gábtjtásij, tæhppinijt jali oademvuossajt.
- Vuorkká ginntalij ja stihkaj jali gasskamijn.
- Sálbbetjuovga jali ietjá tjuovga vaj sjevnjnedin vuojná (mujte val batterijajt).

Alternatijvva liegganibme

- Gehtja bærráj vaj muorruvuođná ja vuodnábháhttsá doajmmá ja la dâhkkiduvvam, ja vaj dujna li nuoges dálåmuora.
- Gássa- jali parafijnnavuođná, majt sinna máhtá adnet, la alternatijvva gá la strávveboarkka.
- Máhtá aj árvustallat hiehtestrávvev, degu aggregáhtav jali batterijav 230 voltajn. Oahpásmuvá val ja áhpa njuolgadusájt ja rádiijt oaggás ano birra.

Viehkedit nubbe nuppev

- Jus strávveboarkka guhkev vihpá ja dujna ij la ietjá liegganibme: Sjiehtada rádnáj, familjajn jali rádnaj jus sijá lunna máhtá liehket.
- Le gus dujna ietjanit alternatijvva strávvej ja diedá gus soabmásav gæenna ij la? Árvustalá jus máhtá sidjij fállat ietjat lunna árrat hiehtedilen.



Návti lieggasav bisoda jus strávve boarkkan

- Giddit uvsajt, jali gahtsot gábtjtásijt lanjáj gaskan.
- Gahtsot gábtjtásijt jali gardijnajt vinndegij ávddáj.

Lågå ienebuv buollemoaggásvuoda
ja buollemvádálasj gássa birra dán
næhttabielen: sikkerhverdag.no.





Biebbmo

Hiehtedilen máhtá boahitet dilláj gánná i besa biebmajt oasestit. Danen bierrisijdan liehket nuoges biebbmo vahkkuj, gájkajda gudi danna árru.

Usjudalá gáktu ájgo málestit jus strávve jali tjáhtje gáhtu. Málesta vuostak biebmajt ma e guhkev rijba, degu galmmaskáhppa- ja tjihangálvo.

- Várroda váj dujna I duodde biebbmo dassta majt dábálettjat bårå. Jus oasesta ávddål gå biebbmo náhkå, de dujna agev la lijggevuorkká.
- Oaste duoddebiebmajt ma guhkev rijbbi, ma máhtti vuorkkiduvvat ladnjatemperatuvran. Buorre buojkulvisá: garralájbbe, hávvarrievna, hermetihkkabåkså linsajs ja bábojs, hermetihkkasuvlle, energijjasuoskas, gájjkkådum muorjema, sjokoláda, mieda, tjevsa ja niehte.
- Buojkulvisá biebbmogálvojda ma rijbbi guhkev, ja ma gájjbbedi liegganimev: Pásstá, rijssa, puvssajuppsa, jáffo, gasskabiejvvehermetihkka ja gájjkkådum biebbmo.
- Jus la biebbmo majt nágin sijdan ij gierda jali dárba, de viertti dasi gárvedit.
- Jus la usjudallam málestit primusijn, gássaduolldamapparáhtajn jali gássagoarddemijn, de bierris duolla dálla guoradallat jus rustiga doajmmi.



Lågå ienebuv iesjergasvuoda ja biebbmo birra dáanna: sikkerhverdag.no





Lesjergasvuohta máksema hárráj

Vuona máksemvuogádagá li áskeldahte ja dábmarisvuohta l buorre. Huoman máhti digitála ládama, ulmuttjij vige, vuogádakvige jali strávveboarka dahkat vuogádagá e dájma degu dábálattjat.

Jus i desti oattjo mávsov degu dábálattjat, de la buorre jus dujna l ietjá máksemvuohke.

- Ane sadjihin moadda máksemkártá. Máhti liehket moattelágásj máksemkártá (debet- jali kredihttakártá), jali bánñkakártá ma gulluji duon dán bánñkaj.
- Vuorkki rudájt sijdan, sihke stuoráp ja binnep árvujn. Merustalá summajt dan milta galles lihpit sijdan, ja masi usjudalá sjaddá dárbbu oasstet.
- Ásadi bánñkakontov moatten bánñkan. Dat la vuogas jus hæhkkat avtan bánñkan teknihkalasj gássjelisvuoda badjáni.



Mujttolissta iesjgergasvuohtaj

Vuollelin li buojkulvisá dingajda ma li vuohkasa ja ávkálattja sijdan. Bierri tjadádit ietjat dárbojt ja duolla dálla ádâsis gæhttjat ja duoddit duov dáv ietjat vuorkkáj. Mujte val famillja, rádna ja rádna máhtti aktan iesjgergasvuohtaj gárvedit.

Biebbmo ja tjáhtje

- Rájnás juhkamtjáhtje vuorkkidum gádnojdá jali báhtálijda.
- Biebbmo mij gierddá vuorkkiduvvat ladnjatemperatuvran.
- Gássagoarddem, gássavuossjamapparáhtta jali primus.
- Duodde gássa jali boalldemus.
- Biebbmo ja tjáhtje goahteillijda.
- Vehi rudájt ja moadda máksemkártá.

Liegganibme ja tjuovgga

- Liegga biktasa ja gábtjtássa, tæhppina jali oademvuossa.
- Stihkajt ja ginntalijt.
- Muorajt – jus dujna I muorravuodná jali pæjssa.
- Gássa- jali parafijnnavuodná majt sinna máhtá adnet.
- Sjiehtadus gánná idjadit.
- Sálbbetjuovgajt jali ietjá tjuovgajt ma adni batterijajt, járdagáv majna batterijajt láddi jali biejjvesellaj.

Diedo

- DAB-radio mij doajmmá batterijaj, járdagájn jali biejjvesellaj.
- Batterija ja batterijabáhŋka mij la láddidum.
- Lissta páhperhámen ájnas telefávnnánummarij, buojkulvissan hiehtetelefávnnáj, váktadáktárij, judosdáktárij, berrahij, rádnejda ja rádnejda.

Dálkkasa, hygiedna ja rájnasvuohta

- Dálkkasa ja vuostasjviehkkerustiga.
- Jodtablehta (mánájda ja állessjattugijda gudi li nuorabu gá 40 jage, nissunijda gudi li iesselissan ja sidjij gudi njamádi).
- Gálvo rájnasvuohtaj ja hygiednaj, degu njuoskaserviehta, giehtasprijtta, rapsa, hivsikpáhper, libdiga ja tampáŋa.



Dárbaha arvusmahttemav?

Gehtja iesjgenja gergasvuodavuorkájt ja priennti guoradallamlistav dán næhttabielen: sikkerhverdag.no.



Dálkkasa ja vuostasjviehkke

Hiehtedilen máhtta liehket gássjel oadtjot vásstádusáv medisijnalasj hiehtediededimnummarin jali váktadáktárnummarin. Danen la ájnas máhttet vuostasjviehkev ja adnet vuostasjviehkkeræjdojt sadjihin sijdan.

- Áhpa gáktu tjadádit vuostasjviehkev jus dujna I máhttelisvuohta.
- Ane vuostasjviehkkeræjdojt sadjihin sijdan. Jus dujna I bijlla de bierriji vuostasjviehkkeræjdo aj bijlan.
- Dálkkasijt ja dálkasræjdojt majt dábálattjat aná galga binnemusát gietjav bæjvváj vuorkkit. Dagá rutijnav gánná ádá rustigijt viettja ienemusát vahkov ávddál gá náhká.
- Vuorkki jodtablehtajt sijdan (mánájda ja állessjattugijda gudi li nuorabu gá 40 jage, nissunijda gudi li iesselissan ja sidjij gudi njamádi). Tablehta máhtti vaddet suodjalimev radioaktijvalasj joda vuosstij atávmmávahágisvuodan ja galggi dássju båráduvvat gá oajválattja dav gáhttju.

Vuodulasj vuostasjviehkke

- Sihkarasstet friddja vuojnadagáv.
- Ganugahttet álgoldis varddemijt ja lieggit suv guhti I vahágahtedum.
- Árvustallat vuojnadagáv.
- Árvustallat jus vahágahtedum ulmusj la gáhtsemin.
- Tjadádit tsáhke- ja giehpesgádjomav.
- Adnet tsáhkeálladakapparáhtav.

Gehtja makkir vuostasjviehkkeræjdo li oajvvadum dáanna: sikkerhverdag.no





Rájnasvuohta ja hygiená

Nievres rájnasvuohta máhtta vájkkudit njoammomij ja skihpudagájda. Jus dujna ij la tjáhtje kránan de persávnálasj rájnasvuohta ja basos sjaddá hásstalussan.

- Ásada vuorkáv njuoskaserviehtaj, giehtasprijtajn ja latekshánskaj.
- Oaste duodde hivsikpáhppárijt ja puvsajt rutsijda.
- Jus dárbaaha rapsajt, ájggevarra- jali sanitiehttabuktagijt, de bierrí dujna liehket lijggevuorkká.

Jus tjáhtje guhkep ájggáj gáhtu

- Sierraláhkáj ájnas la dárkkel liehket persávnálasj rájnasvuodajn hivsigahttema mañela ja ávdđál gá málesta.
- Rája ja basá sijdav. Báلكо báلكudisájt ja biebbmobátsidisájt hieredittjat bakterijajt ja divrijt ja iellijt ma vahágahtti viesov ja ulmutijjt.
- Jus ij la vejulasj hivsigij hivsigahttet, de máhtá hiehtehevsigav ásadit. Máhtá duola degu guovtegearddásasj puvsajt hivsigij jali skielluj biedjat. Puvsajt vas galggá tjadnat guokti ja báلكudisbátsidissaj hájgáduvvat.
- Tjáhtje goade lieggatjáhtjelihtes máhtá hiehtetjoavddusin ávkkiduvvat. Gádoda lásav ávdđál gá tjátjev gálgádahtá kránas lihte vuolemusán. Dát tjáhtje ij bierrí jugáduvvat.
- Máhtá árvustallat tjátjev viedtjat dæhkkos, jágås jali jávres majna basáda. Galga diehtet dát tjáhtje máhtá nuoskoduvvam ja ij dáhkki aneduvvat jus la atávmmárásso jali kemijjalasj luojttalibme ietjat áromguovlon. Danen bierrí guoradallat oajválattjajs diedojt ávdđál gá dákkir tjátjev jugá ja ávkki.



Diedo ja guládallam

Hiehtediliijn la ájnas átsádit diedoijt oajválattjajs dáhpádusáj birra, ja gáktu dâmadit. Gárveda gáktu diedoijt galga áttjudit jus strávve, mobijllanæhtta jali internæhtta ij dâjma.

Átsáda diedoijt oajválattjaj kanálajn ja dâjmadiddjestivrridum journalistalásj medijásj, ma li Liege Várrogis-plakáhta ja dâjmadiddjeplakáhta vuolen. NRK P1 la hiehtetjoavdoskanálla mij galggá tjárggit diedoijt álm mugij, aj gá ietjá ádâsmedijá ja almulasj næhttabájke e gullu ja vuojnu.

- Ane sadjihin DAB-radiov mij doajmmá strávve dagi. Gávnnuji moattelágásj variánta ma batterijajn doajmmi, jali ma láddiduvvi biejevvesellaj jali járáldagájn. Mujte val máhtá bijlan radiov gulldalit jali mobiltelefonáv láddit.
- Ane sadjihin batterijabáŋkav mij duolloy dálloj láddiduvvá.
- Tjále ájnas telefonávnummarijt páhppárij jus boadá dilláj gánná telefonáv næhttu luojkkat.
- Guoradalá ietjat suohkanijn jus li tjáhkansaje jali ietjá árniga gásstá máhtá diedoijt oadtjot jus strávve ja telenæhtta ij dâjma.
- Jus dujna I internæhtta, valla mobijllatefonáv ij dâjma: gehtja jus máhtá telefonáv WiFi baktu adnet, ja jus dujna li ehpa telefonáv ma guládalli internehta baktu.
- Guoradalá jus famillja jali rádná li tjanádum ietjá mobijllanæhttaj gá dån.



Árvustalá gáldojt lájttálsát

Hiehtedilijn ij la álkke duolla gáváv diles oadtjot, ja boasto diedo soajtti oabllot. Ulmutja hiehtedilijn máhtti sjaddat iehpedájon ja boasstot máhtti dádjadit. Muhtema máhtti mielanævto boasto diedojt subtsastit, ja dan baktu sebrudagáv hæboduhttet. Diedo vájkkudi dav majt dån vállji, danen la ájnas guoradallat gáldojt, ja árvustallat makkir diedojt iehtjádijda juogada.

- Átsáda diedojt oajválattjajs ja dájmadiddjestivrridum journalistalásj medijájs.
- Liege sierraláhkáj várrogis gå oattjo diedojt ma li alvaduhtte, suorgganahhte jali div suhttadahtti.
- Guoradalá gudi li diedediddje. Muhtema soajtti boasto diedojt mielanævto subtsastit.
- Liege diedulasj gájkka tevsta, jiena, gávå ja video máhtti manipuleriduvvat.
- Árvustalá makkir diedojt vijddásappo juogá.

Diededibme

Hiehtediededibme la dievnastus vuona oajválattjajs. Jus la hægganieda ja alvos dille mij la vádán hæggaj ja varresvuohtaj, de máhtá oadtjot hiehtediededimev mobiillatelefávnnáj. Dievnastus gájbbet dujna I 4G- jali 5G gulludahka telefávnnán.

Diededimásadusá li stuoráp stádajn ja tjoahkkebájkijn tsieggidum. Gå sirena bihtju gálmán rájdon, minuhtajn rájdoj gaskan, de merkaj "Ájnas diededibme - átsáda diedojt". De máhtá buojkulvissan gulldalit NRK P1. Jus sirena diededi åni bihtjomij ma vihpi birrusin minuhtav, de merkaj "Vádá ládadallamis - átsáda suodjalimev". Gå sirena bihtju avtatrajes bielnuv minuhta, de merkaj vádá I vássám.



Aktisasj iesjgergasvuohta

Aktisasjbarggo ja aktisasjvuohta l stuorra resurssan hiehtediliijn. Ságasta ietjat lagámusáj mij máhtta dáhpáduvvat ja gáktu aktan galggabihtit rijbbat.

Ásada ietjat gergasvuodarádnáv

Guoradalá guhti duv viehkev dárba, ja guhti duv máhtta viehkedit. Iesjuhtik almasjuogijn ja máhtudagájñ máhtti famillja, rádna ja rádna nubbe nuppev viehkedit.

Dála li muhtem buojkulvisá gáktu máhttebihtit nubbe nuppev viehkedit:

- Vuostasjviehke jus soames la vaháguvvam.
- Sujtto ja doarjja.
- Árromsadje ja idjadimsadje jus soames hæhttu ietjas árudagás báhtarit.
- Járggálibme ja tjieggidus oajválattjaj diededimijs.
- Viehkedit praktihkalasj dájma, duola degu gáktu vædtsagijit ja ræjdojt adnet.
- Oasestibme, guoddem ja fievrro.
- Målssot ja lánudallat vædtsagijit ja gálvojt.
- Luojskat mobijlav mij la tjanádum ietjá værmádahekaj gá ietjat telefávnná.
- Aktisasj málestibme.

Luojsvoj organisasjávna

Luojsvoj organisasjávna ja ássko- ja iellemvuojsnosebrudagáj barggo tjoavdda moadda ájnas dahkamusájt hiehtediliijn. Guoradalá makkir luojsvoj organisasjávna ja siebre duv lahkabirrusin gávnnuji. Vuoseda berustimev luojsvoj gergasvuodabargguj.

Iesjgergasvuohta árudakásadusán

Árudagá stivrra jali aktisasjábmuadahka máhtti ásadit aktisasj iesjgergasvuodavuorkáv. Buojskulvissan máhtti tjællárin jali ietjá aktisasj areálan tjáhtjevuorkáv ásadit.



Psyhkalasj varresvuohta hiehtedilijn

Hiehtedilijn ja dilijn ma dábduuji iehpetjieggsa la dábálasj dábddát mårástimev, nievres ájádusájt oadtjot, nievret oadet ja ietjá lássá dábdojt dábddát. Muhtema vájkkuduvvi ienebut gá iehtjáda.

- Dájmada ájgev dasi majt iesj buvtá vájkkudit, ihkap juojddá konkrehta mij máhtta viehkedit ájádusájt tjoahkkit ja sajenis liehket miela hárráj.
- Joarke rutijnaj masi la hárrjánam, duola degu stuoves bárrámájgij ja persávnálasj rájnasvuodav vuorodit.
- Guossida ietjá ulmutijit. Válde aktijvuodav rádnaj, familjajn ja iehtjádij jus la máhttelis. Sosiála guládallam vaddá midjij máhttelisvuodav juogadit iehtjama ájádusájt ja vuogijit gáktu ássijit giehtadallat.



Sikkerhverdag.no næhttabielen li moadda oajvvadásá gáktu ietjas dábdojt doasstot ja gáktu iehtjádijit doarjjot.



Árruha hiehtedilijn

Gánná l jasska árrót la tjanádum dasi mij la dáhpáduvvam. Ájnnašamos la diedoijt átsádit ja tjuovvot oajválattjaj rádiijt ja bagádusájt.

Moatten dilijn la buoremus sijdan liehket. letjá dilijn soajttá hæhttu sijdajs dalánagi báhtarit.

Doaro aktijvuodan máhtá diededuvvat ietjat dalánagi suoddjit. Jus ælla báhtarimsaje lahkusin, de bierru mannat tjællárij jali ladnjaj mij la goade gassko. Jus bávkjet, de máhtti vinndega smállánit ja glása vahágahttet ulmutijit. Danen viertti gáhttit vinndegijs.

Jus viertti sijdav guodet

- Dagá plánav gási máhtá mannat, ja gáktu dáhku jávsádit. Soajttá máhtá berrahij ja rádnaj lusi vuolggjet, jali muhtem hyhttu. Jus li stuoráp vahágisdáhpádušá ja katastrávvfá de álu ášaduvvá báhtarimguovdásj ja guovdásj lagámusájda.
- Jus dalánagi viertti sijdas mannat, de la ájnnašamos válldet fárruj liegga biktasiijt/gábtjásijit, mobiillatelefávnáv, báŋŋkakártáv ja rudájt, biebmójt ja juhkusav, identifiserimpáhppáriijt, dálkkasiijt ja viehkenævoijt (duola degu tjalmme glásajit, tjalmmelinsajit, duvdastávláv ja gullamteknihkalasj vædtsagijit).
- Gehtja bærráj vaj dujna l nuoges boalldemus jali strávvve jus dujna l bijlla. Gárveda fievrro hiehtedilen máhtá duojkken liehket ja ájgev válldet.



Báhtarimlanja

- Báhtarimlanjá galggi álm mugav suoddjit doarrodáhpádusájs vahágahteduvvat.
- Oajválattja ájggu diededit gá la dárbbu báhtarimlanjáda mannat.
- Dánna gávna diedoijt gánná almulasj báhtarimlanjá li: <https://kart.dsb.no>.
- Duodden li moadda priváhta tsiikkadusá biggim sierra báhtarimlanjáv. Dá lanjá li miejnnidum sidjij gudi árru jali gulluji dájda tsiikkadusájda, duola degu kantávrrátsiikkadusájn, skávlájn, mánálgárdijn, aktisasj árudagájn ja hotellajn.



Hiehtenummara

110 Buollemdåjmadahka

112 Politijja (Gå la dárbbbo væhkkáj dakkavide)

113 Medisijnalasj hiehtetelefávnna (gå la hæhkkahiehte ja gå ulmutja hæggga I vádán)

14 12 Hiehtetelefávnna bieljedimijda ja gulodimijda

Hiehte-SMS la dievnastus dunji guhti la bieljedibme, gulodibme jali jus i buvte ságastit. Dán dievnastusá baktu máhtá guládallat hiehtediedádusnummarij SMS:a baktu (tækstadiedádusájn). Jus galga máhttet adnet dievnastusáv, de vuostak viertti dán næhttabælláj nummarav diededit: www.nodsms.no.

letjam notáhta (Ájnas telefávnnaummara ja ietjá ájnas diedo)