

# Lihkadeami ávžžuhus áhpehisvuoda áigge



Lihkadeapmi buktá buori miela, go leat áhpeheapmen.  
Dát ávžžuhus muitala,  
man ollu lea buorre lihkadit vahkus.  
Ávžžuhus heive nissoniidda, geain lea dábálaš áhpehisvuolta.

## Sáhtát lihkadit árgabeaivvis mángga láchkai

Go lihkadat jeavddalaččat

- du miella bissu virkojin
- du álššat buorránit ja ceavzzát buorebut áhpehisvuodas
- du deaddu ii lassán liiggás ollu
- dus lea uhcit riska buohccát áhpehisvuodadiabetesii
- du gorut áhpáiduvvá riegádahttimis buorebut

## Lihkadeapmi ii leat vahágahte vávvá.

### Lihkat geahppasit nu dávjá go vejolaš

Juohke lávki lea dehálaš.

Daga ruovttubargguid ja eará dábálaš doaimmaid.

Vácce gávpái ja lihkat olgun earáiguin.



### Ále čohkká nu ollu ja doala bottuid

Lihkat gaskkohagaid, go čohkkát dahje leat ovttá sajis.

Doala bottu: čuoččil, njulge čielggi ja lihkat.

Čuoččo, go hálat telefavnas.

Ásat dihtorii muittuhusa doallat bottuid.

Leage gaskkohagaid almmá telefavnna, internehta ja televišuvnna haga.



## Bottut buoridit varrajohtima ja virkkosmahttet du goruda.

### Oađe doarvái

Lea dehálaš oađđit doarvái,

vai veaját lihkadit.

Go olmmoš oađđá, gorut ja miella vuoiñjastit.

Guldal iežat goruda.

Oađe beaivenahkáriid ja vuoiñjas, go leat váiban.



## Man ollu galggašii lihkadit?

### Lášmadis lihcadeapmi

Lihkat lášmadit ainjuo

2 diimmu 30 minuhta vahkus.

Juoge lihcadeami unnimustá 3 sierra beaivái.

Lihcadeapmi lea lášmat, go lahaštuvat, muhto nagodat liikká hállat.

Sáhtát ovdamearkka dihtii vázzit lášmadit.



### LASSIN

### Deahkkegivrodad ja dáiddut

Ovddit givrodaga ja dássedeattu

ainjuo 2 geardde vahkus.

Lihkat mánggabealagit.

Sáhtát ovdamearkka dihtii hárhallat álšasáles

dahje lášmmohallat,

dánsut dahje dahkat šilljobarguid.



## Mot gánnáha lihkadit?

Guldal iežat goruda, go lihkadat.

Jus ovdamearkka dihtii du čielgi lea bávvčas,

lihkat ráfálaččat.

### Jus it leat lihkanan jeavddalaččat ovdal áhpehisvuoda

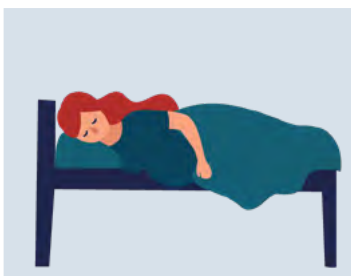
- Lihkat álggus ráfálaččat ja vehá áigge hávális.
- Lihkat eanet ja lasit beavttu vehážiid mielde.
- Sáhtát ovdamearkka dihtii vázzit, vázzit soppiiguin, vuojadit ja mannat čáhceviehkamii.

### Jus leat lihkanan jeavddalaččat juo ovdal áhpehisvuoda

- Sáhtát joatkit geahppa ja lášmadis lihcadeami seammá láhkai go ovdal.
- Geahpet lihcadeami dan mielde, mot veaját.
- Ságastala doaktáriin, jus háliidat hárhallat garra beavttuin dahje gilvvohallat valáštallamis.

# Lihkadeami ávžžuhus áhpehisvuoda áigge

Tabealla muitala, man ollu vahkus lea buorre lihkadiť.



**Oadđin:**  
doarvái

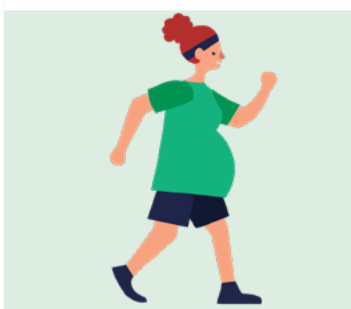
## Lihkat nu ollu go veaját, iežat veaju mielde



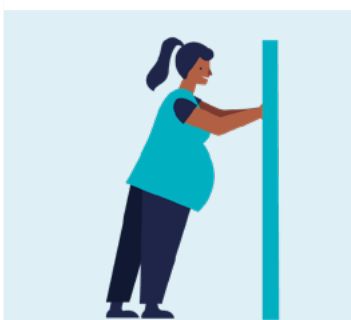
**Ále leat guhká ovttá sajis:**  
álo go sáhtát



**Geahppa lihkadeapmi:**  
nu dávjá go vejolaš



**Lášmadis lihkadeapmi:**  
ainjuo 2 diimmu 30 minuhta vahkus



**Deahkkegivrodát  
ja dássedeaddu:**  
ainjuo 2 geardde vahkus

## Muitte dáid áššiid, go lihkadat:

- Juga doarvá, go lihkadat.
- Liggehala ovdal go lihkadat.  
Sáhtát ovdamearkka dihtii vázzit ja lihkadallat gieđaid.
- Lášmmodahttal loahpas nu,  
ahte vuoignan ja váibmorávkin dássánit.

## Garvve dáid:

- Ále velohala sealggálassii, jus das bohtá illáveadju.
- Ále hárvjehala čoavjedeikkiid, jus eahpidat,  
ahte du čoavjedeahkit leat sierranan.  
Sierraneapmi mearkkaša, ahte njulges čoavjedeahkit  
leat sirdášuvvan guhkkelabbui nuppiineaset.  
Jeara rávvagiid rávvehagas.
- Ále hárvjehala šlájaid, main časkojuvvo,  
beaškehuvvo oktii ja sirdásuvvo jođánit nuppi guvlui  
ovdamearkka dihtii boksen, spábbačiekčan ja jiekņaskearru).
- Ále hárvjehala šlájaid, mas sáhttá snuittet dahje gahččat  
(ovdamearkka dihtii čierastallan ja riiden).
- Ále lihkat, jus áibmu lea báhkas ja lavttis.
- Ále lihkat alla váriin, gos lea unnán oksygena áimmus.
- Ále buovčča buokčanrusttegiiguin.

## Heaitte lihcadeamis ja riŋge rávvehakkii, jus fuomášat dáid áššiid:

- bávččas rattis
- lahpaštuvat vaikko leat sajistat
- dahjege vuoignan orru váttis
- čárvestagat, mat leat jeavddalaččat ja bákčasat
- vardin cinneráiggis
- oaivejorggis, mii ii noga vaikko vuoignastat
- garra oaivebávččas
- bávččas ja bohtaneapmi váhkás dahjege vuolleváhká maŋjeoasis

Muital rávvehagas maddái,  
jus dus leat eará čuolmmat dahje váivvit.  
Ságastallet ovttas,  
mot sáhtát joatkit lihcadeami.

## Lihkat iežat vugiin, juohke beaivve.