



## Kalaallit Nunaanni qimmeqarneq

Kalaallit Nunaanni qimmiutilinnut una naqitaq iluaqutaasussatut eqqarsaatigineqarpoq. Qimmini nalinginnaasumik nappaataanerusatut aamma illit nammineq qanoq iliorsinnaanerit pillugit paasisutissanik imaqarpoq. **Tamatigulli** inassutigisarpaput qimmit napparsimappat uumasut nakorsaat attavigisassagit, eqqortumik ikiorneqarnissat isumannaarniarlugu.

Qimmeqarfiusumik qimminut qimuttunik peqaruit Kalaallit Nunaanni Uumasunut Nakorsaarnermut Inuussutissalerinermullu Oqartussaarfik (UNIO) allaffigissavat. Nammineq pigisap uumasuut qujagisaq pineqarpat uumasut nakorsaat namminersortoq attavigissavat, assersuutigalugu Nuummot uumasunut nakorsiartarfik.

Ilitsersuummi matumani siunnersuutit tamakkiisuunngillat, iluaqtissatulli eqqarsaataallutik.

### Qimmimi peqqissumi ilisarnaatit nalinginnaasut:

- Peqqissuulluni qiimasuuvoq.
- Pisukkusuppoq, pangalikkusuppoq akoorusullunilu.
- Pisarnermisut nerisarpog imertarlunilu
- Qaniani aappaluttunik qaamasunik masattunillu ameraasaqarpoq.

Qimmit inunniit qaffasinnerusumik timaatigut kissassuseqarput. Qimmeq peqqissoq 37,5 – 39,0 celsiusimik kissassuseqarpoq. Qimmivit kiaqarnera itiatigut kissarnerisut atorlugu taamaallaat misissorsinnaavat. Kiaqarnerisigguatigut, siutaatigut timaaniluunniit allami malugisinnaanngilat. Taamaattumik angerlarsimaffinni kisarnerisuteqaruit pitsaassaaq.

### Uumasut nakorsaannut sianinnginninni.

Uumasuutit napparsimasorigukku uumasut nakorsaannut tamatigut attaveqartarnissat inassutigaarput. Uumasulli nakorsaanut sianertinnak uumasuutivit qanoq inneranik assiliinissat videoliornissarlu iluaqutaassaaq.

Uumasut nakorsaannut sianeruit eqqaamajuk illit uumasuutillu pillugu uku ilisimassagakkit:

- Uumasuutivit aqqa
- Suiaassuseq
- Racea / angissusaa
- Ukiut
- Qanoq pisoqarsimava qangalu taamatut pisoqarpa

### Qimmini nappaatit pillugit siunnersuutitsialaat

#### Qimmit inuit nakorsaataannik pisinnaappat?

Qimmit uumasuutillu qujagisat allat inuit pisartagaat nakorsaatit sapertarpaat. Taamaattumik uumasut nakorsaata atoqqusaa nakorsaat kisiat atussavat.

#### Nerisassat arlaat qimmima sapertarpaa?

Inuit nerisartagaasa ilai qimmit sapertarpaat. Qimmit ilaatigut uku sapertarpaat:

- Sukkulaatit
- Vindruuat paarnaaqqallu
- Uanitsut, hvidløggit uanitsullu allat

- Koffein (kaffe)
- Naatsiat ooqanngitsut imaluunniit naatsiat qalipaajarnikut ooqanngitsut
- Imigissaq

Uani allasimasut arlaannik qimmit nerisimappat siunnersoqqullutit uumasut nakorsaannut sianeruit pitsaassaaq.

### **Qimmera kiineqarsimavoq**

Qimmit kiineqarsimappat assullu aanaarluni annoraamineq ipeqanngitsoq (allarut) kilerneranut sakkortuumik naqissavat. Aanaarnerata uninnessaata tungaanut naqissimassuat. Aanaarnera unippat mianersortumik kilernerata salissavat.

Qaavatigut kilerneq amerlanertigut ullut tamaasa salinneqarneratigut qaangerneqarsinnaavoq. Kilerfiata eqqaani meqqui qiortarukkit uggiarukkilluunniit pitsaassaaq, taamaalillutik takullaarsinnaalluni ipiitsuutissinnaallugulu.

Imermik eqqiluitsumik naammattumik ullormut ataasiarlutik kilernerata salittaruk. Inuit kilernerannut saligutissatut atugassiat aamma atorsinnaavatit ajornanngippat klorhexidin-eqartillugu (0,05 %).

Kilernerata nakkutiginnissaa pingaarpoq. Kiinerit bakterianik ulikkaartarput kilerfialu aseruussinnaalluni. Taamaattumik ullormut ataasiarlutik kilernerata nutaajutillugu salinneqartariaqarpoq.

Arlaanni aseruuttoqarneranut takussutissat tassaapput:

- Aappillernerata
- Tinunera
- Marneqalernerata
- Tipinnera
- Anniarnerata

Kilernerata aseruuttuulerpat uumasut nakorsaannut sianertariaqarputit.

### **Qimmera naarluppoq**

Qimmit naarlulersinnaapput meriartarluni imaluunniit timmittarluni, amerlanertigut ajortunik nerisaqarsimatilluni.

Qimmit naarlulerpat imaaliorsinnaavutit:

- Aqajakkumi uunneqarluarsinnaasunik qimmit pikkunartortaqaanngitsunik nerisiguk. Nerisassat pikkunartortaqaanngitsut kukkukuaraq imaluunniit aalisagaq orsoqarpiannngitsoq (assersuutigalugu saarullik) qaqorteqqasulerlugu nammineq igasinnaavat. Akui tassaassapput qaqorteqqasut 2/3 aamma kukkukuaraq/aalisagaq orsoqarpiannngitsoq 1/3.
- Nerisassat pikkunartortaqaanngitsut ullormi siullermi sisamanut-arfinilinnut annikitsunngorlugit tunniunneqartassapput. Ullup tulliani ullormut marloriarlugu-sisamariarlugu. Qimmivit meriarunnaarnissaata ullunilu marlunni nalinginnaasumik anartalernissaata tungaanut pikkunartortaqaanngitsunik nerisaqartiguk.
- Piareersakkamik imertiguk. Imeq 1 literi qalaguk alussaateeqqamut taratsunik alussaammullu sukunik akullugu. Imeq inip iluanisulli kissassuseqalerpat qimminnut tunniussinnaavat. Aamma nerisassaanut akuliussinnaavat.

- Immuup seernartuanik bakteerialinnik tunisinnaavat soorlu ProKolin, Zoolac imaluunniit Canikur. Taakku uumasut nakorsaanni, internetimi imaluunniit uumasuerniarfimmi pisarineqarsinnaapput.

Qimmit peqqisseqqippat ullualuit ingerlaneranni nalinginnaasumik nerisaqalernissaanut nalinginnaasumik nerisartagai nerisassianik pikkunartortaqaqngitsunik akoqartarneri annikilliarortissavatit.

Qimmit imerumanggippat imaluunniit panertooriartorluni uumasut nakorsaata attavigisariaqarpat.

Aqajaqqukkut erlukkullu ajornartorsiutit allanngoriartorsinnaaneri qimminnullu navianalersinnaaneri sissuissavat. Aamma nerisaqarsimasinnaavoq erluani nikissinnaajunnaartumik. Qimmit assut ajortippat uumasut nakorsaata attavigissavat.

### **Qimmera siutimigut ungillerivoq**



Qimmit siutimigut ungillerilerpat sivisuumillu ungilleraluni siutimigut ajornartorsiuteqalersimasinnaavoq aseruuttoorsinnaasumik.

Qimmit assut ungilannartumik siutimi sulluatigut aseruuttoorsinnaapput. Qimmit siutimigut ungillerilerpat qimminut atugassiamik siutinut saligummik qimmivit siutai salissinnaavatit. Taanna uumasut nakorsaannik, uumasuerniarfimmi imaluunniit internetikkut pisarineqarsinnaavoq.

Qimmit takisuumik siutimikkut sulloqarput. Siutaanut siutinut saligut kuiuk siutaatalu sulluisa eqqai mianersortumik tagiartorlugit. Siutaata eqqaaniittoq minik vatiminermik peeruk. Vatpindit atussanngilatit taakku siutaani ajoqusiisinaammata.

Qimmit siutimigut ajornartorsiuteqaannarpat uumasut nakorsaata attavigisariaqarpat.

Siutikkut, isigaatigut amiatigullu arlaleriarluni imaluunniit piffissami sivisuumik ungillerinerit qimmip sapigaqarneranik peqquteqarsinnaapput. Taamaattumik siutimigut, isikkamigut amianiluunniit allami ungillerinermik qimmit ajornartorsiuteqarpat uumasut nakorsaata attavigisariaqarpat.

### **Qimmima qania tipippoq**

Qimmit inuttulli kigutai salinneqartariaqarput. Kigutip qalliutaani kigutillu ikkiatigut aseruuttuunnginnissaanut taamaaliortoqassaaq.

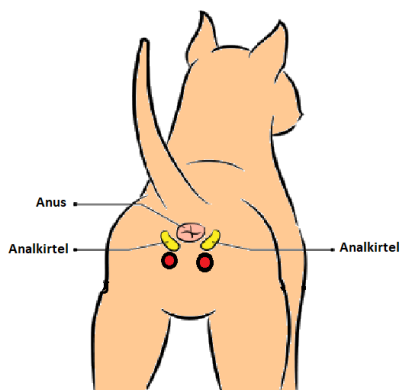
Taamaattumik qimmip piaraaneraniit ullormut ataasiarluni-marloriarluni kigutaasa salittarnissaanut ilinniartinnissaa pitsaasuvoq. Kigutigissaatit aqitsut atorneqarsinnaapput, imaluunniit qimminut immikkut sanaanik pisisinnaavutit. Inunnillu atugassanik kigutit qaqorsaataannik atuinginnissaat pingaarluinnarluni, tassa qimmit taanna sapermassuk.

Qimmit qanimigut assut tipppat tamatumunnga pissutaakujuttarpoq kigutaasa qallerneqarsimaneri kigutaasalu ikkiatigut aseruuttoorsimaneri. Taanna suliariniarlugu uumasut nakorsaannik misissorneqassaaq.

### **Qimmera itimigut ingerlavoq**

Qimmit natikkut itimigut ingerlappat itimi qinersiatigut ajornartorsiuteqarneranut tamanna takussutaasinnaavoq.

Qimmit itimikkut marlunnik qinseqarput itiani illugiillutik inissimasunik. Itiani qinersit immersimasinnaapput aseruuttoorsinnaallutillu. Qimmit itimi qinersiatigut aseruuttoorsimappat tamanna annernarsinnaavoq uumasullu nakorsaanit ikiorneqartariaqarluni.



Qimmit natikkut itini assigisaatigulluunniit tagiartuuppagu itiani qinersit nammineq imaarnarsinnaavatit.

Qimmivit itianut tikit inissinneratigut taakku imaarsinnaavatit. Taava itiani qinersip ataatigut kullut atorlugu mianersortumik naqjissavat. Assimi taanna aappaluttumik nigalernerqarpoq. Aniasoq allarterniarlugu pappiaraq piareersimatiguk.

Tamanna iluaqutaangippat imaluunniit qimmi itimi qinersiatigut aseruuttoorsimappat taassuma uumasut nakorsaannit

takuneqarnissaa pisariaqalersinnaavoq.

### **Qimminut arnavissanut immikkut.**

#### Nuliusarfik

Qimmit arnavissat inersimasut tamarmik qaammatit arfinilissaanni - aqqaneq marlussaanni nuliusalersarput, naartusinnaajunnaarsinneqarsimanngippata. Qimmit ilaannut piffissaq allanngorarsinnaavoq, qimmerlu nutaraappat qanoq ilinerani nuliuersinnaanera assigiinngisnaalluni.

Nuliusarnek nalinginnaasuvoq, qimmillu itiatigut aanaalaartoqarneratigut tamanna piginnittumit paasineqarsinnaalluni. Piffissami tassani nuliusarpoq ilumissinnaalerlunilu (naartulerluni). Taamaattumik taakku piaqqinnginnissaat kissaatigineqarpat qimmit arnavissat qimminit angutiniit immikkoortinnissaat pingaaruteqarluni.

Qimmit arnavissat nuliusut ungaluni immikkoortinneqassapput imaluunniit illumiitinneqarlutik, kissaatigineqanngitsumik piaqqinissaat pinngitsoortinniarlugu. Qimmit arnaviaq nuliusoq silaannarissarneqassappat pituutaqassaaq nakkutiginagulu qimanneqassanani. Nuliuensissaa pinngitsoortinniarlugu qimmip arnavissap qarleeralernera allatigulluunniit atortulernera naammassanngilaq.

#### Illissakkut aseruuttoorneq

Qimmit arnavissat, naartusinnaajunnaarsinneqarsimanngitsut, illissakkut aseruuttuulersinnaapput.

Illissakkut aseruuttoorneq nappaataavoq toqussutaasinnaasoq, qimmip illiaa aseruuttoorsimalluni qimmerlu naggataatigut toqulluni.

Illissakkut aseruuttoorneq amerlanertigut qimmip arnaviap nulioeerneraniit qaammatip ataatsip-marluk kingorna pisarpoq. Illissakkut aseruuttoornermi malunniutit eqqumaffigissassat tassaapput: Qimmip arnaviap:

- Assut qasoqqarpasinnera
- Assut imernerera
- Quinersarnera
- Nerinnginnerulera
- Kiaqalernerera
- Ajornerata annertusiartornera

Qimmit ilai ima ajorsitigisinnaapput merialersarlutik, naarlulerlutik imaluunniit itianiit sungarpaluttoq, qorsuk imaluunniit aappalungusersoq tipittoq aniasoq takuneqarsinnaalluni.

Illissakkut aseruuttoorneq qimmeq arnaviaq peqqississappat tamatigungajak pilanneqartariaqassaaq. Qimmit uumasut nakorsaannukaassinnaanngikkukku toqunneqassaaq. Qimmit arnaviaq illissamigut aseruuttoorsimasoq pasitsaakkukku ingerlannartumik uumasut nakorsaat attavigissavat.

### Angerlarsimaffimmi pigineqarsinnaasut iluaqutaasinnaasut

Qimmeqaraanni angerlarsimaffimmi pigineqartussatut pitsaasuusinnaasunut siunnersuutit tulliani allattorneqarput:

- Kilernernik saligut Klorhexidin Annerpaamik kimittussusissaa 0,05 %
- Immuup seernartuani bakteeriat (Assersuutigalugu Prokolin, Zoolac imaluunniit Canikur)
- Qimminut siutitut saligutit.
- Kiassiut
- Meqqunut killuut.

Qimmip katsorsartinnginerani uumasut nakorsaanut attaveqarnissat inassutigaarput.