

Kalaallit Nunaanni qimmeqarneq

Kalaallit Nunaanni qimmiutilinnut una naqitaq iluaqutaasussatut eqqarsaatigineqarpoq. Una paasissutissanik inatsisit naapertorlugit perlerornermut kapitittarneq, qimmeq ajoquserpat imaluunniit toqunneqartariaqarlerpat piginnittup nammineq qanoq iliuuseqarsinnaanera pillugu siunnersuutinik pitsaasunik imaqarpoq. Siunnersuutit tamakkiisumik nassuiaatitaqanngillat, soorlu aamma malinneqarnissai inuup nammineq akisussaaffigaa.

Maannakkut Kalaallit Nunaanni najugaqavissumik piffiit qimusseqarfiusut avataanni uumasunut nakorsaqaanngilaq. Tamannalu pissutigalugu, qimmeq napparsimalissagaluarpat imaluunniit ajoqusissagaluarpat, uumasut nakorsaannik ikiorneqarnissamik naatsorsuutigisaqannginnissaq qimmimik piginnittup ilisimanissaa pingaaruteqarpoq. Tamaattorli nalaatsortumik uumasut nakorsaannik atorsinnaasamik illoqarfimmiittoqarnersoq alaatsinaattuartaqarpoq.

Qimmera perlerornermut kapitissava?

Qimmimik piginnittup qimmimi perlerornermut kapitinnissaa pisussaaffigaa. Qimmeq siullermi qaammatit sisamat arfinillilu akornani utoqqaassuseqaleruni kapitissaaq, tamatumalu kingorna ukiut pingasukkaarlugit kapitittassalluni. Kommuniip kapuinissap isumagineqarnissaa akisussaaffigaa. Kapuinermit atatillugu "perlerornermut allagartaq" tunniunneqartarpoq, taannalu qimmip ujamiani perlerornermut kapitissimanermit uppernarsaatitut atorneqassaaq.

Qimmera napparsimalerpat imaluunniit ajoquserpat qanoq iliussaanga?

Qimmit napparsimalissagalarpat, isumaginissaa akisussaaffigaat. naalliullunilu toqunneqartariaqalerpat tamanna aamma illit akisussaaffigissavat.

Qimmit anniaruni imaluunniit napparsimaguni, pissusaa allanngorsinnaavoq. Qimmeq anniaruni qanorluunniit ajunngitsigigalaruni kiisisinnaavoq. Qimmeq sallaatsumik eqqissimasumillu oqaluuttuaannaruk. Isaatigut toqqaannartumik isiginaveersaaruk, misarpalutsittigit, taava qimmip paasissavaa ajortumik pinianngikkit.

Qimmeq aallaallugu toqunneqarsinnaava?

Aap, aallaannilluni qimmimik toqutsisarneq periusaavooq sukkasooq naakkittartorlu. Soorunalumi inuup qimmimik toqutsisussap aallaasip qanoq atorneqarnissaa nalussanngikkaa qulakkeerneqassaaq, aammalu illoqarfiup avataani inuit allat uumasullu ungasinnissaat qulakkeerneqartariaqarpoq. Kalaallit Nunaanni inuppasuit piniartuupput, tamannalu pissutigalugu inummik qimmip aallaallugu toqunnissaanut nassaarnissaq ajornartorsiutaasariaqarani.

Kommunip qimmima toqunnissaanut ikiorsinnaavaanga?

Kommunit ilaanni toqutsinissamut ikiuisoqarsinnaavoq. Misilinneqarsinnaavoq kommune sianerfigalugu aperaluni taamaattumik aaqqissuussisoqarnikuunersoq.

Qimmima ikiorneqarnissaanut Kalaallit Nunaanni uumasut nakorsaannut sianersinnaavunga?

Maannakkut Kalaallit Nunaanni uumasup nakorsaanic attaveqarnissaq periarfissaanngilaq.

Qimmima ikiorneqarnissaanut Danmarkimi uumasut nakorsaannut sianersinnaavunga?

Aap, amerlasuutigut Danmarkimi uumasut nakorsaatut sulisumut sianerluni, siunnersuummik pitsaasunik piniarnissaq periarfissaqartarpoq. Taamaattorli uumasut nakorsaat Kalaallit Nunaannut nakorsaatilik imaluunniit nakorsaatissamik innersuusummik nassitseqqusaanngilaq.

Aamma nittartagaqaaluppoq, (assersuutigalugu. www.netdyredoktor.dk-mi) paasissutissanik ujarlertoqarsinnaavoq.

Qimmera inuit nakorsaataannik tunisinaavara?

Naagga, qimmit uumasuutillu inimiuttat allat inunnut nakorsaatit sapinngittuaannarneq ajorpaat. Tamannalu pissutigalugu inunnut nakorsaatit qimminut tunniuteqqusaanngillat. Nipaallisaat soorlu Ibuprofen-itut ittup qimmit napparsimatilersinnaavaat ajornerpaaffianilu toqussinnaallugit.

Panodil/pamol-it tigummik ajoqusiisinaapput assinganillu ajornerpaaffiani toqussutaasinaallutik.

Qimmera kiitinnikuvoq, qanoq iliussaanga?

Niaqqumi niunilu kiggut amerlasuutigut sakkortuutut isikkoqarsinaapput, aanaarujussuartarnerat pissutaalluni.

Annoraaminermik ipeqanngitsumik millugussisinaasumik assigisaannilluunniit ikermut naqigussigit (nalequtaq atorsinnaalluarpoq aamma) aanaarnerata uninnissaata tungaanut. Tamatuma kingorna, ikip qanoq ititiginera ajunnginnerusumik takusinnaassavat. Kimillanneq amerlasuutigut ullut tamaasaartumik imermik qaqorsaammillu asanneqarnermigut aaqqinneqarsinaavoq (qaqorsaat tipigissaatitaqanngitsoq sakkukitsorlu atoruk) imermillu kingunerluarlugu. Ikeq klorhexidinimik arrortitamik iluaqutigisinaasaanik kingunerneqarsinaavoq.

Taamaattorli eqqumaffigineqassaaq, kiggut ajornakusoorsinnaasarmata. Takoqqaarnerini sakkortuutut isikkoqarneq ajoraluarput. Ikiliuku taamak ittut aseruunneqalartarnermikkut pullaqinikkut taavalu ammikkut nukitsigullu toquliortitsisarnermikkut piuminaalliortitsikkajunnerusut.

Kiggip ameq putusimappagu nukik nuisillugu taava pitsaaneruvoq mequijarnissaa immaqaluunniit unngiarlugu, taamaalillugu ipiitsuutinnissaa ajornannginnerussammat. Kiggeq kapisissummik ataasiartakkamik (kapuutitaqanngitsumik) imermik tarajulimmik¹ salilluarneqassaaq. Tamatuma kingorna klorhexidin-imik arrortitamik kuerassaaq. Ikip seeriunnaarnissaata tungaanut, ullormut marloriarluni taama iliortoqartassaaq.

Ilaatigut kiggit ima pinarsinnaatigisarput, antibiotika-mik nakorsarneqartariaqarlutik imaluunniit aamma pilattariaqarlutik. Tamannalu taamaallaat pisinnaavoq, uumasut nakorsaannik attaveqarsinnaagaanni.

Uumasup isikkamigut ikilernera qanoq salissavara mattuserlugulu?

Qimmini ajoqusernerit takussaanerpaat tassaapput isikkamikkut ajoqusernerit. Qimmivit ingerlanermini tummisaa eqqumaffigiuannaruk. Sumiiffiit igalaaminnerpassuallit inngigissunillu sermiusimaffiit sianigalugit ingerlaviginaveersaakkit. Majuartarfiit saviminiusut qaavi ipittut amerlaqaat, qimmip isigaannik ajoqusiisinnaasut.

Pisoqassappat ima iliorsinnaavutit

1. Aanaarnera unitsinneqarsinnaavoq nimerlugu mattusiinikkut imaluunnit annoraamineq ipeqanngitsoq nalequtarluunniit ikimut sakkortuumik naqigullugu.
2. Ikeq peqqissaartumik imermik qaqorsaatilimmik salinneqassaaq (qaqorsaaitit aggukkat imermut kialaartumut aalaterunneqassapput). Qimmip isigaa minutsini 5 – 15-iluunniit ikip qanoq ipeqartiginera apeqqutaalluni kinisimaarneqassaaq. Tamatuma kingorna imermik ipeqanngitsumik kinguneruk qorlortumik peqaruit ajussanngilaq. Isigaa annoraaminermik ipeqanngitsumik mianersortumik allarterneqassaaq.

¹ Imeq 1 literi aluussaat ulikkaaqasumik ataatsimik taratsulernerneqassaaq qalaartillugulu. Akusaq atunnginnerani nillarsorneqassaaq. Nillartaartitsivimmi ullut qassissunnguit toqqorneqarsinnaavoq .

3. Ikeq klorhexidin-imik arrortitamik saliguk.
4. Isigaa panerluarpat qaleriiaat pingasunngorlugit nimerneqassaaq:
 - a. Ikimullu naleqquttumik nimerummik tullilikkamik pertitikkamik mattuserneqassaaq
 - b. Vatsinik qullukkanik isikkamigut inuaasa akornnani tamarmik ilisiffigineqassapput (qimmit isikkamigut assut kiaguttarput, vatsit isugutak milluassavaa)
 - c. Vatsi (kiffiugaq) isigaasa inuai aallartiffigalugit niua qummukanneq isigaa tamaat nimerneqassaaq. Qaleriit marluk naammassapput.
 - d. Vatsip qaavatigut nimermik nimerneqassaaq.
 - e. Naggataatigut nimeq tasisuuartoq assersuutigalugu Vet-flex ikkunneqassaaq. Sukappallaarnaveersaarlugu. Nimernera sukangatippallaarsimappat imaluunniit kiffiorneqarnera naammangippat, isigaa naqinneqarnermigut ajoqusersinnaavoq, niualu pullalersinnaalluni. Nimip qulaani vatsi nuisassaaq, tamanna naqitsinermut illersuutaammat.
 - f. Qimmeq pisuttuarnialerpat puussiamik plastikkimik ikia poorneqassaaq, nimia sitsiaallisagaanngimmat.

Nimeq ajornannginnerusoq nalequttamik sananeqarsinnaavoq, qiortarlugu naleqqussagaq. Milluaasortaa ikimut tutsillugu. Nalequtaq nimissiamik imaluunniit annoraaminermik qullukkamik isigaa kaajallallugu aalajangiunneqassaaq. Tamaasa atatissinnaajumallugit qimmeq alersilersinnaavat nipittartumillu aalajangerlugu (qalipaasut nipittartorisartagaat atorneqarsinnaavoq) eqqaamaannarlugu nipittartup sukangavallaannginnissaa (tasisartooq atunngisaannaruk).

- Ulluni siullerni nimeq ullut tamaasa taarserneqartassaaq.
- Nimip taarserneri tamaasa ikeq imermik qaqorsaatalimmik klorhexidin-imillu salinneqartassaaq.
- Ikeq seeriunnaarpat kusanartumillu qalipperluni, nimeq alersimik taarserneqarsinnaalissaaq.
- Ikeq qimmimut aluttornaveersaartissavat, taamaalioruni aseruuttoorsinnaammat.

Qimmera naarluppoq meriutaralunilu!

Qimmip meriutarinera naarlunneralu amerlasuunik pissuteqarsinnaavoq. Nerisimasai amerlasuutigut pissutaasinnaapput.

Qimmeq akunnerni 12-24-ini iisaqassanngilaq. Imeq sikuliangorlugu tunniunneqarsinnaavoq. Iisinninniernerup kingorna imeq annikitsukkuutaarlugu immaqa elektrolytter²-imik akullugu tunniunneqarsinnaavoq. Qimmip imeq meriareqqinnngippagu, taava nerukkaatissanik orsuisattunik tuniorarlugu aallartittoqarsinnaavoq. Ukuusinnaapput hytteosti/ymeri/immummik seernarsitamik sakkortunngitsumik sanaat, kukkukuaraq aalisagarluunniit uuginnagaq (orsoqanngitsut), qaqorteqqasut naatsiiallu qalalluarnikut. Nerukkaatissiat annikitsunnguakkaarlugit akulikitsumik tunniunneqartassapput, ulloq siulleq 4-6-eriarlugu. Arriitsumik (ullut 5-10-it sinnerlugit) qimmeq nalinginnaasunik nerisartakkaminut uteriartuaassaaq.

Qimmiaqqat qimmillu mikisut immikkut eqqumaffiginiagassaapput, timminnerminni/meriutarinerminni timimik isserinik sukkasuumik annaasaqarujussuarmata. Iermik/nerisassanik kapuut atorlugu pinngitsaalillugit tuninissaat pisariaqarsinnaavoq (Meriutarinnngippata).

Ilisimasaqaraanni qimmeq ipittumik nuugissumilluunnit arlaannik nerisaqarsimasoq assersuutigalugu meqqummik, taava misilillugu asparges-inik (soorlu asparges-it igalaaminermik puullit) nerukkarneqarsinnaavoq, taakku erlavinni ameraasamut illersortitut sunniuteqarsinnaapput.

Ilaatigut naakkut erlavitsigut ajornartorsiornerit ima sakkortutigisinnaasarput, pilatsinnermik, antibiotika-mik assigisaanillu sakkortuumik katsorsarneqarnissamik pisariaqartitsilersarlutik. Tamannalu taamaallaat pisinnaavoq, uumasut nakorsaannik attaveqarsinnaagaanni.

² Elektrolyt-imik arrortitaq ukuninnga sananeqartarpoq; taratsut alussaateeraq ataaseq ulikkaarlugu + sioraasat alussaataaseq ulikkaarlugu imermut qalaannikumut 1 liter-imut arrortinneqassapput

Nerisassat arlaat qimmit sapertarpaat?

Aap, nerisassat akulikinnerpaamik toqunartunngortartut makkuupput:

- Sukkulaat (sukkulaaq taartoq ajorneraavoq)
- vindruuit/seqquluttut
- uanitsut/hvidløggit
- naatsiiat ooqanngitsut/ naasut naatsiiassat

Eqqaamajuk, qimmivit nerisai illit akisussaaffigaatit. Qimmit, uagutsitulli inuttut, allanngorartunik nerisaqarnissartik pisariaqartinngilaat. Ullut tamaasa qimminut nerukkaatissat pisartakkamik assingi naammagisarpaat. Nerukkaatissat panertitat poortoriikkat pisarineqarsinnaasut amerlanersaat atortussiassanik vitaminiinillu, qimmip pisariaqartitaanik imaqarput. Eqqumaffigiuk, qimmit annertunerusumik eqqersimaartut imaluunniit qimmit, silami nillertumiikkajuttut, nerukkaatissanik orsutaqarluartunik pisariaqartitsimmata. Qimmit isiginnaaruk maluginiarlugulu. Qimmeq pualavallaartoq aalarpiarsinnaanngilaq, tamatumalu saniatigut naggussamigut timiatalu atortui artorsartinneqartarput. Taamatuttaaq qimmeq, nerisassaminik eqqortunik nerinngikkuni nuannaarnissaminut naammagisimaarinninnissaminullu nukissaqarneq ajorpoq.

Naanut-erlavinnullu ajornartorsiutinut allagarsertinnagit nakorsaatisiassat

Probiotika-t (Zoolac®, Paraghurt®, Aptus® aptobalance) nappaammik pilersitsisoq akiorniarlugu bakteriat nalinginnaasumik inalukkaniittut nukittorsartarpai, imaluunniit nerisanut tapiliussat bakterianut inalukkat iluaniittartunut(Canikur®) tigooqqaasut timminermut annikinnerusumut annertunerusumulluunniit iluaqutaalluortarput.

Taakkualu nakorsaatis internetsikkut pisarineqarsinnaapput.

Qimmera igutsammik imaluunniit ippernamik kapitissimavoq!

Qimmit ilaasa assut nuannaraat sullinerniarnissartik, taamaaliornerit ilaatigut igutsannik kapitinnermik kinguneqartarput. Qanikkut oqqakkullu igutsammik kapitinnerit sakkortoriarsinnaapput. Qaneq oqarlu pullalersinnaapput, qimmilu anersaartorniarnermigut annertuumik ilungersuuteqalersinnaavoq. Qimmiaqqap niviukkat sullinerillu malersoraangamigit, quianarlunilu inequnarpasissinnaavoq, kisianni qimmip taamatut pinnguarnissaanut kajumissaarinissaq isumatsialaangilaq!

Isikkakkut niaqqukkullu igutsammik kiitinnerit pullattoornernik kinguneqarsinnaapput. Taamatullu pullattoorneq nermutinik nillertunik nipaallisarneqarsinnaavoq. Piffiit ilaanni xylocain-imik tarngutit pisiarinqarsinnaapput, taannalu tarngut nipaallisaatitut sunniuteqartarpoq. Igutsaap kapuutaa kapitiffimmiinnersoq tamatigut misissortuaannaruk pussuguteeqqamillu peerlugu.

Qimmit ilaat ippernamik kiggitik naalliuutigingaatsiartarpaat. Pingaartumik meqqoqarpiangitsut navianartorsiortarput. Qimmeq tarngummik ippernaarsammik serpalinneqarsinnaavoq, kisianni taamaallaat pukusuatigut tunuatigullu aluttorlugu angusinnaanngissaani.

Pullattut nillertumik nimerlugit nipaallisarneqarsinnaapput imaluunniit tarngut aloe-verartalik imaluunniit tarngummik nipaallisaatitalimmik.

Qimmera siutimigut ungillerivoq!

Qimmit ilaasa siutitik kumittarpaat. Tamannalu pissusissamisorpoq, kisianni taamatut ingerlaannarnissaa nakkutigissallugu pingaaruteqarpoq. Qimmip siutaasa akulikitsunik misissortarnissai isumatsialaavoq. Siutaa misissoruk, naamallugulu, mianersorlutit assappit inuaa manguguk, taamaalillutit inussakkut minitsilaarlutit. Taamaaliornikkut nalussanngilat qimmivit siutaa qanoq innersoq pissusissamisooraangat! Siut marniliuuttoornini pissutigalugu ungilattoq, tipeqalissaaq ilaatigullu kumittarnera pissutaalluni ikeqalersinnaavoq.

Siutikkut ingasattumik kuminnerit amerlanertigut sapigaqarnermik pissuteqartarput. Siutikkut meqqoqarujussuarneq nivingasunillu siuteqarneq taamatuttaaq tamakkununga pissutaasinnaavoq. Tamanna pingaartumik svampeqalernermik ilaatigullu siutip sulluatigut bakteriaqalernermik kinguneqarsinnaalluni. Arlalitsigut siut "seernartumik" tipeqarnera malunnarsinnaasarpoq aamma siummigut mineqariartuaalnera takuneqarsinnaasarpoq. Siutip sullua aappillerlunilu ungitillissaaq.

Nalinginnaasumik siummi svampeqalernerneq nakorsaammik allagarsertinnagu pisiassamik siutitut akuluiaammik katsorsarneqarsinnaalluarpoq, assersuutigalugu Epi-Otic®-imik. Siutaanut siutitut akuluiaat kuiuk siutaatalu sulluisa eqqai mianersortumik tagiartorlugit. Tamatuma kingorna qimmeq ileqimisaartiguk. Siutaata eqqaaniittoq minik vatsiminermik peeruk. Vatpindit atornaveersaakkit, taakkua igalaasaa putusinnaammagu imaluunniit minia siutaata sulluanut ammut ajassinnaammagu. Siutaa ullut tamaasa saliguk ajorunnaarnissaata tungaanut. Atortussat, taamatut atorneqarnissaminnut akuerisaanngitsut, siutitut atunngisaannakkit.

Siullunnerit ilaatigut annertunerusumik katsorsartinneqartariaqartarput, assersuutigalugu antibiotika-mik aamma sinitsillugu akuluiaanermik. Tamannalu taamaallaat pisinnaavoq, uumasut nakorsaannik attaveqarsinnaagaanni.

Qimmima qania tipippoq!

Anersaartornikkut tipeqarneq kigutit qalliutaannik pissuteqarsinnaavoq.

Kigutit qalliutaat kigutaasa salittarnerisigut pinaveersaartinneqarsinnaapput. Tassani pisariaqartarpoq, qimmip qimmiaraaneraniit kigutaasa salittarneranik ilinniartissimanissaa. Malugiuk, inunnut kigutit qaqorsaataa atorneqassanngimmat, taanna qimmimut toqunartoqalissutaasinnaasunik akoqarmat.

Immikkut qimminut kigutit saligutit, kigutillu qaorsaataat susunnitsut pisiarinqarsinnaapput. Aamma tiguaramineq kigutit qaorsaataattut atorqarsinnaavoq!

Tamatuma saniatigut kigutit qalliutaannik pinaveersaartitsisoqarsinnaavoq nerukkartarneratigut. Nerukkaatissat seqummarluttut, pinngussat tamuasakkat, nersussuup amiinik amitsukujuut, nersussuup saarni tamarmik kigutit qalliuteqalinnginnissamut iluaqutaasarpit. Qimmeq aamma saanermik neqitalimmik ooqanngitsumik (taamaattorli kukkukuuqqap saaniunngitsoq) tuneqarsinnaavoq.

Eqqumaffigissavat, annertuumik saaniktorpallaarsimaguni manngertitsinermik kinguneqarsinnaammat.

Isumassarsiaq ajussanngilaq qimmiaraatip assaat qanianut manguttarlugit sungiusarnissaa. Taamaaliornikkut kigutimi salinneqartarnissai naammagiinnassavaa. Kigutit saligutaannut taarsiullugu alerseq manissarneqanngitsoq (assersuutigalugu timersortartunut alerseq) klorhexidin-ilerlugu atorqarsinnaavoq. Kigutit qalliutaat ulluinnarni kigutit tagiartornerisigut pinaveersaartinneqarsinnaapput.

Qimmera uffassava?

Qimmip asattornissaa amerlanertigut pisariaqartanngilaq arlaannut ipertuunut assakaasimangippat tamannalu pissutigalugu tippassimalluni allatut ajornartumik asattortariaqarluni. Quliut tipigissaatitalik atunngisaannaruk, periarfissaqarpallu qimminut quliut atugassiaq atoruk. Imermik kingunerluaruk.

Illumi nakorsaasivik

- Igutsannik kiitinnerni tarngut nipaallisaatitalik atorreqassaaq.
- Isikkanut parnuttunut amermullu parnuttumut, assersuutigalugu ikusinnut, tarngut qitulisaat atorreqarsinnaavoq.
- Kimillannernut 0,05 % klorhexidin arrortillugu tunillannartuiaataasinnaavoq
- Kimillannernut kilernernullu salinnikunut Klorhexidin tarngut tunillannartuiaataasinnaavoq
- Vatsit, tamponit, mattutissiaq, mattutissiaq tasisuaartoq (assersuutigalugu Vet Flex) aamma isigaq ajoqusernikumut illersuutitut alerseq.
- Natriumklorid isit eqqaannut isinullu saligut
- Nutsuut, kukiaat aamma mattutit qiortarlugit peernissaannut qiuutit.

EQQAAMAJUK INUNNUT NAKORSAATIT ATUNNGISAANNASSAGAKKIT.