

Koronanjuolggadusat

1. **Čuovo eiseválddiid rávvagiid nu go dat ain leat** ja muite ahte rávvagat sáhttet rievdat johttilit. Geavat dušše sihkkaris gállduid go ozat dieđuid virusa ja buozanvuoda birra, iskka [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).
2. **Min láhttenvuohki sáhtta gádjut heakka** Váldde ovddasvástádusa njoammunleavvama eastadeamis. Leage dárkil giehtabassamiin ja doalat unnimusát ovttamehtera gaskka eará olbmuide. Doahttal karantenajuolggadusaid.
3. **Dohkket iežat ja earáid dovdduid** Mii reageret iešguđetládje hušša dilálašvuodain. Lea dábálaš leat váivvis, dolkat, jorbodit, fuolastuvvat dahje suhttat heahtedilis.
4. **Ale geavat alkohola dahje eará gárrenmirkkuid go galggat birget hušša dilálašvuodas** Giedahala iežat dovdduid dearvvašlaš láhkái.
5. **Doalat oktavuoda ustibiiguin ja bearrašiin** telefonna, e-poastta dahje sosiála mediaid bokte, jus it sáhte fysalaččat leat ovttasajis singuin.
6. **Čájet ovddasmorraša** ja váldde oktavuoda earenoamážit singuin geaid doaivvut muosahit oktovuoda. Ale finat sin luhtte geat leat karantenas dahje sirrejuvvon (isolašuvnnas)
7. **Virus sáhtta njoammut buohkaide** Don it galgga váikkuhit dasa ahte virusbalu dihte ovttaskasolbmot dahje joavkkut dahkkojit sivalažžan (stigmatiserejuvvojit).
8. **Váldde vára alddát** Bora dearvvašlaččat, leage aktiivvalaš ja oade doarvái dalle maid jus barggat ruovttus dahje leat karantenas. Váldde dili vuoi **Netflix** astit filmmain, girjiiguin dahje earaládje. Ale geavat buot áiggi čuovvut mielde buozanvuodaodđasiid.
9. **Ale bija iežat dahje earáid dakkár dillái ahte dárbbášehpet veahki** dearvvašvuoda- dahje gearggusvuodaressain eará sajis go iežat ruovttus. Dat sáhtta hágget njoammuma ja leat badjelmearálaš noadđin báikkálaš gearggusvuhtii ja dearvvašvuodafálaldagaide.