

Naamaartarneq

**pillugu suna
nalunngiliuk?**



Hvad ved du om

SNIFNING?

Naamaartarneq pillugu suna nalunngiliuk?

Quppersakkami matumani naamaartarnerup timikkut, tarnik-
kut inooqataanermilu kinguneqartitsisarneri pillugit paasisu-
tissanik pissarsissaatit.

Pingaarpoq naamaartarnermi ulorianartuusinnaasut aamma naamaartarnerup kinguneranik timikkut ajoqusiisinaanera pillugu ilisimasaqarnissat. Ajoqusiinerit taakku ilai ima annertutigisinnaapput inuunermi kingusinnerusukkut qaangerneqarsinnaanatik.



Naamaartarnek aangajaarneruvoq ulorianartorujussuaq. Piffissami sivisuumi naamaartaruit eqqaamasaqarsinnaanerit, aallussisinnaanerit ilikkagaqarsinnaanerillu ajornartorsiutigilis-savat. Atuarfinni suliffinniluunniit pimoorussinernut sunniute-qarsinnaavoq. Tamatuma kingunerisinnaavaa atuarfimmiit aninerit imaluunniit suliffiit annaallugu. Ajornerpaaffiani ataavartumik qaratsakkut ajoqusersinnaavutit naamaarnerlu toqussutigalugu.

Illit inuusaasissat nammineq aalajangertussaavat taan-nalu ajortumik imaluunniit ajunngitsumik sammiveqal-
lersillugu sunnersinnaallugu. Illit aalajangiinernut
nammineq akisussaavutit – aamma inuuninni
kingusinnerusukkut.



Naamaartarneq sunaana?

Naamaarneq tassaavoq aanggajaarniarluni akuutissanit aamma arrorsaatinit aalanik toqunartunik najuussinernut taaguutaasoq.

Gassinik arrorsaatinilluunniit najuussiguit imigassartorsimernut eqqaanartumik aanggajalissaatit. Naamaarnerlu ulorianarnerujussuuvoq. Aanggajaarneq minuttit 5-45-it akornanni sivisussuseqarsinnaavoq aamma qiimmassimaartutut misigisinnaavutit, isumaqangitsunik oqalullutit, uissanngulutit aamma uppeqqaalerlutit. Kisianni aamma kamajalersinnaavutit peqqarniilerlutillu. Aanggajaarunnaaleruit perusissaatit, qasoqqallutit aamma aqagutaartutut misigisaqarlutit: niaqorlullutit, meriannngullutit meriarsinnaallutillu.



AJOQUSINERIT

Naamaarneq ulorianartuuvoq, tassa qanoq ilinerani ilinnut aqussinnaanerpit aamma qanoq ilinerani annertuallaamik pisimanerpit akornanni assigiinngissutaasoq annikitsuararsuummat, taamaalillutillu aqutsisinnaajunnaarlutit. Annertuallaamik najuussisoorsinnaavutit ajutoortissinnaallutillu, ajornerpaaffianilu toqussutigisannik.

Naamaaruit ajoqusernerit siulliit tassaapput nualersutut misigilernerit, iggissakkut ippigisaqalerneq qiakkut akornuteqalerlutit, qingappit sigguillu eqqaani aappillernerit, nererusupiarunnaarneq, oqimangernerit toqqissisimannigitsumillu sinnitalernerit.

Naamaarnerup kingunerisaanik aalanerit qajannarsineranni qaratsavillu sunnerneqarnerani imerpalasunik ikuallajasunik passussisinnaavutit. Tamanna angallannermi ajoqusernermik kinguneqartitsisinnaavoq. Taakku saniatigut innermik atuiguit peqatigisaanillu naamaarlutit uutitersinnaavutit qaartoorlutillu. Arrorsaaitit assut ikuallajasuupput.

Naamaarnikkut anersaartornerit ilisimajunnaartissavaa annertuallaamik naamaarsimaguit ipitissinnaallutit. Naamaarneq aamma uummativit tillertera akornusersinnaavaa tassangaannartumillu uummatit unitsissinnaallugu.

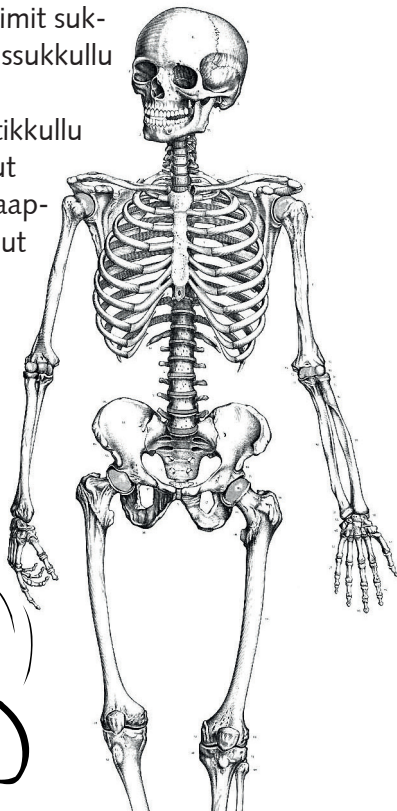
Gassinik naamaaruit qaratsannut pulassapput anersaartornerinillu qaratsanni aqutsisut ilisimajunnaartillugit. Tamatuma kingunerisinnaavaa anersaartorunnaarnerit. Qaratsat minuttini sisamani-arfinilinni silaannamik pilersorneqarunnaarpat

ataavartumik qaratsakkut ajoqusersinnaavutit ajornerpaaffia-
nilu piffissaagallartillugu ikiorneqanngikkuit toqusinnaallutit.

Taakku saniatigut sivisuumik atornerluineq aallussisinnaa-
nermut eqqaamasaqarsinnaanermullu ajoqusiisinnaalluni.
Naamaakkavit qaratsap ipiutaasartai ajoqusersinnaavai ataa-
vartumillu ajoqusiisinnaallutik. Taamaattumik ilinnut inuusut-
tuusumut immikkut ulorianarluni, tassa qaratsat suli naam-
massilluni inerinnikuunngimmat. 20-30-inik ukioqalernissavit
tungaanut ineriartorpoq. Naamaarnikkut qaratsat inuttullu
ineriartornerit kinguartissinnaavai timit suk-
kanerusumik utoqqaliartorluni siusissukkullu
qaratsakkut sanngiilllutit.

Aamma tingukkut, tartukkut patikkullu
ajoqusersinnaavutit. Naamaarnikkut
najuussavit ilai kræfteqalersitsisinnaa-
put, tassunga ilanngullugu motorinut
benzina.

Naamaarneq imigassamik, siani-
utigissaatinik imaluunniit hashimik
akugukku sunniutaasoq takorloo-
ruminaassinnaa-
voq annertoo-
rujussuarmillu
ajoqusiisin-
naalluni.



Pinngitsuugaqarsinnaajunnaarneq

Piffissap sivisuup ingerlanerani naamaartaruit naamaartarnermik pinngitsuugaqarsinnaajunnaarsinnaavutit. Atornerluinerit unitsinniarlugu ikiortissamik pisariaqartitsiguit inersimasoq tagisat oqaluttuussinnaavat. Taanna ilinniartitsisuusinnaavoq, angajoqqaq il.il. Taava peqatigiilluni ajornartorsiut aqqinnarsinnaavarsi.



INATSISIT

Gassit arrorsaatiillu naamaarutigineqartut aanngajaarnissaq anguniarlugu sanaartugaanngillat. Siunertanullu iluaqutaasunut arlalissuarnut atorneqarsinnaallutik taamaattumillu arlalissuarni tuniniarneqarlutik, naamaagassatullu atugassatut eqqarsaatigineqaratik. Gassit arrorsaatiillu ikuallajasutut peqqinnissakkullu ulorianartutut Avatangiisinut Aqutsisoqarfiup maleruagassai malillugit nalunaaqutsigaapput.



Kikkut tamarmik akisussaaffeqarput

Inuusuttut atornerluisuusut amerlanertigut atugarliortuupput tarnikkullu peqqissuunatik. Nalunngisanni naamaartartumik nalunngisaqaruit tamatuma unitsinnissaanut akisussaaffeqarputit. Taamaaliorsinnaavutit inersimasumut tatigisannut oqaluttuarnikkut.



Pissarsiffiit / Kilder:

www.sundhedsstyrelsen.dk

www.peqqik.gl

www.stofinfo.sst.dk

www.sundhed.dk



© Peqqissutsimut Attaveqarnermullu Naalakkersuisoqarfik
Departementet for Sundhed og Infrastruktur 2014, www.peqqik.gl
Layout: www.tita.gl · Naqinneqarfia/Tryk: www.monicabrix.com