

HASHI

pillugu suna
nalunngiliuk?



Hvad ved du om

HASH?



Hashi pillugu angajoqqaanut quppersagaq

Misissuinerit takutippaat nunatsinni inuusuttut 22 %-ii hashimik pujortarneq misilissimagaat. Kisitsisip taassuma appartinnissaanut inersimasut tamarmik akisussaaffeqarput. Hashi tassaavoq Nunatsinni ikiaroorartuni inerteqqutaasuni nalinginnaanerpaaq taamaattumillu immikkoortumi tassani inuusuttut peqqissuunissaat immikkut alaatsinaanneqartariaqarluni.

Inuusuttut toqqaanermi kingunerisaannut tamatigut paasinnineq ajorput. Ajoraluartumik nalinginnaasumik isumaavoq hashi imigassamut naleqqiullugu ajoqusiinnginnerusartog taamaattumillu atornerluinertut allatut hashi atornerqartarluni. Kisianni hashi ajoqusiisarpog, peqatigisaanillu inerteqqutaammat inuusuttut pineqaatissinneqarsimanermik uppersaamma isornaateqalersinnaallutik, kingusinnerusukkut siunertat malersornissaannut akornusiisinnaasumik. Tamatuma saniatigut hashimik atornerluisuunermut atasunik inuusuttut nappaaterpassuaqalersinnallutik.

Inuusuttup inuusaasissani nammineq toqqartarpar, kisianni inuusuttup ajunngitsumik sammiveqarnissaanut sunnernessaanut namminerlu toqqagaanik nammineq isumaginninnissaanut ilisimasaqarluarnissaanut pitsaasunik toqqammavissiisinnaavugut.

Quppersakkap matuma siunertaa tassaavoq paasissutissiinissaq qaammarsaanissarlu inuusuttunut hashimillu pujortarneq kingunerluutaasinnaasut pillugit, kiisalu inersimasutut tamanna pillugu kinguneqarluartumik oqaloqatigiinnermik qanoq aallartitsisoqarsinnaanera.

Hashi

Inuusuttoq hashimik sunnertissimanersoq takuneqarsinnaavoq. Misissorneqartussat tassaapput:

- Inuusuttoq qiimmassimaarsinnaavoq, tissitsassimalluni illarusullunilu. Aamma nipaassinnaavoq matoqqallunilu.
- Isai aagilissimallutik.
- Inuusuttoq kajumissuseqarnani qasorpalussinnaavoq.

Aarlerisaarutit

Inuusuttut hashimik atuisuunertik angajoqqaaminnut amerlanertigut isertuuttarpaat toqqaannartumillu aperineqarunik atornerluisuunertik miserratigisarlugu. Inuusuttup pissusaa imatut sammiveqalerluni allangorpat inuusuttumik oqaloqateqarnissamut tungavissaqarluarpoq:

- Atuanngitsoorpat ilinniagassanilu sularisarunnaarpagit.
- Puigutulerpat.
- Taamaatitsiinnartarpat, qasoqqalluni piumassuseqarnanilu.
- Siusinnerusukkut pingaaruteqarsimasunut soqutigisaaruppat.
- Aningaasanik amigaateqartuarterpat.
- Qarasaasiamik, playstationimik ikinngutinilu hashimi pujortartut kisimeeqatigiinnarlerpagit.
- Pisattaminik annaasaqartalerpat.

Tamakku inuusuttuarangulernermik nalinginnaasumik ajornartorsiuteqarnermut imaluunniit ingerlanerlunnermut takussutaasinnaapput. Kisianni aamma hashimik atornerluisuunermut takussutaasinnaallutik. Taamaattumik suna ajoqutaanersoq pisumiillu qanoq ikiorneqarsinnaanersoq pillugu inuusuttup oqaloqatiginnissaa pingaarpoq.

Qanoq oqaloqatiginnittoqassava?

Inuusuttup hashimut naaggaarnissaanut piareersarnissaanut arlallinnik iliuuseqarsinnaavutit:

- Erseqqissaruk inuusuttut hashimik pujortartarnerannut akerliulluinnarlutit. Isummat tunngavilersoruk.
- Inuusuttumik ataavartumik oqaloqateqartarit. Oqaloqatigiinneq ataqqinnittumik ingerlanneqassaaq inuusuttullu isiginninneranut isumaanullu tusarnaarususseqassallutit.
- Hashi sumi siumorneqarsinnaanersoq, qanoq naaggaartoqarsinnaanersoq, ilagisartagaani inuusuttut allat hashitortarnerisut aamma allat hashimik pujortartunik qanoq isiginninnerisut pillugit inuusuttoq oqaloqatigiuk.
- Inuusuttup ilagisartagaanut sunngiffimmilu inuunera pillugu ajunngitsumik soqutiginninnerit takutiguk.
- Tamanna naleqquttutut maluginnaalerukku hashi pillugu inuusuttoq oqaloqatigiuk.

Inuusuttoq hashimik misileereersimappat tatigalutillu ilinnut oqaluttuarpat pingaarpoq eqqissisimanissaq naveersinginnissallu. Naveersineq kinguneqarluartumik oqaloqatigiinnermik kinguneqarneq ajorpoq.

Akerlianilli makku pillugit inuusuttoq oqaloqatigisinnaavat:

- Hashimik atuineq pillugu ileqqut annertusiartortut ulorianartuusut.
- Hashimik misiliisut amerlanersaat sukkasuumik taamaatittartut. Soormitaavami?
- Inuusuttoq sooq misiliisimanersoq, sunalu angusarineraa?
- Inuusuttoq hashimik pujortaqqunngikkittit.

- Imminut ajoqusernani ikinngutit peqatigalugit allanik nuannersunik susoqarsinnaanerani siunnersuuteqarlutit.

Unamminartut

Amerlanertigut inuusuttup hashi illersussavaa "illimmi nammineq imigassartortarputit". Taamatut oqallinnissamut illit angajoqqaatut tunngavilersuutissaqareeruit pitsaassaaq.

Imigassaq hashilu marluullutik aanngajaarniutaapput, kisianni assigiinngitsunik ajoqusiisinnaallutik. Hashi inerteqqutaavoq imigassarlu taamaannani, tamatumali assigiinnangilaa imigassamik atornerluineq ulorianangitsoq. Takku marluk pissutigalugit suliinnaangilatit angallaffimmilu akunnattoorsinnaallutit, iminngersungorsinnaallutit qaratsakkullu ataavartumik ajoqusiisinnaallutik. Haship torlut puaallu ajoqusersinnaavai, imigassallu tinguk tartullu ajoqusersinnaallugit.

Inuusuttoq aanngajaarniutinik amerlanerusunik atugaqaruni ajoqusersinnaanera annertunerulissaaq, assersuutigalugu:

- Imigassaq hashilu akulerukkaanni eqqarsartaatsikkut ajoqusersinnaaneq annertusissaaq.
- Hashimik tupamillu pujortartaraanni puakkut nappaateqalersinnaaneq annertusissaaq.

Taakku saniatigut hashimut imigassamullu atatillugu timikkut, tannikkut inooqataanermilu ajoqusersinnaanerit inuusuttuni, siusissukkut aallartittuni, qaffasissorujussuuvoq, tassa qarasaq suli ineriartormat.

Namineq ileqqut

Ukiut inuusuttuaraaffiusut inuusuttumut artornartuupput. Ti-maanni qarasaannilu allanngortorpassuaqartarpoq. Namineer-lutik aalajangiissapput, suna eqqortuunersoq kukkusuuinersorlu namineq paasissavaat, kiisalu toqqakkaminnut akisussaassallu-tik. 'Inuusuttuuneq artornartoq'-mi inuusuttut tallimaat oqarpoq ilaquttaminni qaninnersaminni ataaseq hashimik ikiaroonartunil-luunniik allanik atonerluisuusut misigisimallugit. Inuusuttup anga-joqqaani malitassatut isigai taakkulu pissusilersornerat namineq pissusilersornissaminnut najoqutassattut isigalugu. Taamaattumik inuusuttuaraatimut assersuutaalluarnissaq pingaarpoq namminer-lu hashimik atonerluisuunani. Illit inuusuttuaraaterput pissusiler-sorneranut aamma akisussaavutit.

Qarasaq

Hashitornerup kingunerisaanik inuusuttumut:

- tamaviaarsinnaaneq sapernarsisarpoq
- eqqaamasaqarsinnaaneq killeqalersarluni
- uiverneq
- qisuariarsinnaaneq sanngiillilluni
- annilaanganeq
- ilinniarnermilu ajornartorsiuteqalerneq.

Saniatigut sunniutit taakku hashitoreernerup kingorna ulluni arla-linni atasinnaapput. Tamanna inuusuttut ullut tamaasa hashitortut ataavartumik ilinniarsinnaanerisa appartinnerinik kinguneqarsin-naavoq. Inuusuttut 21-t inorlugit ukiullit hashimik pujortarnermik-kut qaratsamikkut ataavartumik ajoqusersinnaapput, tassa qara-saq naammassilluni suli inerissimangimmat. Tamanna isumaqar-poq 21-t inorlugit ukiulinnit hashimik pujortarsimangitsunut na-

leqqiullutik inuusuttut appasinnerusumik silassorissuseqalersarput eqqaamanerlunnerusarlutillu.

Timikkut peqqissuuneq

Taamaattumik timersuutit ilaannik timersorsinnaaneq sapernarne-rulersarpoq, tassa ajornaquteqanngitsumik aporfeqanngitsumillu anersaartorsinnaannginnamik.

Sianissutsikkut peqqinneq

Annertuumik hashitortarnerup aamma annilaanganerup, isumak-kut nanertismanerup, imminornissamik eqqarsaateqarnerup aam-ma isumakkut nappaatigalugu avissimasutut ilisarnerup akornanni ataqatigiittoqarpoq. Taakku saniatigut hashimik pujortartut akor-nanni tarnikkut peruluttarnerit akulikinnerulersarput. Inuusulluni hashimik pujortalersimagaanni imaluunniit tarnikkut nappateqar-nissamat qanereeraanni tarnikkut nappaateqalersinnaaneq aarleri-nartorujussuusarpoq. Hashitorusunnermut amerlanertigut pissu-taasarpoq ilukkut pitsaavallaannginneq ingerlanerliornerlu. Qanoq ikiorsinnaanerlugit paasiniaalluta inuusuttumik oqaloqateqarnissaq akisussaaffigaarput.

Pinngitsuugaqarsinnaajunnaarneq

Inuusuttoq hashimik pinngitsuugaqarsinnaajunnaarpat atonerlui-nermut katsorsartinnissamat periarfissasi pillugit illit kommuninni suliamik suliarinnittumik attaveqarsinnaavutit.

Hashimik atonerluisumik inuusuttuuteqarneq ilaqtariinnut tamarmiusunut ilungersunarsinnaavoq. Pingaarpoq paasilluassal-lugu maannakkut inuusuttup tapersorsoneqarnissaminut atorfis-saqartitsinerpaammat. Atorerluisuunermiit aniguinissaq tarnikkut timikkullu ilungersunartuuvoq inuusuttumullu pingaarpoq ilisimal-

lugu ilaqqutaniit tamakkiisumik tapersorsorneqarluni pisorlu oqalli-
sigeqqusaanngitsutut inissinneqannginnissaa.

Inatsisit aningaasartuutillu

Hashi ikiaroorartut pillugit inatsimmut ilaavoq. Nunatsinni hashi-
mik tuniniaaneq, pisineq, eqqussineq annissinerlu, tunniussineq,
tigusaqarneq, sananeq, pigisaqarneq kiisalu naatitsineq il.il. iner-
teqqutaapput. Unioqqutitsinermut pineqaatissiissutit tassaasin-
naapput akiliisitsinerniit, eqqartuussut pineqaatissiiingikkaluartoq
imaluunniit inissiisarfimmi inissinneqarneq. Qanorluunniit pisoqa-
raluarpat pineqaatissinneqarsimannginnermik uppernarsaammi si-
vikinnerpaamik ukiuni tallimani allassimassalluni. Oqartussalli
soorlu politiit nalunaarsuiffimminni inuusuttoq siusinnerusukkut
unioqqutitsisimanersoq tamatigut takusinnaavaat. Pinerluuteqarsi-
maneq inuusuttup siunissami inuunissaanut annertuunik kingu-
nerlutsitsisinnaavoq, pisup nalaannaaniunngitsoq.

Inuusuttumut siunissami kingunissai

Akuttunngitsumik hashimik atuisarnerup inuusuttoq eqiattartittar-
paa, isummat katersoruminaallisillugit, soqutigisaarullugu, arriilli-
sillugu aamma tarnikkut nappaateqalersissinnaallugu. Tamanna
atuarnerannik, ilinniagaqarnerannik sulineraniluunniit pimoorussi-
nerannik aseruisinnaavoq. Tamatuma kingunerisinnaavaa atuar-
fimmiit aninerit imaluunniit suliffiup annaaneqarnera. Hashimut
atatillugu inuusuttoq eqqartuunneqarsimaguni imaluunniit akiliisi-
taasimaguni ilinniarfippassuarnut isersinnaassanngillat. Aamma
atorfittaarsinnaassanngillat, tassa pineqaatissinneqarsimanngin-
nermik uppernarsaammik pissarsiniartussaammata.

Aqqutit

Imigassaq toqqaannartumik hashitortitsilinnigilaq, kisianni inuusuttut akornanni annertuumik imigassartortuni hashi annertunerusumik atugaasarpog. Taamaaqataanik hashi ikaroonartunut sakkortuunut kinguneqartitsilinnigilaq, kisiannili ikiaroonartunik sakkortuunik misiliisimasut tamangajammik hashimik pujortaqqaarsimasarput. Taamaattumik hashimik pujortarneq ikiaroonartunut sakkortuunut alloriarnertut taaneqarsinnaavoq. Hashimilli pujortartarnerup pinaveersaartinneratigut inuusuttuutip ikiaroonartunik sakkortuunik misiliinissaa annikillisinneqarsinnaavoq.

Hash pillugu ilisimasatit uani misilissinnaavatit:
www.peqqik.gl/testdigselv

Paasissutissat annertunerusut / Mere information:

www.cancer.dk

www.sundhed

www.sundhedsstyrelsen.dk

www.peqqik.gl



© Peqqissutsimut Attaveqarnermullu Naalakkersuisoqarfik
Departementet for Sundhed og Infrastruktur 2014,

www.peqqik.gl

Layout: www.tita.gl

Naqinneqarfia/Tryk: www.moncabrix.com