

# Doarjja gárrenávdnasiid geavaheami ávkkiid ja hehttehusaid iešárvoštallamii

Sáhtát árvoštallat gažaldagaid vehkiin gárrenávdnasiid geavaheami ja dan geahpideapmái dahje heaitima ávkkiid ja hehttehusaid.

1.

Maid buriid mun oaččun geavaheamis?



2.

Maid baháid geavaheapmi dagaha munnje?



3.

Makkár positiivvalaš váikkuhusat geavaheami geahpideamis dahje heaitimis sáhtášedje leat munnje?



4.

Makkár negatiivvalaš váikkuhusat geavaheami geahpideamis dahje heaitimis sáhtášedje leat munnje?



**Árvoštala geavaheami ávkkiid ja hehttehusaid. Oaččut dárbbu mielde ámmátolbmos dieđuid ja rávvagiid mearrádusa dahkama doarjjan.**

Olbmot vásihit ávkkiid ja hehttehusaid geavaheamis iežaset láchkái. Suokkardala gažaldagaid iežat vásáhusaid ja áddejumiid vuodul. Muite, ahte don leat iežat eallima ja dili dehálamos áššedovdi.

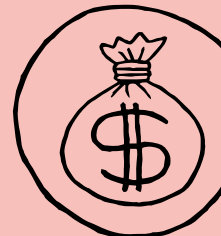
Gánneha maiddái smiehttat, dagahago du gárrenávdnasiid geavaheapmi hehttehusaid du lagaš olbmuide. Sáhtát atnit skovi dás olis iešárvoštallama veahkkin. Dan vehkiin sáhtát suokkardallat okto dahje ovttas ámmátolbmuin, makkár ávkkiid ja hehttehusaid sáhtát oažžut geavaheami nuppástuhttimis.

Sáhtát girjet skovvá sihke oanehis ja guhkes áigegaskka čuovvumušaid geavaheamis dahje geavaheami nuppástuhttimis. Merke juohke ávkki ja hehttehusa maŋŋá juogo J=johtilit dahje G=gulul.

## Veahkkegažaldagat suokkardallama doarjjan



- **Leatgo gárrenávdnasa geavaheamis leamaš váikkuhusat**
  - ekonomalaččat? (Leago ruhta gollan eambo maid livččii galgan?)
  - lagaš olmmošgaskavuodaide? (Leago geavaheapmi dagahan riidduid dahje sierramielalašvuodaide?)
  - iežas dearvvasvuhtii dahje buresbirgemii? (Leango mun oadđán bures, leango mun leamaš olu buohccin, leago geavaheapmi dagahan bárttiid?)
- **Sáhtášiigo geavaheami heaitin**
  - buoridit mu ruhtadili?
  - addit munnje eambo áiggi bearrašiin dahje ustibiiguin ja skihpáriiguin?
  - addit munnje eambo áiggi astoáigedoibmii dahje eará somás doibmii?
  - buoridit mu veadjima? (Omd. oadđášingo mun eambo ja buorebut?)



## Tipsat geahpideapmái ja heaitimii

- **Ájit beaivvi vuosttas addosa ja guhkit addosiid gaskasaš áiggi.** Toleránsa geahppána ja dakko bokte maiddái golaheapmi.
- **Rehkenastte geavahuvvon meriid.** Go dieđát, man olu geavahat hávil, geavahanmeari leat álkit geahpidit.
- Smiehta, maid suohtas áššiid don barggat dahje leat ovdal bargan gárrenávdnasiid haga. Vikka lasihit dáid áššiid bargama.
- **Geahččal geahpidit gulul.** Geavaheami geahpideapmái sáhttet laktásit eaidanmearkkat, erenoamážit juos geavahanmearri lea stuoris. Vejolaš eaidanmearkkaid sáhtta garvit geahpidemiin geavahanmeriid gulul.
- **Ávkkástala olbmuid, gain lea vásáhus geavaheami geahpideamis dahje heaitimis.** Don sáhtát ohat verdedoarjjajoavkkuid nehtas dahje iežat ruoktobáikkis.
- **Bivdde roahkkadit veahki.** Sáhtát fidnet doarjaga ovdamearkka dihte oahppiid dearvvasvuodafuolahusas, nuoraidstašuvnnas, bargodearvvasvuodas dahje iežat báikegotti dearvvasvuodaguovddážiis.

## Unnit riskkaid

- **Smiehta geavahanvugiid.** Muhtin dáhpáhusain gárrenávdnasa geavahanvugiin sáhtta váikkuhit dan dagahan hehttehusaide. Ovdamearkka dihte kannabisa lievllistahttin (vaporiseren) dahje borran dagahit unnit vahága vuoigŋanorgánaide go dan borgguheapmi.
- **Gidde fuomášumi eará gárrenávdnasiid geavaheapmái.** Iešguđetlágan gárihuhtti ávdnasiid geavaheapmi ovttá áigge sáhtta muhtit ávdnasiid váikkuhusa. Gánneha maiddái bidjat fuomášumi dasa, ahte ii álgge ovttá gárrenávdnasa geavaheami geahpidettiin buhtadit dan muhtin nuppi ávdnasiin, omd. kannabisa alkoholain dahje duhpáhiin.
- **Ale vuoje gárrenávdnasiid váikkuhusa vuolde.** Geavahuvvon gárrenávdnasis fuolakeahtta gárrenvuodjin stuorida sihke bárttiid ja jápmobárttiid riskka mángga geardde čielggusoivviid vuoddi olbmuid ektui.
- **Gáhtagávpái laktásit badjelmearálaš riskkat.** Dovddatgo don vuovdi ja dieđátgo du oastin buktagiid álgoboahtimiša ja sisdoalu?

