

DRONNING INGRIDS SUNDHEDSCENTER

Råd fra LÆGEN



DRONNING INGRIDIP PEQISSAAVIA

NAKORSAMIIT siunnersuutit

Illup iluata silaannaa peqqinnarnerusoq

Illup iluata silaannaa pingaaruteqaqaaq, tassami inuit amerlanersaat inuunermik 90 procentiata missaani illup iluaniittaramik. Akoorutissat ippinnaatillit minnerulersinnissaanut periarfissaqarpoq.

Qanoq iliorsinnaaninnut siunnersuutit aajuku:

Eqqiaanikkut pujoralak minnerulersinneqartarpoq

Sapaatip akunneranut ataasiarlutit pujoralaa-jaasarit; støvsugerlutit erruummillu tagiartuillutit. Iisivinni igalaallu saavini suarsunnik ilioraana-veersaarit, tamakkumi pujoralaat unerarfigisarmatigik.

Silaannarissaasarneq silaannaap pitsaassusaanut pingaaruteqarpoq

Ullut tamaasa minutsini tallimani ullormut pingasoriarlutit silaannarissaasarit. Sueq ingerlasinnaanngorlugu silaannarissarit. Tamatuma saniatigut nerisassioreeraangavit, ini silaannarpiannngitsumik tipeqarpat aamma igalaat aallersimagaangata aamma silaannarissaasarit.

- Qipiit ullut tamaasa issuttortakkit siniffiliortinnallu nalunaaquttap akunnerini arlalinni uningatilugit. Oqorutit qalii sapaatip akunnera allortarlugu errortakkit.
- Qipiit akitsillu ukiumut marloriarlutit aamma aliat imusartut ukiumut sisamariarlutit errortakkit.
- Tamakku saniatigut qipiit akuttunngitsumik silami silaannarissartakkit.

Sapinngisamik taamaallaat silami pujortartoqartassaaq.

Sananeqaatit minnerit tipigissaatineersut, silaannarmik tipigissaatineersut naneruutineersullu pinaveersaartariaqarput.

Inigisat nutarteraangakku, pujoralammit aamma sanaartornermi atortut silaannaannit peqqinnangitsunit ippigusulersinnaavutit. Aamma pequtit nutaat, natersuit il.il. peqqinnangitsunik silaannartaqartarput. Silaannaat peqqinnangitsut akornutaasut nutsoruuttumik silaannarissaanik- kutt minnerulersinneqarsinnaapput.



Indeklima til et bedre helbred



Vores indeklima spiller en stor rolle, idet de fleste mennesker er indendørs omkring 90 % af tiden.

Det er muligt at nedbringe mængden af de generende stoffer.

Her finder du råd til hvordan:

Rengøring mindsker mængden af støv.

Støvsug og tør støv af en gang om ugen. Undgå nips på hylder og i vindueskarme som samler støv.

Udluftning er vigtigt for luftkvaliteten

Luft ud 3 gange dagligt af 5 minutters varighed. Sørg for at der er gennemtræk. Luft derudover ud efter madlavning, hvis der lugter indelukket og hvis ruderne dugger.

- Ryst dyner dagligt og lad dem ligge nogle timer inden sengen redes.
- Vask sengelinned hver anden uge.
- Vask dyner og puder 2 gange årligt og rulle- madrasser 4 gange årligt.
- Luft derudover dynerne udendørs indimellem.

Tobaksrygning bør kun foregå udendørs.

Partikler fra parfume, luftfriskere og stearinlys bør undgås.

Når du sætter din bolig i stand, kan du blive generet af støv og afgasninger fra byggematerialer. Der kommer også afgasninger fra nye møbler, gulvtæpper mv. Gener fra afgasninger nedsættes ved at lufte ud med gennemtræk.

- LÆGETELEFONEN 80 11 11 hverdage 8:15-8:30
- RECEPTIONEN I DIS 34 44 00 hverdage 8:00-15:30
- DIABETES, BLODTRYK OG RYGESTOP 34 44 22 tirs, ons, fre. 8:15-8:45
- WWW.DOKTOR.GL Receptfornyelse, velfagrænsede spørgsmål. Ikke tidsbestilling.
- SKADESTUE 34 44 00
- AMBULANCETELEFONEN 344 112 (kun alarmopkald)

- TELEFONI NAKORSIARTARFIK 80 11 11 ulluinnarni 8:15-8:30
- DIS-imi SAAFFIGINNITTARFIK 34 44 00 ulluinnarni 8:00-15:30
- SUKKORNERMUT AALLU NAQITSINERANUT, PUJORTARTARUNNAARNERMUT TELEFONI: 34 44 22 marlu, pinga, aamma talli. 8:15-8:45
- www.doktor.gl Nakorsaatinut allagartap nutarternera, apeqqutit. Piffissamik inniminniiffiunngitsuq
- AJOQUSERSIMASUNUT NAKORSIARTARFIK 34 44 00
- AMBULANCENUT TELEFONI 344 112 (taamaallaat pinartoqartillugu)

Råd fra lægen skrives af Lægerne på Dronning Ingrid Sundhedscenter, rådene omhandler noget af de problemer vi hører om. Forslag til emne modtages gerne.

Dronning Ingrid-p Peqqissaavianiit siunnersuutit nakorsanit allanneqartartut, ulluinnarni ajornartorsiuutit naammattoortakkatsinniit aallaaveqarajuttarput. Siunnersuutaasinnaasut allat tigulluarsinnaavagut.