

Dáinna lágiin leat mielde nanneme Norgga gearggusvuođa

Rávvagat iešgearggusvuođa birra



iešgearggusvuohta ovttá vahkkui

Mo don ja du lagaš olbmot birgebehtet jus elrávdnji jávká guhkit áigái? Maid barggat jus čáhci jávká? Mot jus it beasa gávppašit vahkkui? Iešgearggusvuohta mearkkaša leat ráhkkanan dákkár dilálašvuođaide.

Norgga eiseválddit ávžžuhit ahte nu oallugat go vejolaččat leat ráhkkanan birget ieža ovttá vahku. Dat lea danin go suohkanat ja heahteetáhtat fertejit vuoruhit sin geat eai nagot birget veahki haga kriissas. Jus eambbogat nagodit fuolahit iežamet ja sin geat leat min birrasis, de nannejuvvo Norgga ollislaš suodjalus - namalassii servodaga resurssaid supmi eastadit ja gieđahallat kriissa ja soađi.

Mii sáhtta dáhpáhuvat?

Mii eallit eanet ja eanet ráfeheames máilmmis - earret eará dálkkádatrivedamiid, soađi ja digitála uhkádusaid geažil. Vaikko eanaš áššit doibmet nu mot galget Norggas, de mii fertet leat ráhkkanan dasa ahte ekstrema dálkkit, pandemijat, lihkohisvuođat, saboteremat ja vearrámus dilis soahtedagut sáhttet čuohcat midjiide.

Dakkár kriissain sáhttet leat stuora váikkuhusat. Elrávdnji boatkaneamit sáhttet ovdamearkka dihte dagahit ahte čáhci čáhcebohccis, duolvačáhcevuogádat, máksinčovdosat, interneahтта, mátketelefovda ja vejolašvuohta ráhkadit borramuša ii doaimma nugo dábbálaččat.

Nanne iežat iešgearggusvuođa!

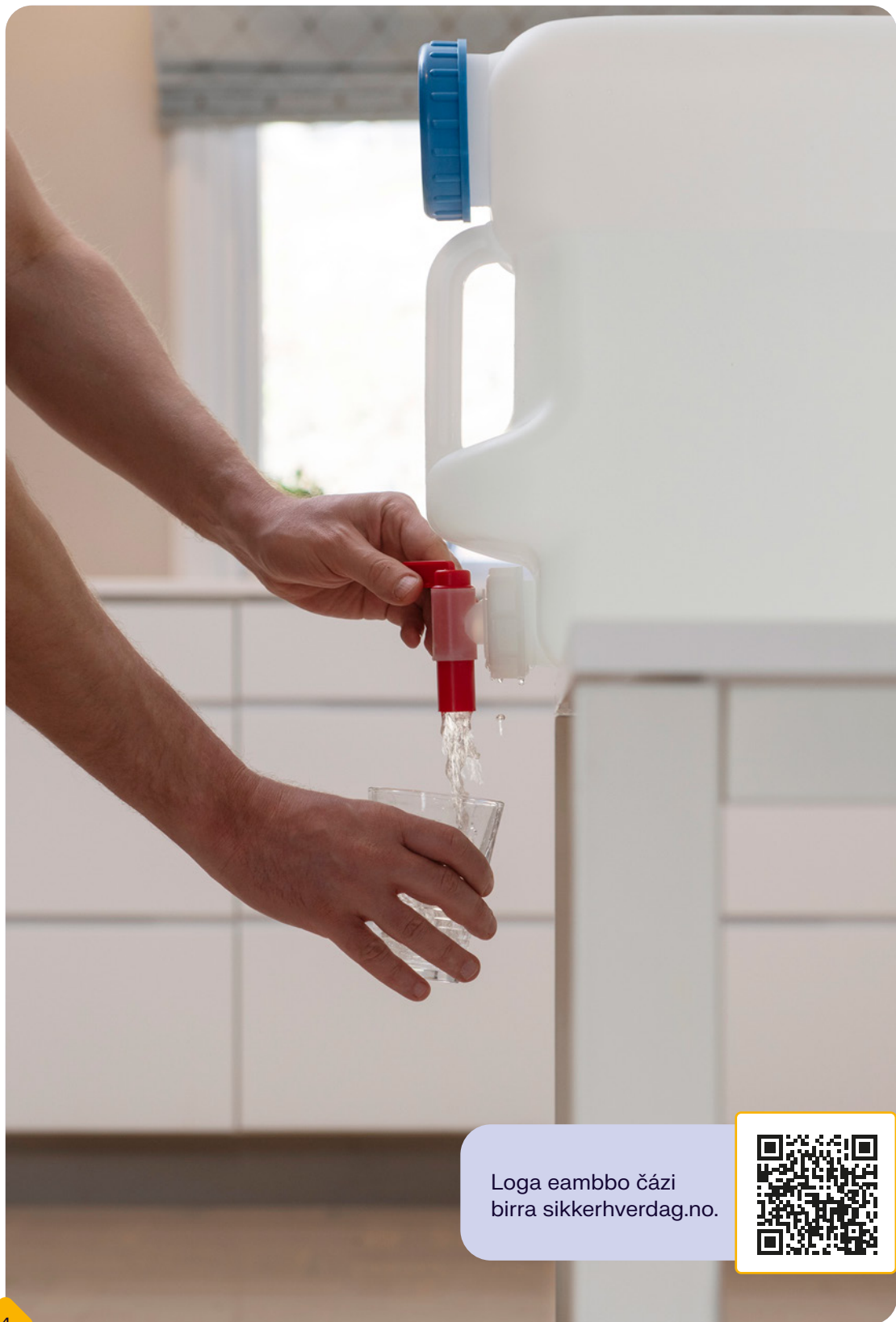
Buorre iešgearggusvuohta lea dorvvolašvuođa investeren dutnje ja du lagaš olbmuide. Jus čuovut dán brošyra rávvagiid, de nagodat buorebut gieđahallat buot áššiid, smávva hehttehusaid rájes árgabeaivvis gitta stuora kriissaide. Dasa lassin veahkehat dasa ahte eiseválddit sáhttet vuoruhit sin geat dárbbášit eanemus veahki.

Muitte ahte veaháš ráhkkanepmi lea olu buoret go ii mihkkege!



Govven: Helitrans

Váldde vára gihppagis



Loga eambbo čázi
birra sikkerhverdag.no.





Čáhci

Dárbbášat čázi juhkamii, borramuša ráhkadeapmái ja ráinnasvuhtii. Jus vurket sullii 20 lihhtera juhkančázi juohke olbmui, de govččat unnimus dárbbu vahkkui jus juoga dáhpáhuvvá čáhcai čáhcebohccis. Muhtun čáhcedárbbuid sáhtta gokčat sáhpin, bruvssain ja eará alkoholkeahtes juhkamušaiuin.

Okta vejolašvuohta lea oastit gátnuid dahje čáhcebohttaliid gávppis. Nubbi vejolašvuohta lea ahte deavddát čázi ieš čáhcebohccis. Dalle barggat ná:

1. Buhtisteapmi

- Bassat bohttaliid dahje gátnuid sáibbuin ja čáziin ja doidit bures.
- Deavdde čázi, ja lasit guokte gorkka klora juohke 10 lihhtera čáhcai. Vuordde unnimusat 30 minuhta. Njorre eret ja doidde bures.

2. Deavdin

Deavdde gátnuid dahje bohttaliid áibbas dievva čáhcebohcci galbma golgi čáziin.

3. Vurken

- Vurke čázi sevdnjes ja galbma báikái gos ii leat njuolgggo beaivváščuovga.
- Buhtes čázi buhtes lihtiin sáhtta vurkkodit ollu jagiid, iige šatta várálaš juhkat dan.

Váttis gávdnat saji čáhcai?

- Sáhtta leat álkit gávdnat saji vurket mánga smávva čáhcegátnu go moadde stuorra čáhcegátnu.
- Sáhtát vurket čázi skábiide, borramušbeavddi vuollái dahje eará sajiide ruovttus gos dus lea veaháš liigesadji.
- Orut go visttis mas leat oktasaš areálat? Jeara ásodat- dahje viessosearvvi stivrras vejolašvuođa oktasaš čázi vurkemii.



Liekkas ja čuovga

Eanas viesuin lea elektrisitehta deháleamos liggengáldu. Ollu viesuin lea elrávdnji áidna liggengáldu. Jus dálvet boatkana elrávdnji, de sáhtá jođánit šaddet galmmas ja seavdnjat viesus. Danin berrešii dus leat plána mot doalahit lieggasa.

Dát dus berrejit leat iežat viesus:

- Bivvu biktasat ja ránut, gokčasat dahje oadđenseahkat.
- Gintalat ja riššasákkít dahje cahkkehanruovdi.
- Lummalámpát dahje gállolámpát vai oainnát seavdnjadis (muitte liige batteriijaid).

Molssaevttolaš ligger

- Fuolat ahte dollasadji ja suovvabohcci lea buori ortnegis, ja ahte dus leat doarvái boaldinmuorat.
- Gássa- dahje parafiidnaomman man sáhtá viesus geavahit, lea molssaeaktun elrávdnji boatkaneamis.
- Heahteelrávdnji, nugo aggregáhtta dahje batteriija 230 voltta elčuggestagain, sáhtá maid árvvoštallat. Dalle fertet bures oahpásnuvvat sihkkaris geavaheami njuolggadusaide ja rávvagiidda.

Veahket nubbi nuppi

- jus elrávdnji boatkaneapmi bistá guhká ja dus ii leat molssaevttolaš ligger: Šiehta ránnjain, bearrašiin dahje olbmáiguin ahte sáhtát sin luhtte leat.
- Leago dus alddát elrávdnjái molssaevttolaš ligger, ja dovddat muhtuma geas ii leat dat? Árvvoštala sáhtát go fállat sin leat du luhtte go lea kriisa.



Ná unnidat lieggasa jávkama jus elrávdnji boatkana

- Gidde uvssaid dahje heñge ránuid gaskal lanjaid.
- Heñge ránuid dahje láseliinniid lásiid ovdii.

Loga eambo buollinsihkarvuoda
ja buollinváralaš gássaid dorvvolaš
geavaheami birra sikkerhverdag.no.





Biebmu

Kriissas ii leat sihkar ahte beasat oastit biepmu. Danin dus berre leat doarvái biepmu buohkaide ruovttus ovttá vahkkui.

Jurddaš mot galggat ráhkadit biepmu jus elrávdnji dahje čáhci jávká. Geavat vuos biepmuid main lea oanehis vurkenáigi, nugo galmmihan- ja jiekŋudangálvvuid.

- Fuolat dus lea veaháš liiggás biepmus maid dábálaččat borat. Jus gávppašat ovdalgo guorrana, de dus álohii lea liige vuorká.
- Dus galget liiggás biepmut main lea guhkes vurkenáigi, maid sáhtta vurket latnjatemperatuvrras. Buorit ovdamearkkat: garraláibbit, hávvarrievnnat, hermehtalaš linssat ja bábut, bajošhermetihkka, energijabárat, goikaduvvon šattut, šukkoláda, honnet, keavssat ja muorjjit.
- Ovdamearkkat biepmuide main lea guhkes vurkenáigi mat gáibidit don ligget daid: pasta, málesrisenat, smávva bussemállásat, jáfut, galmmihuvvon goikaduvvon biepmu.
- Jus leat biebmogálvvut maid muhtun ruovttus ii gierdda dahje maid haga ii obage birge, de fertet plánet dán ektui.
- Jus áiggut ráhkadit biepmu olgogássagievkkanis, gássaliggenrusttegis dahje gássagrillas, de galggat jeavddalaččat dárkkistit ahte rusttegat doibmet ja leat buori stánda.



Loga eambo iešgearggusvuoda ja biepmu birra sikkerhverdag.no





lešgearggusvuohta máksimiidda

Norgga máksinvuogádagat leat sihkkarat ja beaktilat. Dattetge sáhttet digitála falleheamit, olmmošlaš meattáhusat, vuogádatmeattáhusat dahje elrávnnji boatkaneamit dagahit ahte vuogádagat eai doaibma nu mo galggašedje.

Jus it šat beasa máksit nu mo dábálaččat lávet, de lea buorre jurdda jus dus leat eará máksinvuogit.

- Leat mánga máksinkoartta. Dat sáhttet leat iešguđetlágan máksinkoarttat (debehta- dahje kredittakoarttat), dahje bånkkokoarttat maid iešguđet bånkkut leat addán.
- Vurkkot veaháš ruđaid ruovttus, ovdamearkka dihte iešguđetlágan ja iešguđet árvvus ruđaid. Árvvoštala supmi dan vuodul man ollugat leat ruovttus, ja maid soaitibehtet dárbbušit oastit.
- Dus galget leat kontot mángga bånkkus jus čuožžilit tehnikkalaš váttisvuodat muhtun bånkkus.



Iskanlistu iežat gearggusvuhtii

Dás vuolábealde gávnnat ovdamearkkaid diŋggain maid lea buorre doallat ruovttus. Don galggat dárkkistit iežat dárbbuid ja ođasmahttit iežat gálvoráju jeavddalaččat. Muitte ahte bearaš, olbmát ja ránnát sáhttet ovttasbargat iešgearggusvuoda dáfus.

Biebmu ja čáhci

- Ráinnas juhkančáhci vurkejuvvon gáttnuide dahje bohttaliidda.
- Biebmu man sáhttá vurket latnjatemperatuvrras.
- Grilla, vuoššanapparáhhta dahje olgogássagievkkan.
- Liige gássaboksa dahje boaldámuš.
- Biebmu ja čáhci biebmoelliide.
- Veaháš reaidaruhta ja mánga máksinkoarta.

Liekkas ja čuovga

- Bivvu biktasat ja ránut, gokčasat dahje oadđenseahkat.
- Riššasákkitt ja gintalat.
- Boaldinmuorat – jus dus lea muorraomman dahje biise.
- Gássa- dahje parafidnaomman man sáhttá viesus geavahit.
- Idjadansoahpamuš.
- Lummalámpát dahje gállolámpát mat doibmet batteriijaiguin, veaivvain dahje beaivvášseallaiguin.

Diehtjuohkin

- DAB-rádio mii doaibmá batteriijaiguin, veaivvain dahje beaivvášseallaiguin.
- Batteriijat ja láddejuvvon batteriijabánku.
- Báberlistu mas leat dehálaš telefodnanummarat nugo ovdamearkka dihte heahthenummarat, doavttervákta, šibitdoavttir, bearaš, olbmát ja ránnját.

Dálkasat ja ráinnasvuohhta

- Dálkasat ja álgoveahkkebiegasat.
- Juddatablehtat (guoská mánáide ja ollesolbmuide vuollel 40 jagi, áhpehis ja njamaheadji nissoniidda).
- Ráinnasvuodaávdnasat nugo njuoskaservieahkat, giehtaspriita, lihparat, hivssetbábir, binna ja tamponggat.



Dárbbášat go inspirašuvnna?

Geahča iešguđet gearggusvuodarájuid ja čálit iskanlisttu dás; sikkerhverdag.no.



Dálkasat ja álgoveahkki

Kriissas sáhtta váttis oažžut oktavuoda medisiinnalaš heahthenummariin ja doavttervávttain. Danin lea dehálaš máhttit vuđolaš álgoveahki ja ahte dus leat viesus álgoveahkkebiergasat.

- Jus dus lea vejolašvuohta, oahpa vuđolaš álgoveahki.
- Dus galget viesus leat álgoveahkkebiergasat. Jus dus lea biilla, de berrejit biillas nai leat álgoveahkkebiergasat.
- Dus galget unnimusat čieža beaivái lassi dálkasat ja medisiinnalaš biergasat maid jeavddalaččat geavahat. Ráhkát rutiinna gos don vieččat ođđa gálvvuid mañemusat vahku ovdal go nohkkot.
- Dus galget leat juddatableahtat ruovttus (guoská mánáide ja ollesolbmuide vuollel 40 jagi, áhpehis ja njamaheaddji nissoniidda). Tableahtat sáhttet suddjet rádioaktiiva judda vuostá jus dáhpáhuvvet atomalikhohisvuodát ja daid galgá váldit dušše mañnel go eiseválddit leat gohččon dan dahkat.



Vuđolaš álgoveahkki

- Sihkkarastiit rabas vuoiŋŋahaga.
- Bissehit olggundas vardimiid ja doallat roasmohuvvon olbmo liekkasin.
- Árvvoštallat vuoiŋŋahaga.
- Árvvoštallat lea go roasmohuvvon olmmoš dieđuid alde.
- Čađahit váibmo- ja geahpesgádjuma.
- Geavahit váibmovuolggaheddji.

Geahča rávvejuvvon álgoveahkkebiergasiid dás; sikkerhverdag.no





Ráinnasvuohhta

Heajos ráinnasvuohhta sáhtá mielddisbuktit njoammuma ja dávdmaid. Jus dus ii leat čáhci čáhcebohccis, de persovnnalaš ráinnasvuohhta ja čorgen šaddá eambo hástaleaddji.

- Dus galget viesus leat njuoskaservieahtat, giehtaspriita ja suorbmafáhcat maid juohke háve molssut.
- Dus galget liige hivssetbáhpirat ja doapparseahkat.
- Jus oktage geavaha lihpariid, mensa- ja sanitehtabuktagiid, de berrejit dus dakkárat leat liiggás rájus.

Jus čáhci jávká guhkit áigái

- Leage earenoamáš dárkilit persovnnalaš ráinnasvuodain manjel hivssetfitnama ja ovdal biebmoráhkadeami.
- Doala iežat viesu čorgadin ja ráinnasin. Báلكes ruskaid ja biebmoloahpaid vai eastadat bakterijaid ja vahátelliid.
- Jus hivssega ii sáhte geavahit, de sáhtát ráhkadit heahtehivssega nu ahte bijat duppal gálvobusse hivssetčohkkánsaji dahje skálu birra. Gálvobusse čanat gitta duppal čuolmmain ja bálkestat dábálaš loahppabázahusaide.
- Kriissas sáhtát geavahit čáhcelieggadaga mii lea viesus. Rohte eret el-culcci ovdal go gurret čázi gurrenluoittagis mii lea čáhcelieggadaga botnis. Čázi ii berre juhkat.
- Don sáhtát árvoštallat čohkket čázi dáhkis, jogas dahje sáivačázis ráinnasvuoda váste. Dieđe dattetge dát čáhci sáhtá hui nuoskkiduvvon ja dan ii leat heivvolaš geavahit jus du guovllus lea leamaš atomagahčahat dahje kemijjalaš luoitimat. Oza danin eiseválddiin dieđuid ovdalgo geavahat dakkár čázi.



Diehtujuohkin ja gulahallan

Kriissain lea dehálaš ahte don oaččut eiseválddiin dieđuid mii dáhpáhuvvá, ja maid don berre bargat. Ráhkkan danin dasa mot galggat oažžut dieđuid jus elrávdnjefierpmádat, mátketelefovdnafierpmádat dahje interneahhta ii šat doaimma.

Oza dieđuid eiseválddiid kanálain ja doaimmaheaddjestivrejuvvon journalisttalaš mediain mat čuvvot Leage Várrogasvuođa-plakáhta ja doaimmaheaddjiplakáhta. NRK P1 lea gearggusvuodakanála mii galgá sihkkarastit dieđuid olbmuide, maidái jus eará ođasmediat ja almmolaš neahttabáikkii eai doaimma.

- Dus galgá leat DAB-rádio mii doaimmá vaikko elrávdnji jávká. Gávdnojit iešguđetlágan variánttat mat doibmet batteriijaiguin, dahje maid galgá láddet beaivvášseallaiguin dahje veaivvain. Muite don sáhtát guldalit rádio ja láddet mátketelefovna biillas.
- Dus galgá leat batteriijabánku maid jeavddalaččat láddet.
- Čále dehálaš telefovdnanummariid báhpirii jus šattat luoikkahit telefovna.
- Iskka iežat suohkaniin leat go sis deaivvadanbáikkii dahje eará ortnegat gos sáhtát oažžut dieđuid jus elrávdnjefierpmádat ja telefierpmádat ii doaimma.
- Jus beasat internehttii, muhto mátketelefovdnafierpmádat ii doaimma: iskka sáhtát go aktiveret hupmama du telefovna wifi bokte, ja leat go dus áppat telefovnnas mat gulahallet interneahhta bokte.
- Iskka leago bearrašis dahje ránnjás abonnemeanta čadnon eará mátketelefovdnafierpmádahkii go dus.



Leage gáldocuiggodeaddji

Kriisadilálašvuodát leat moivasat, ja boasttudieđut sáhttet álkit leavvat. Dat sáhttá dáhpuhuvvat go iešalddis kriisadilálašvuohtha dagaha moivvi ja boasttuipmárdusaid. Dahje muhtun leavaha boasttudieđuid mieleavttus, ovdamearkka dihte vai goarida servodaga. Danin go dieđut maid don oaččut, váikkuhit du válljemiidda, de lea dehálaš don iskat gálduid gos oaččut dieđuid, ja jurddašalat makkár dieđuid don juogát viidáset.

- Viečča dieđuid eiseváldiin ja redaktevrra stivrejuvvon journalisttalaš mediain.
- Leage erenoamáš várrugas go oaččut dieđuid mat orrot hirmástuhtti, balddihahtti dahje suhtadit du.
- Iskka gii lea duogábealde daid dieđuid maid oaččut. Muhtumat sáhttet mieleavttus leavahit boasttudieđuid.
- Fuomáš ahte buot teavsttaid, jienaid, govaid ja videoid sáhttá manipuleret.
- Jurddaš makkár dieđuid juogát viidáset.

Diediheapmi

Heahtediediheapmi lea norgga eiseváldiid bálvalus. Duođalaš dilálašvuodain sáhtát oažžut heahtediediheami iežat mátketelefovdnii go lea akuhtta heagga- ja dearvvašvuodavárra. Dát eaktuda dus lea 4G- dahje 5G mobiilageavahanvejolašvuohtha.

Diedihanrusttegat leat biddjon stuorát gávpgogiidda ja čoahkkebáikkiide. Go sirenat gullojit golmma ráiddus ja lea ovttá minuhta orusteapmi ráidduid gaskkas, de dat mearkkaša «dehálaš diehtu – oza dieđuid». Guldal ovdamearkka dihte NRK P1:ža. Jus sirenat gullojit oanehis gaskkain sullii ovttá minuhta, de dat mearkkaša «fallehanvárra – fertet čiehkádit». Go sirenat čađat gullojit minuhtabeali, de dat mearkkaša ii leat šat várra.



Oktasaš iešgearggusvuohta

Ovttasbargu ja searvevuohta lea stuora resursa kriissain. Huma olbmuiguin du birrasis mii sáhttá dáhpáhuvvat ja mot dii galgabehtet birget ovttas.

Gávna iežat gearggusvuođaolbmá

Gávnnat geat soitet dárbbasit du veahki, ja geain sáhtát oažžut veahki. Iešguđet iešvuođaiguin ja máhtuin sáhttet bearašlahtut, olbmát ja ránnját veahkehit nubbi nuppi.

Á leat muhtun ovdamearkkat mot sáhttibehtet veahkehit nubbi nuppi:

- Álgoveahkki roasmmohuvvamiin.
- Fuolla ja doarjja.
- Orrun ja idjadeapmi jus muhtun šaddá evakueret iežas viesus.
- Jorgalit ja čilget eiseválddiid dieđuid.
- Praktihkalaš veahkki biergasiid ja reaidduid geavaheamis.
- Oastin, guoddin ja fievrredeapmi.
- Lonuhit dahje lonuhan luoikat biergasiid ja gálvvuid
- Luoikkahit mátketelefovna mii lea čadnon eará nehttii go du telefodna.
- Oktasaš biebmoráhkadeapmi.

Eaktodáhtolaš organisašuvnnat

Eaktodáhtolaš organisašuvnnaid ja osku- ja eallinoaidnoservodagaid ángiruššan čoavdá ollu dehálaš bargguid kriissain. Oaččo bajilgova eaktodáhtolaš organisašuvnnain ja joavkkuin du lagasbirrasis Searvva ánnas eaktodáhtolaš gearggusvuhtii.

Iešgearggusvuohta viessofitnodagain

Ásodatsearvi dahje ovttaseaiggáda stivra sáhttá árvoštallat sáhttá go ásahit oktasaš iešgearggusvuođa ráju. Ovdamearkka dihte sáhttá searvat vurdeme juhkančázi geallárii ja eará oktasašareálaide.



Psyhkalaš dearvvašvuohta kriissain

Kriissain ja go vásiha eahpesihkarvuoda lea dábálaš vásihit vuorjašumi, negatiivvalaš jurdagiid, oadđá hejot, balu ja eará garra dovdduid. Muhtumiidda čuohcá eanet go earáide.

- Geavat áiggi dasa mainna sáhtát dahkat juoga, áinnas juoga konkrehta mii sáhttá veahkehit du čohkket jurdagiid ja oažžut du leat mielde.
- Joatkke eanemus lágiid rutiinnaiguin maidda leat hárvánan, ovdamearkka dihte fásta borramiiguin ja persovnnalaš ráinnasvuodain.
- Fina eará olbmuid luhtte. Jus lea vejolaš, de váldde oktavuoda olbmáiguin, bearrašiin ja earáiguin. Sosiála oktavuoha addá midjiide vejolašvuoda juogadit min jurdagiid ja vugiid mot mii hálldašit áššiid.



Sikkerhverdag.no siidduin gávnnat eanet rávvagiid mat sáhttet leat ávkkálaččat go galggat hálldašit iežas dovdduid kriissas, ja vai nagodat doarjut earáid.



Orodanbáikkit kriissain

Gos lea dorvvolaš orodit, lea ollásit dan duohken mii lea dáhpáhuvan. Deháleamos lea ohcat dieđuid ja čuovvut eiseválddiid rávvagiid ja láidestusaid.

Ollu dilálašvuodain lea dorvvoleamos bissut ruovttus. Eará háviid sáhtá dárbašlaš báifáhka guođdit ruovttu.

Soahtedaguin sáhtá dutnje dieđihuvvot fertet ohcat dorvobáikki. Jus ii gávdno báhtaruslatnja hui lahkosis, de berret ohcat dorvobáikki gealláris dahje lanjain mat leat gasku vistti. Bávkkehemiin sáhttet lásset mollanit ja lásebihtát roasmmohuhttit olbmuid geat leat lahkosis. Ale mana lásiid lahka.

Jus šattat guođdit ruovttu

- Bija plána gosa galggat vuolgit, ja mot beassat galggat dohko. Soahtat sáhttit mátkkoštit fulkkiid, olbmáid lusa dahje muhtun hyhtái. Stuorat lihkohisvuodain ja roasuin dávjá ceggejit evakueren- ja oapmahašguovddážiid.
- Deháleamos muitit jus šattat guođdit ruovttu báifáhka leat liegga biktasat/ránut, mátketelefovdna, bånkokoarttat ja reaidaruhta, veaháš biebmu ja juhkamuš, identifikašuvdnabáhpirat, dálkasat ja veahkkeneavvut (omd. Čalbmeláset, linssat, vázzinstuollu ja gulloteknihkalaš rusttegat).
- Fuolat dus lea doarvái boaldámuš dahje elrávdnji jus geavahat biilla. Ráhkan dasa ahte fievrredeapmi kriisadilálašvuodain sáhtá leat moivvas ja váldit áiggi.



Báhtaruslatnja

- Báhtaruslatnja galgá suddjet olbmuid roasmohuvvamiid vuostá soahtedaguin.
- Eiseválddit diedihit go lea dárbu vuolgit báhtaruslatnjii dorvvu geažil.
- Bajilgova almmolaš báhtaruslanjain gávnnat dás: <https://kart.dsb.no>.
- Dasa lassin leat ollu priváhta visttit gos gávdnojit báhtaruslanjat. Dát lanjat lea oaivvilduvvon sidjiide geat leat visttis. Ovdamearkkat: kontorvisttit, skuvllat, mánáidgárddit, ásodatsearvvit ja hoteallat.



Heahtenummar

110 Buollin

112 Politiija (go dakkaviđe dárbbáša veahki)

113 Medisiinnalaš heahtenummar (go lea akuhta ja heakkas sáhka)

14 12 Heahtetelefovdna bealjihemiide ja guluhemiide

Heahte-SMS lea bálvalus mainna dutnje gii leat bealjeheapme, guluheapme dahje geas leat hupmanváttus váldit oktavuoda heahtenummariiguin SMS bokte (teakstadieđu). Álggos fertet registreret iežat nummara www.nodsms.no báikkis vai bálvalusa sáhtát geavahit.

iežat notáhtat (dehálaš telefonnummarat ja eará ávkkálaš dieđut)