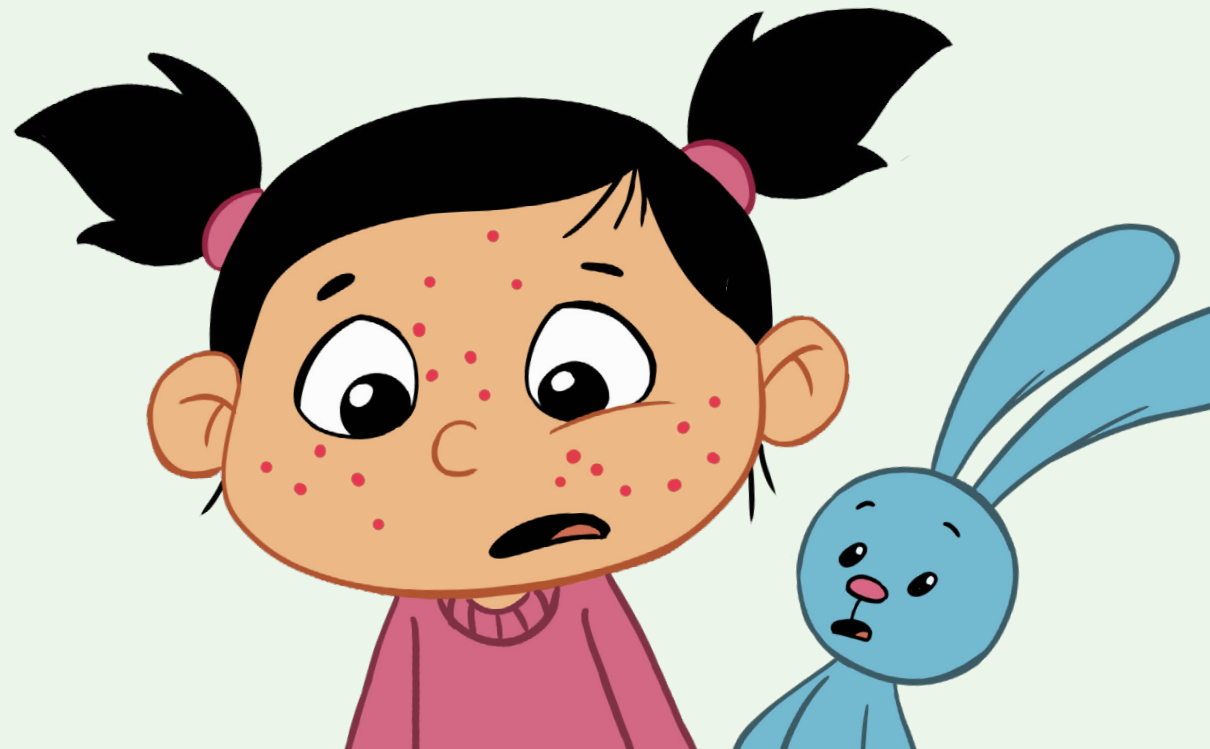
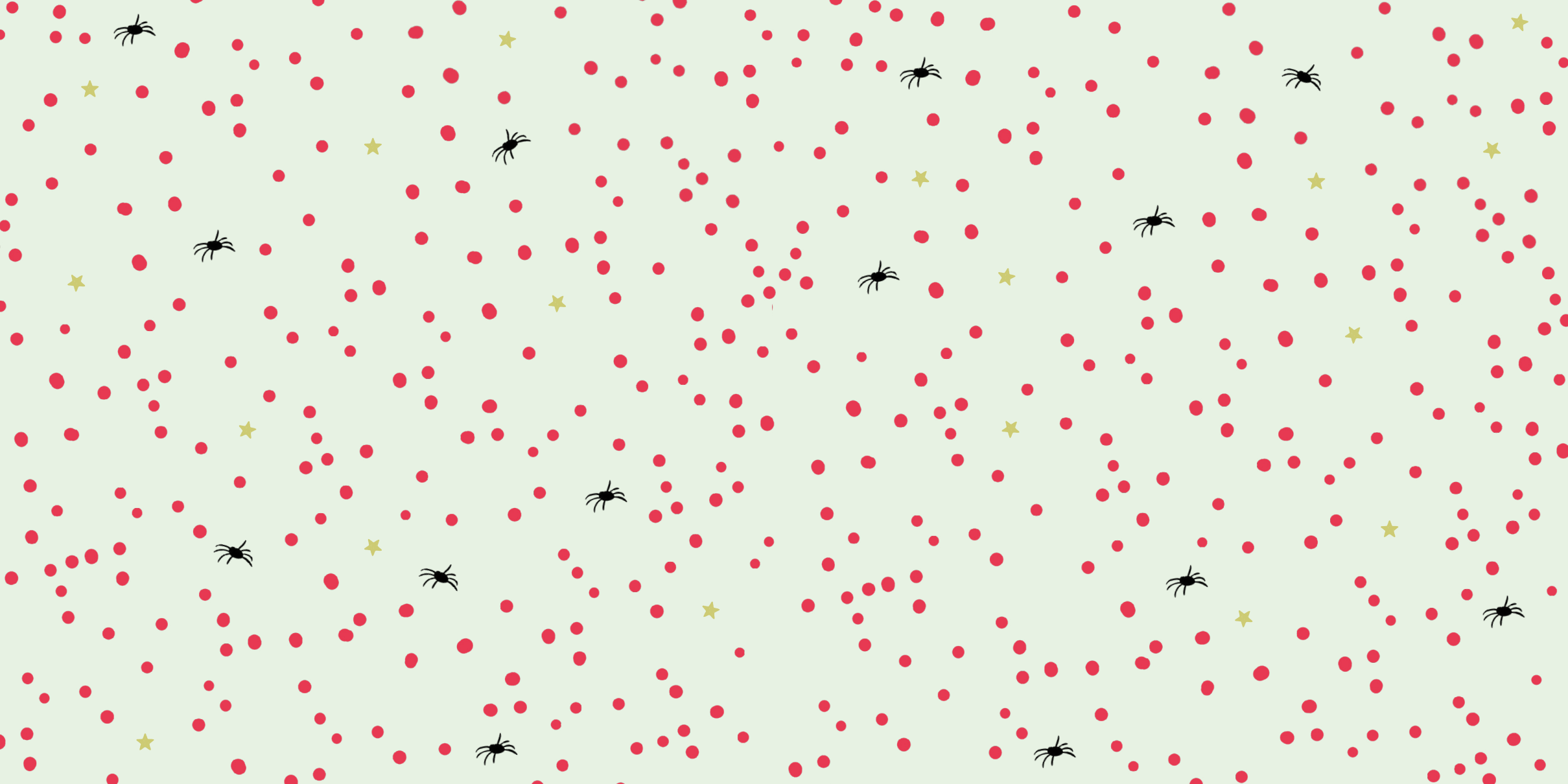


**MEEQQAT
NAPPARSIMASOQ
DIT SYGE BARN**





Meeqqat napparsimasooq
Dit syge barn

© God Barndom S/I 2019.

Atuakkiorfik | Forlag: Sund sans
ISBN: 978-87-994560-8-6

Allattut | Forfattere:
Camilla Brandi Anshøj
Else Guldager
John Andersen

MANU'mi suleqataasut | MANU team:
Rikke Louise Kuhn
Leise Raarup

Suleqatigiissitaliaq | Arbejdsgruppe:
Ivalo Adolfsen Arnfjord
Ivalo Thorin
Katrine Larsen Lennert
Nivi Nielsen-Zeeb
Sofie Sørensen
Vera Hansen Geisler

Nutserisoq | Oversættelse: Else Løvstrøm
Isumassarsiat titartagartaalu | Univers og skitse: Christian F. Rex, Deluxus Studio
Titartaqqissaarneri qalipaasernerilu | Rentegning og farvelægning: Magnus Værness
Ilusilersuisooq, ilioraasooq naqiterisorlu | Design, layout og tryk: Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk

MEEQQANUT ATUAKKAT ALLAT ANGAJOQQAANULLU MAPPERSAKKAT NANGEQATTAARTUT UKUUPPUT:

»Manumina« aammalu »Meeqqavit atuagaa siulleeq«
»Manumina'p misigissusai« aammalu »Meeqqavit misigissusai«
»Manumina sinilluarit« aammalu »Meeqqavit sinittarnissaa«

ØVRIGE BØRNEBØGER OG FORÆLDREHÆFTER I SERIEN:

»Manumina« og »Dit barns første bog«
»Manuminas følelser« og »Dit barns følelser«
»Manumina sov godt!« og »Dit barns søvn«

Camilla Brandi Anshøj, Else Guldager & John Andersen

MEEQQAT NAPPARSIMASOOQ DIT SYGE BARN

**GOD
BARNDOM**



Rotary



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



»Meeqqat napparsimasooq« meeqqanullu atuakkiaq »Manumina kuppiararpoq« saqqummersinneqarnerinut Rotary, Den Grønlandske Fond, Kalaallit Nunaanni Peqqinnissaqarfik aammalu God Barndom aningaasaliisuupput »Dit syge barn« og børnebogen »Manumina« har skoldkopper »er finansieret af Rotary Danmark, Den Grønlandske Fond, Det Grønlandske Sundhedsvæsen samt God Barndom.

FORLAGET SUND SANS

MEEQQAT NAPPARSIMALERAANGATA

Meeqqat napparsimalertarput, nuammik, toqqusaarluum-mik nualluummilluunniit. Mappersagaq »Meeqqat napparsimasog« angajoqqaanut allataavoq. Atuakkami meeqqap

napparsimanermini suut pisariaqartinnerai paasisutis-siissutigineqarput. Aamma isumassarsiorfigisinnaasannik allassimasogarpog meeqqannik napparsimasooruit qanoq iliorsinnaaninnut tunngasunik. Napparsimanerit nalingin-naasut tassalu nuannerit, toqqusaarlunnerit kuppiararneril-lu pineqarput.

Meeqqat atuagaannut »Manumina kuppiararpog«-mut mappersagaq tapiliussaavoq, atuagaq meeqqanut 2-4-nik ukiulinnut suliaavoq. Meeqqavit nuannersumik atuffannis-saanut periarfissaqartissavaatit. Oqaluttuag eqqartorsin-naasarsi, meeqqat peqqitsillugu napparsimalersimatillugu-luunniit. Meeqqanut atuakkat atuarneratigut nuannersunik misigisaqarnissassinnut aamma isumassarsiorfigisinnaavat. Meeqqavit oqalunnerata ineriartorneranut iluaqutaasus-saammata.



NÅR BØRN BLIVER SYGE

Alle børn bliver syge af og til af forkølelse, halsbetæn-delse eller influenza. Hæftet »Dit syge Barn« er skrevet til forældre. Her får du informationer om, hvad et sygt barn kan have behov for. Der er også ideer til, hvad du kan og bør gøre, når du har et sygt barn. Det er helt almindelige sygdomme som forkølelse, ondt i halsen og skoldkopper, der tænkes på.

Børnebogen »Manumina har skoldkopper« er skrevet til børn, der er 2-4 år. Den giver dig mulighed for at læse en god historie med dit barn. En historie I kan tale om, både når dit barn er raskt, og når det er blevet sygt. Du får også ideer til, hvordan læsning af børnebogen kan blive en god oplevelse for jer begge. Det kan være med til at udvikle dit barns sprog.



MEEQQANUT ATUAGAQ IMA ATORSINNAAVAT

Meeqqanut atuagaq »Manumina kuppiararpog« assigiin-ngitsutigut atorneqarsinnaavoq. Meeqqat atuffassinnaavat. Atuffakkaangakku, meeqqavit oqaluttuat nuannarutigisarlussaavai. Meeqqavit oqaluttuaq nuannariguniuk uteqattarlugu tusarnaartuatusussavaa. Meeqqat uteqattaariner-nik nuannarisqaqtaramik.

Meeqqat atuffatsinnagu atuakkat nammineq atuagqaaruk-ku iluassaqaaq. Taamaasillutit atuagaq sumut tunnganer-soq oqaluttuarisinnaassagaku pissanganartitatillu pillugit eqqartuisinnaassagassi. Oqaluttuarisinaanullu taamaalor-lutit aallarniuteqarsinnaassagavit.

Meeqqamut napparsimasumut atuagaq atuaruukku imaassinnaavoq ilinnit pakkusimaarneqaannarnissani pisariaqartikkaa. Immaqalu qisuariaateqarpallaartarnani tusarnaaginnarusukkaait. Toqqissisimanartissavaami qasullunilu qiamalaguni.

Meeqqat napparsimalertinnagu aamma atuffassinnaavat. Meerarpassuit taamaaliornissaq pissanganartissavaat.



MEEQQAT NAPPARSIMALERTINNAGU AAMMA
ATUFFASSINNAAVAT. MEERARPASSUIT
TAAMAALIORNISSAQ PISSANGANARTISSAVAA.
NAPPARSIMALERNISSAMINUT AAMMA
PIAREERSIMANERUSSAAQ.

Napparsimalernissaminut aamma piareersimanerussaaq. Meeqqat nakorsatut pinnguanik aamma pinnguaqarsin-naavoq. Pinnguarsinnaavusi illit napparsimasutit imaluun-niit meeraq napparsimasuusaartillugu. Napparsimasog »nakorsamit misissorneqartussavaoq« pinngu-



SÅDAN BRUGER DU BØRNEBOGEN

Børnebogen »Manumina har skoldkopper« kan bruges på flere måder. Du kan læse den højt for dit barn. Barnet får glæde af historien ved at lytte, når du læser. Og synes dit barn om historien, vil det sikkert gerne høre den igen og igen. Børn elsker gentagelser.

Det er en god ide, at du selv læser bogen, før du læser den med dit barn. Så kan du fortælle lidt om, hvad bogen handler om. I kan også blade i bogen, og tale om det. I finder spændende. Det kan være begyndelsen til at høre selve historien.

Når du læser bogen med et barn, der er sygt, kan det være, at det bare gerne vil putte sig ind til dig. Måske vil høre dig læse højt uden for mange kommentarer. Det giver trykthed, hvis barnet er træt og pjevet.

Du kan også læse bogen med dit barn, inden det bliver sygt. Det vil mange børn blive optaget af. Og så er det mere forberedt på sygdom. Dit barn kan også have et lægesæt, det kan lege med. I kan lege, at du er syg, eller



DU KAN OGSÅ LÆSE BOGEN MED DIT
BARN, INDEN DET BLIVER SYGT. DET VIL
MANGE BØRN BLIVE OPTAGET AF. OG SÅ
ER DET MERE FORBEREDT PÅ SYGDOM.

at barnet selv bliver sygt. En syg skal tilses og behandles 'af lægen', og det kan der komme meget leg ud af. Barnets bamser kan også være med. De skal kigges i halsen og i



angaatsiartoqarsinnaavorlu tassani. Meeqqap bamsii aamma ilanngunneqarsinnaapput. Toqqusaavisigut misissorneqassapput. Imaassinnaavoq aamma »nakorsaq« naalaartaateqartoq tusarnaarutigineqarsinnaasumik.

'Manumina kuppiaraqarpoq' meeqqavit soqutinartikkuniuk apersulissaaq. Tassani pingaaruteqarpoq apeqqutaanut akissuteqartarnissat, meeqqallu eqqarsaataasa eqqartornissaat. Apeqqutimmi alapernaannermut soqutiginninnermullu takussutissaasarpot. Oqaluttuarnissamut nassuiaanisamullu periarfissaqassaatit. Meeqqallu napparsimanermut tunngasunik ilisimasaqarnerulissaaq.

Oqaluttuag pissanganarnerulersissinnaavat meeqqannut apeqquteqallattaarnikkut. Assersuutigalugu »Eqqaamaviuk taamani napparsimagavit? Meeqqalluunniit napparsimapat aperisinnaavat: »Massakkut taamatut misigisimavit?«.

Meeqqap oqaluttuag arlaleriarlugu tusareerpagu nammineq ilaartuisinnaavutit, meeqqat napparsimasut pillugit oqaluttuutarlugu. Assersuutigalugu illit meeraallutit napparsimallutit qanoq issimanerlutit oqaluttuarisnaavat. Aamma ilaartuisinnaavutit nassuiaatigalugu soq meeqqat akiuussutisani kapitittariaqartarnersut pillugit aamma soq vitaminitortoqartarnersooq.

Kingusinnerusukkut aamma atuagag eqqartorsinnaavarsi, soorlu nerinissinni. Ilaquqtasi eqqartuinnermut aamma peqataasinnaapput napparsimanermut peqqinnermullu tunngasunik, soorlu peqqinnartunik nerisoqarnissaa qanoq pingaaruteqartiginersooq pillugu. Aamma eqqartorsinnaavarsi nerilertinnani assaat errortortarnissaat soq taama pingaaruteqartiginersooq, aammalu perusuersartarfimmeereernerup kingorna aamma errortornissaaq soq taama pingaaruteqartiginersooq.

Atuagag Manuminamut tunngasooq atuarkku, nappaatinut tunngasunik meeqqat paasisaqarnerulissaaq. Meeqqavillu oqaatsinik atuinera ineriartortinneqartarpoq. Tamakkualu tamarmik meeqqavit ineriartornissaanut pingaaruteqarput. Quianartumik nuannersumillu eqqartuisoqarpat atuffassinneq qanissutsimik ataatsimoorussillunilu misigisaqarnermik pilersitsisarpoq.



ørerne. Måske 'doktor' har et stetoskop, der skal lyttes med.

Fænger historien 'Manumina har skoldkopper', vil dit barn måske stille spørgsmål. Det er vigtigt, at du besvarer dem, og at I taler om, hvad barnet tænker. Spørgsmål er udtryk for nysgerrighed og interesse. Du får mulighed for at fortælle og forklare. Dit barn får mere viden om sygdom.

Du kan gøre historien mere spændende ved at stille spørgsmål til dit barn undervejs. Fx »Kan du huske, dengang du selv var syg?« Eller hvis dit barn er sygt: »Er det sådan, du har det nu?«.

Når barnet har hørt historien flere gange, kan du udvide barnets verden ved selv at fortælle noget om syge børn.

Du kan fx fortælle, hvordan du selv havde det, når du var syg som barn. Og du kan tilføje viden, fx om hvorfor børn skal vaccineres og have vitaminpiller.

I kan også snakke om bogen senere, fx når I spiser. Så kan de andre i familien være med til at tale om sygdom og sundhed, og at det er godt at spise sundt. I kan også tale om, at det er vigtigt at vaske hænder, inden man spiser, og også når man har været på toilettet.

Når du læser bogen om Manumina, får det forståelse for sygdom, og dets sprog bliver styrket. Alt sammen er vigtigt for dit barns udvikling. Bliver det på en sjov og hyggelig måde, så giver læsningen nærvær og gode fælles oplevelser.



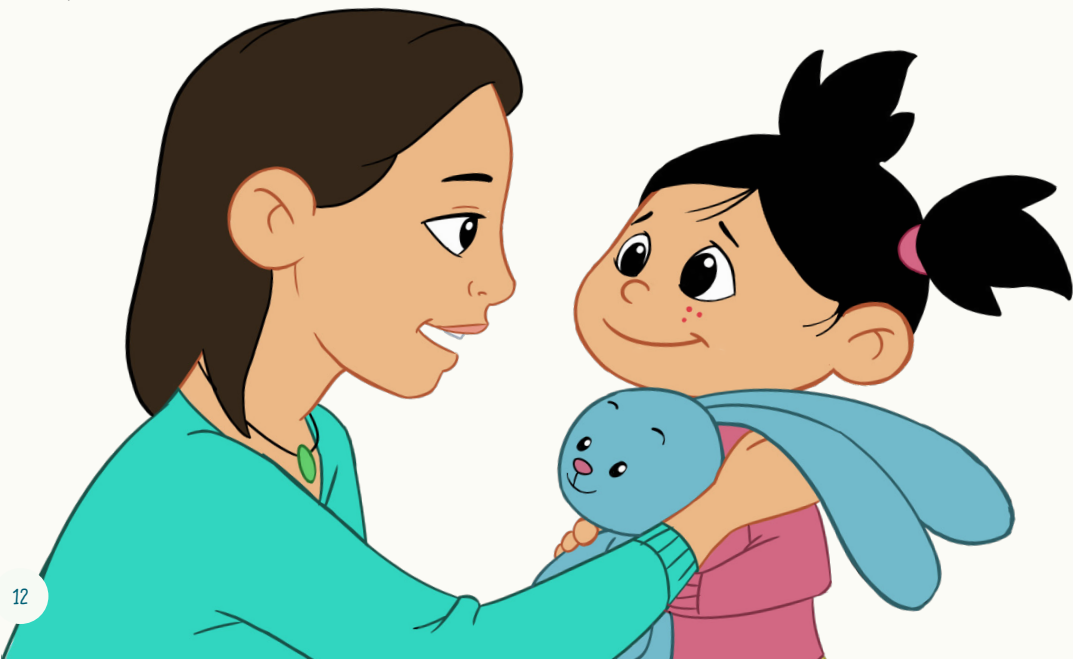
NAPPARSIMAVIT IMALUUNNIIT NAAMIK?

Meeqqat ilaannikkut napparsimalertarput. Ilaasa nappaatit nalinginnaanerusut tassa siuserineq, nuanneq nuallunnerlu aqqusaartarpaat. Allat akulikitsumik napparsimasinnaasarpurput. Meeqqat meeqqerivinniittartut napparsimakulanerurput, meeqqat imminnut tunillattaramik.

Aallaqqaammut nalornissutigisinnaavat meeqqat napparsimanersooq. Pisarnermisut nerinnginnerummat. Taamaakka-luarterli qiimalluni. Eqqarsarputit »meerara meeqqerivillias-sava angerlarsimassavaluunniit?« Akunnerit ingerlanerini qularutissaarutissaatit.

MEEQQAT NAPPARSIMAGUNI IMA MALUNNAATEQARSINNAAVOQ:

- Pisarnerminit qiangalaneruvoq.
- Qiariataartarpoq.
- Sorusunnerluni paatsiveqartippiangilaa.
- Pisarnerminik nukissaqanginneruvoq.
- Isumaa allanngoqattaarpoq.



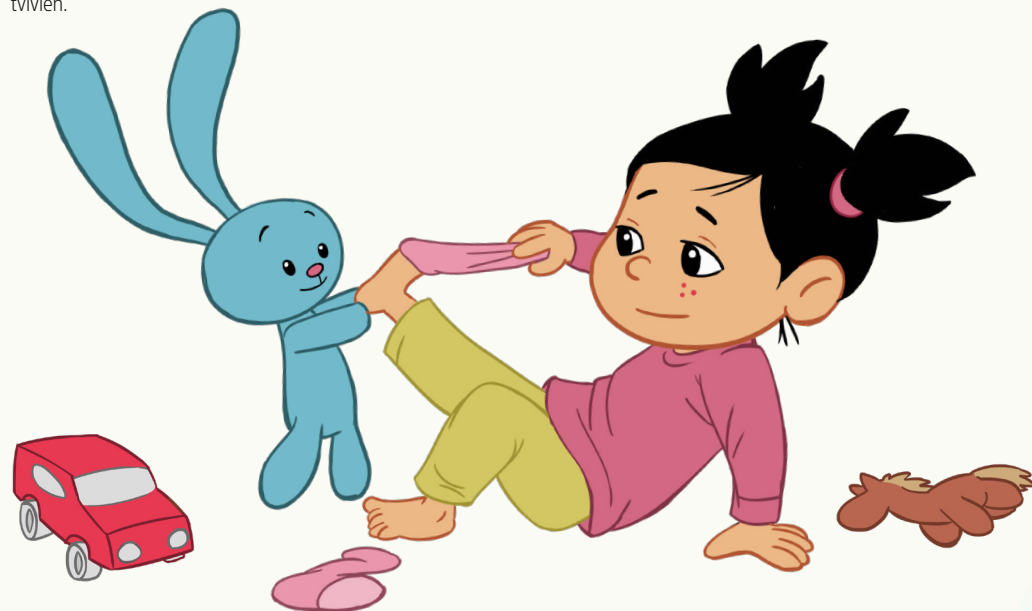
SYG ELLER EJ?

Børn bliver syge af og til. Nogle får kun de almindelige sygdomme som mellemørebetændelse, forkølelse og influenza en gang imellem. Andre har jævnligt sygdomsperioder. Børn som er i daginstitution bliver hyppigere syge, fordi børn smitter hinanden.

I begyndelsen er du sikkert i tvivl om, at dit barn er sygt. Det spiser måske ikke så meget, som det plejer. Men det virker ellers friskt. Du tænker: »Skal barnet i børnehave, eller skal det blive hjemme?« Som timerne går, forsvinder tvivlen.

ER DIT BARN SYGT, KAN DET VÆRE PRÆGET AF:

- Det er mere pylret, end det plejer at være.
- Bryder ofte sammen i gråd.
- Det har sværere ved at finde ud af, hvad det vil.
- Energien er lavere end normalt.
- Det svinger i humør.



MEEQQAT QANOQ INNERSOQ EQQUAFFIGISSAVAT

Makku maluginiassavatit:

- Anniarpat (Meeqqat naarlunnerakulasarput, ilaanni allamik anniarisaqaraluarlutik siutitilluunniit attuuasarlugit).
- Kissarneqarpat (37,5° qaangerlugu). Meeraq ullukut sineqqammisoq kissarnersiorneqassanngilaq.
- Qiasorujussuuppat.
- Pinnguarusunngippat.
- Nererusunnani lu imerusunngippat.



Taaneqartut tamarmik meeqqavit napparsimialerneranut ilisarnaataasinnaapput. Meeqqat pinnguaqteqartinnaveer-saassavat tunillaasinnaammatt.

MEERAQ MEEQERIVILIARNISSAMINUT QAQUGUK-KUT NAPPARSIMAVALLAARTARPA?

Meeqqavit suna nappaatigineraa apeqqutaavoq.

Meeqerivimmimi pisunut meeqqat peqataasinnaas-saavoq aammalu silami aneersinnaasussaalluni. Meeqqat tuniluuttumik nappaataat pillugit, qaqugukkulu meeqqat meeqqerivimmukarsinnaanersog pillugu atuagaqarsin-naavutit uani nun.gl

MEEQQAT NAPPARSIMAGAANGAT

Meeqqat napparsimagaangami aliasulersinnaavoq, qasul-luni uumillaluni anniarluniluunniit. Kissarneqarsinnaavoq, toqqusaarlulluni, naarlulluni siuseraluniluunniit. Timmis-sinnaavoq, niaqorlulluni meriartarluniluunniit immaqalu anersaartorniarnera ilungersunarsinnaalluni. Taamaattoqar-nerani pingaaruteqarlunnarpoq meeqqavit tuppallarsarne-qarlunilu paarineqarnerminik misigitinnissaa.

Meeqqat kissarneqartut kissarneqarpallaqquasaanngillat. Meeraq kissarneqarpallaarpat tungeq, tippiluunniit saatsoq saatsunilluunniit atisaqarnissaa naammattarpoq. Taamaat-toqarneralu meeqqap iluarusuitiginersavaa.

Meerapassuit kissarneqalaartut ilaatigut pinngualertarput. Meeqqat piunappat pinnguaqtigisinnaavat. Titartaasin-naavusi, atuakkamik atuffassinnaavat, spil'lerlusi imaluunniit ikkussortakkanik ikkussuillusi. Tassanngaannaq susinnaajun-

VÆR OPMÆRKSOM PÅ HVORDAN DIT BARN HAR DET

Se efter om det:

- Har smerter (Børn vil ofte sige, at de har ondt i maven, selv om det gør ondt et andet sted, eller måske tager det sig til ørerne).
- Har feber (over 37,5°). Temperaturen skal ikke tages lige efter barnet har sovet til middag.
- Græder usædvanlig meget.
- Ikke har lyst til at lege.
- Ikke har lyst til at spise og drikke.

Alle punkterne kan være tegn på, at dit barn er ved at blive sygt. Dit barn må sikkert undvære legekammeraterne, fordi det kan smitte.

HVORNÅR ER BARNET FOR SYGT TIL DAGINSTITUTION?

Det afhænger af, hvad dit barn fejler. Barnet skal kunne være med i aktiviteterne i daginstitutionen, for eksempel også lege udenfor. Du kan læse mere om smitsomme sygdomme hos børn, og hvornår dit barn igen kan komme i institution på nun.gl.



NÅR DIT BARN ER SYGT

Når dit barn er sygt, bliver det måske ked af det, er træt og pjevset eller har ondt. Det kan have feber, ondt i halsen, i maven eller i ørerne. Det kan have tynd mave, ondt i hovedet eller det kaster op. Det kan have udslett, eller det hoster og har besvær med at trække vejret. Her er det vigtigt, at dit barn oplever, du trøster det og passer på det.



IKIORTISSARSIUSSAATIT MEEQQAT:

- Piffissami sivisunerusumi 40-nik kissarneqarpat.
- Nukillaangappat attaveqarfigiuminaappallu.
- Imernanilu quisanngippat.
- Sukkasuumik anersaartorpat, aammalu imaluunniit anersaartorniarnera ajornakusoorpat.
- Ammalortuaqqanik amia toorneeraqalerpat.
- Pukusua qeratappat niaqqunilu naami tungaanut peqissinnaanngippagu qaaniluunniit seeqqumitut pitissinnaanngippagu.
- Sajorujuttarpaat/sajuppalluunniit imaluunniit qaamaneq nipiluunniit saperpagit.
- Meeqqap amia asingalluni sungarpaluusappat, asingappat tungujuusappalluunniit.
- Ulluni 4-5-ni kissarneqarpat.

naartarpoq meeqqallu qasunermik nallaannassaaq.

Meeqqat qanoq innersoq qanorlu ikiortariaqarnerlutit eqqarsaatigissallugu pitsaassaaq. Piffissap ingerlanerani allanngortoqalerneris takooqaassaviuk? Imaassinnaavoq eqqarsartutit meeqqat ikiortarneqarnani aqqeqqissinnaasoq. Imaassinnaavoq piffissaq takooqaalaassagit? Meeqqalluunniit ima ajortigiva aallaat ikiorteqartariaqarluni?

Illit meeqqat iisarisimanerpaajuat, meeqqallu qanoq ittarnersoq nalunngilat. Meeqqat ernumagikku toqqissivillioruilluunniit taava ikiortissarsiornissat iluarnepaajussaaq.

Toqqissivillioruit meeqqavillu tamanna malugisinnaaguniuk meeraq aamma toqqissivilluulorlunilu annilaangalersinnaavoq. Imaassinnaavoq angajoqqaamit allamit ikiorteqartariaqartutit, ilaqtannit imaluunniit peqqissaavimmi sulisunit.



SUMUT IKIORTISSARSORSINNAANERLUTIT
ALLALLUGIT PIAREERSIMATINNISSAI
ISUMASSARSIATSIALAAVOQ.
PISARIAQARTITSILERNERMI UJAARLERNISSAMUT
PIFFISSAQ ATUNNGINNIASSAGAKKU.

Qanorluunniit pisoqaralarpat meeqqavit toqqissisimaffigisaminik inersimasumik ilagineqarnissaa pingaarteqarpoq.

Sumut ikiortissarsorsinnaanerlutit allallugit piareersimatinnissai isumassarsiatsialaaq. Pisariaqartitsilernermit ujaarlernissamut piffissaq atunnginniassagakku.

Meeqqat napparsimatillugu qanoq iliussanerlutit nalornissutiginerulersinnaavat. Qanorluunniit pisoqaralarpat meeqqannik ikiuinissat pingaarteqarlunnarpoq, pitsaanerpaamillu isumagalugu. Isumaginilluarnermut ilaavoq meeqqavit ikiortarneqarnissaa pisariaqartilerpagu ikiorteqarnissaanik isumagininneq.

Qujanartumik nappaatit amerlanersaat ullualunnguit qaangiunneranni qaangiuttarput!

DU SKAL SØGE HJÆLP HVIS DIT BARN:

- Har over 40 i feber i længere tid.
- Er sløvt eller svært at komme i kontakt med.
- Ikke drikker eller tisser.
- Trækker vejret meget hurtigt og/eller har svært ved at trække vejret.
- Har punktformede røde prikker i huden.
- Er stiv i nakken og ikke kan bøje sit hoved ned mod maven eller sætte panden mod knæene.
- Sitrer/ryster eller reagerer med irritation på lys eller lyde.
- Barnets hudfarve er gusten, bleg, eller blålig.
- Har feber i mere end 4-5 dage.

Børn, der har feber, må ikke få det for varmt. Har dit barn høj feber, vil et lagen eller tyndt tæppe og let påklædning være tilstrækkeligt. Det vil øge dit barns velvære.



DET ER EN GOD IDE PÅ FORHÅND AT SKRIVE
NED, HVOR DU KAN SØGE HJÆLP. SÅ SKAL DU
IKKE BRUGE TID PÅ AT FINDE UD AF DET I EN
PRESSET SITUATION.

Mange syge børn med let feber leger ind imellem. Hvis dit barn har lyst, så kan du sagtens lege med det. I kan

tegne, du kan læse en bog med det, spille spil eller samle puslespil. Pludseligt bliver det måske for meget, og barnet falder omkuld, når det bliver træt.

Det er en god idé at overveje, hvordan dit barn har det, og hvad du kan gøre. Skal tiden ses lidt an? Det kan være, du tænker, at dit barn kan blive rask uden hjælp. Måske skal det bare have tid? Eller har dit barn det så dårligt, at skal du søge hjælp?

Du kender dit barn allerbedst, og du ved, hvordan barnet plejer at være. Hvis du bliver bekymret for barnet eller føler dig utryg, så er det altid en god ide at søge hjælp. Hvis du er utryg, kan dit barn mærke det, og det kan gøre, at barnet også bliver utrygt og bange. Måske kan du få hjælp fra den anden forælder, din familie eller fra personalet på det lokale sundhedscenter.

Uanset hvad der sker, er det vigtigt, at dit barn kan være sammen med en voksen, som det er trygt ved.

Det er en god ide på forhånd at skrive ned, hvor du kan søge hjælp. Så skal du ikke bruge tid på at finde ud af det i en presset situation.

Når dit barn er sygt, kan du let blive usikker på, hvad du skal gøre. Uanset hvad der sker, er det vigtigt, at du hjælper dit barn, og giver det så god en omsorg som muligt. Til god omsorg hører at sørge for, at dit barn får behandling, hvis det har behov for det. Heldigvis går langt de fleste sygdomme over efter nogle dage!

MEEQQAP NAPPARSIMASUP ISUMASSUIFFIGINISSAA

Meeqqap napparsimasup pisariaqartittarpaa qanoq innerluni paasiniaarlugu eqqumaffiqineqarnissani, soorlu ikiorneqarnissani, ikorfartorneqarnissani tuppallersarneqarnissani iluunniit. Uumilannerusinnaasarpog immaqaluunniit qiasarluni, sunnguamik aporfeqartutut misigigaangami. Nalulertarpaa sorusunnerluni. Naatsumik oqaatigalugu meeqqat pisarnerminit sanngiinnerusarpog.

Meqqat inersimasumik pisariaqartitsivoq, misiginneqataasumik, najorneqarneranik paarinninnermillu misigititsisumik. Meeraq kiaguppat atisai taarsertariaqarsinnaapput. Meriarsimappalluunniit asattorlugu. Immaqa kakkinneqarnissani pisariaqartippaa imaassinnaavorlu kissarneqarluni kiagukkami atisakinnerusariaqartoq. Sinnattupilulluni unnuami itersinnaasarpog ingammik kissarneqartilluni. Imaassinnaavoq pisarnerminik sinnarlunnerusog. Piffissami tassani unnuami meeraq isumagiiniallugu eqqumasarnissarsillimaffigissavarsi.

Meeqqamik napparsimasortaqarluni erloqinartaqaaq. Imaallallaanaq meeraq aqqitsikkusunnerugaluarpaa. Taamaattoqarsinnaangilarli. Meeraq tuppallertissinnaangikkaangakku soriarsinnaangitsutut misigisimasinnaavutit. Taamaattumik ilaannikkut misigisarsinnaavutit iliuutsitit naammangitsut. Taamatut misigisimaneq naliginnaasorujussuuvog.

Meeqqamik napparsimasoorluni misigisaq ajoqisoq aamma pitsaasortaqarsinnaavoq. Angajoqqaat ilaasa meerartik napparsimasog iluarusutsikkusullugu iluarusuutigisarpaat. Pitsaasumik imigassaqartillugu, tamussiussassanik mamarunartunik sanaallugu, meeraq nererusulerniassammat. Meeraq tippimut poortortarpat, najornera malugitillugu tapersersorlugulu.



MEQQAT INERSIMASUMIK PISARIAQARTIT-
SIVOQ, MISIGINNEQATAASUMIK, NA-
JORNEQARNERANIK PAARINNINNERMILLU
MISIGITITSISUMIK.

Meeraq immaqa sarliartikkusuppoq sinilluniluunniit kissumiartilluni. Ilinnit tuppallersarneqarnissani pisariaqartippaa, anniaruni iluaallioruniluunniit. Marluullusi qanitariinnersi iluarusuutigisinnaavarsi. Eqqisseqqinnaarlusi pisinnaagussi meeraq qularutissangitsumik eqqissimanerusaaq. Ulluinnarnut sanilliullugu meeraq angerlarsimaqatigigakku immissinnut najornerusinnaavusi.

OMSORG FOR DIT SYGE BARN

Et sygt barn har behov for, at du er opmærksom på, hvordan det har det, og at du hjælper, støtter og trøster det. Det kan være mere pylret og græder måske, så snart noget går det imod. Eller det er i tvivl om, hvad det vil. Kort sagt, dit barn er mere sårbart end ellers.

Dit barn har behov for en voksen, som kan give medfølelse, nærhed og ekstra pleje. Der kan være tøj, som skal skiftes, fordi barnet sveder. Eller barnet skal vaskes, hvis det har kastet op. Det skal måske have pudset næse, og det kan være, at det skal have mindre tøj på, fordi det har feber og er varmt. Det kan vågne midt om natten og have mareridt, hvis det har feber. Måske sover det dårligere, end det plejer. Så må I må indstille jer på at være vågne i perioder, for at give barnet omsorg.

Det kan være svært at have et sygt barn, som har det dårligt. Du vil allerhelst kunne gøre barnet rask i et snuptag. Men det er ikke muligt. Du kan føle dig afmægtig, hvis det ikke lykkes for dig at trøste dit barn. Derfor vil du nogle gange føle, at det du gør, er utilstrækkeligt. Det er helt normalt at have det sådan.

Den negative situation med et sygt barn kan også bringe noget positivt med sig. Nogle forældre nyder at gøre det

behageligt for det syge barn. Sørger for noget godt at drikke, laver små lækre hapsere, så barnet får lyst til at spise. Du putter barnet godt under tæppet, så det kan mærke, at du er der for det.



DIT BARN HAR BEHOV FOR EN VOKSEN,
SOM KAN GIVE MEDFØLELSE, NÆRHED
OG EKSTRA PLEJE.

Barnet vil måske gerne sidde på skødet eller sove i dine arme. Det har behov for din trøst, hvis noget gør ondt, eller det er utilpas. Det kan føles rart for jer begge at være i nær kontakt. Kan I tage det hele med ro, vil dit barn sikkert slappe mere af. Der kan være mere tid til at være sammen end i hverdagen, fordi du er hjemme med barnet.



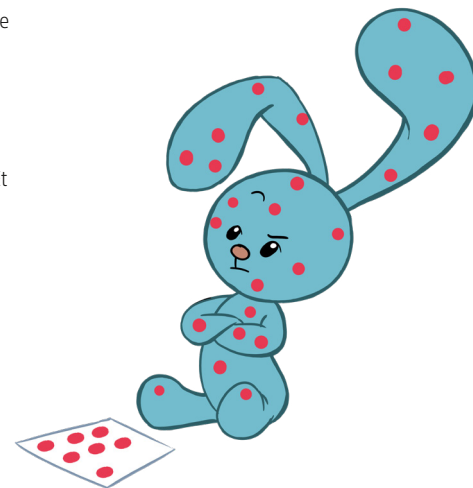
MEEQQAT NAPPARSIMAGAANGAT PINGAARUTILLIT

- Isumassorluaruk meeqqallu timikkut attavigilluaruk, taamatut pisariaqartitsisutut pissuseqarpat.
- Meeqqat allanit paarineqartariaqarpat... Qu-lakkiissavat inersimasuussasoq, ilisarimasaa toqqissisimaffigisaalu.
- Meeqqavit peqqippallaannginnera paasillugu misigitiguk, pisariaqartippagu tuppallersaruk.
- Meeqqat timikkut tarnikkullu iluarusunnersappat qanoq iliussanerlutit eqqarsaatigiuk. Assersuutigalugu nuannarisaanik oqaluttuuguk, erinarsorfigalugu. Uffarsinnaavat tagiartorlugulu. Filmegatigiuk meeqqalluunniit nuannarisaanik aallusseqatigiuk.
- Ilegqusi eqaatsumik allanngortissinnaasakkit.
- Meeqqavit akulikitsumik imertittarnissaa isumagiuk. Meeraq kissarneqartoq imermik annaasaqartaqaaq.
- Meeqqat nererusunnersoq misiliguk. Meeqqap nuannarisaanik toqqaagit mamakujuttuunngitsumilli.
- Annertuunik piumasaqaateqarfiginagu. Meeqqavit massakut piviusunngortissinnaanngiivpai.
- Peqqinnissaqarfimmiut innersuussutaat malikkit – aamma nakorsaatiit tungaasigut. Qularisaqaruit aperigit.
- Susoqarneranik meeqqat nassuiaattaruk. Soorlu kuppiaqqap anillanneri ippenat kiggiisut ungilatartut, tammaqqittussaasullu, meeqqat peqqisseq-qippat.



VIGTIGT NÅR DIT BARN ER SYGT

- Vær omsorgsfuld og giv dit barn tæt fysisk kontakt, hvis det er det, det har lyst til.
- Hvis andre er nødt til at passe dit barn ... så skal du sørge for, at det er voksne, som det kender og er tryk ved.
- Vis forståelse for, at dit barn ikke har det godt, trøst det, hvis der er behov for det.
- Overvej hvad du kan gøre for at øge dit barns velvære både psykisk og fysisk. Fx læse en historie det holder af, synge for barnet. Du kan give det et bad og massage. Se en film, hør musik eller gøre noget andet, som barnet er glad for.
- Vær fleksibel og slæk på de regler, som I plejer at have.
- Sørg for at dit barn hyppigt får noget at drikke. Et barn der har feber, mister væske.
- Prøv at få dit barn til at spise lidt. Du kan vælge noget, du ved, barnet kan lide, men ikke slik.
- Stil ikke store krav. Dem magter dit syge barn ikke at leve op til.
- Følg sundhedspersonalets anvisninger – også med hensyn til medicin. Det er vigtigt, at du spørger, hvis du er i tvivl.
- Forklar dit barn hvad der sker. Fx at skoldkopper klør ligesom myggestik, og de forsvinder igen, når barnet ikke længere er sygt.



MEEQQAT PEQQISSEQQISSIMAGAANGAT

Meeqqat peqqisseqqissimagaangami sulii ullualunni qasullunilu uumilasinnaasarpooq. Takornartaanngilaq meeqqat napparsimasimasut isumaasa allannngor- nerujussuusinnaaner- at. Pisarnerminniillu ikiorneqarnissartik pisariaqartinnerusarpaat. Anaana ataatalu sapaatip-akun- nersua ikiuussimareertillugit nammineq atisalersornissaq ajornarnerulersinnaasarpooq. Taamaattumik kissar- qannginnerani ullormi ataatsimi angerlarsimaqatiginissaa pitsaasuusinnaavoq. Meeqqavit nukissaqarnerulernissaa qulakkeerniarlugu, taamaallillunilu nukissaqarnerulerniluli isumaginnerulissaaq.

Ingerlaasissinnut uteqqittussaavoq ingerlaatsimullu pulaqqittussaalluni. Ikinngutiminut attaveqaleqqittus- saavoq, immaqa maqaasisimaqisaminut. Immaqa aamma ulluni arlalinni eqqissisimasunik avatangiiseqareersimaner- mi kingorna meeqqerivimmu eqqissiviilliorfunerusumut sungiusseqqittariaqassaaq.



PEQQISSIVINNISSAQ SIVISUSINNAASARPOQ,
NAPPARSIMANERANI TIMI
ILUNGERSORNIKUUMMAT.

Peqqissivinnissaq sivisusinnaasarpooq, napparsimanerani timi ilungersornikuummat.

IKIORTISSARSIORFISSAT UANIIPPUT

- www.peqqik.gl-mi oqarasuaatinut normut najugaqarfíllu nuna tamakkerlugu allassimaffii nassaassaapput.
- Kommunerisavit nittartagaani aamma paasis- sutissaqarpoq najugarisanni sumut ikiortissars- orsinnaanersutit allassimapput.

Meeqqavit napparsimalernissaa pinngitsoortissinnaan- ngilat. Nappaatilli pinaveersimatissinnaavatit. Taamaa- liorsinnaavutillu meeqqat peqqinnartunik sukkoqarpiannngitsunik nerisinneratigut. Saligaatsuusinnaavutit. Meeqqavillu kapitinnissaa isumagisinnaavat. Assasilu akulikitsumik errortorluartarussigit aseruuttoonerit pinaveersimis- sinnaavasi aammalu perusu- ersartarfimmeereernerup nangilluunniit taarnereerne- rata kingornatigut assasi errortarussigit. Meeqqavit silami pinnguarluar- tarnissaa aamma isumagisinnaavat.



NÅR DIT BARN ER BLEVET RASK

Når dit barn er blevet rask, kan det stadig være træt og pylret i nogle dage. Det er ikke ualmindeligt, at børn, der har været syge, kan svinge mere i humør, end de plejer. Og det kan have brug for lidt mere hjælp end sædvanligt. Det kan pludseligt få svært ved at tage tøj på helt selv, når mor og far har hjulpet med tøjet en hel uge. Derfor kan det mange gange være en god ide med en feberfri dag hjemme, så dit barn får mulighed for at kommet helt til hægterne og få energien og sit gode humør igen.

Det skal igen vende tilbage til hverdagen med dens rutiner. Og det skal genetablere kontakten med kammeraterne, som det måske har savnet. Det skal måske også lige væn- ne sig til daginstitutionen og dens uro, når det har været hjemme i rolige omgivelser et stykke tid.



DET KAN TAGE TID AT BLIVE HELT RASK, NÅR
KROPPEN HAR VÆRE PÅ OVERARBEJDE I EN
SYGDOMSPERIODE.

Det kan tage tid at blive helt rask, når kroppen har været på overarbejde i en sygdomsperiode.

Du kan ikke forhindre, at dit barn bliver sygt. Men du kan forebygge nogle sygdomme. Det kan du gøre ved at give

HER KAN DU FINDE HJÆLP

- www.peqqik.gl har henvisning til telefonnumre og adresser til alle muligheder for at få hjælp i hele Grønland.
- Din kommunes hjemmeside indeholder oplysninger om, hvordan du kan få hjælp, der hvor du bor.

dit barn sund mad uden for meget sukker. Du kan have en god hygiejne. Du kan også sørge for at dit barn bliver vaccineret. Det forebygger især infektionssygdom- me, at I vasker hænder hyppigt specielt før og efter spisning, og når I har været på toilettet eller skiftet ble. Og du kan også sørge for, at dit barn leger meget ude.



Meeqqat tamarmik ilaannikkut napparsimalertarput. Meeqqat napparsimappat, taava ilinnit isumassorneqarnissani pisariaqartissavaa. Angajoqqaatut isumaalulersinnaavutit qanorluunniit ilussanerlutik nalulersinnaallugu. Meeqqat napparsimappat qanoq isumassorsinnaanerit pillugu qupper-sakkami atuarsinnaavat. Napparsimaneq suunersoq pillugu meeqqallu qanoq eqqartueqatigiissinnaanerlusi pillugit aamma isumassarsiassaarpoq. Quppersakkamut atavog meeqqanut atuagaq atilik »Manumina kuppiararpoq«.

Alle børn bliver syge engang imellem. Hvis dit barn er sygt, så har det har brug for din særlige omsorg. Som forældre kan du blive bekymret og i tvivl om, hvad du skal gøre. I hæftet kan du læse om, hvordan du drager omsorg for dit syge barn. Der er også ideer til, hvordan du kan snakke med dit barn om, hvordan det er at være syg. Til hæftet hører børnebogen »Manumina har skoldkopper«.



FORLAGET SUND SANS