

CORONA | COVID-19

Ungasianiit – immitsinnut paarivugut



Vi passer på hinanden – på afstand

MEDIEHUSET
SERMITSIAQ • AG



NUNATSINNI NAKORSAANEQARFIK
LANDSLÆGEEMBEDET

NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



Aviisi paasissutissiissut saqqummersinneqartoq tusagassiorfimmit Sermitsiaq.AG-mit Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik aamma Nunatta Nakorsaaneqarfia suleqatigalugit.
Informationsavis udgivet af mediet Sermitsiaq.AG i samarbejde med Departementet for Sundhed og Landslægeembedet.

Katersuunnata – ataqatigiitta

KISSAATIGIGALUARPARA kikkut tamaasa eqitaarsinnaanissaat. Kisianni taamaalorsinnaanngilanga, Piffissami matumani immitsinnut qanilli-naveersaartariaqarpugut.

NAALAKKERSUISUT SIULITTAASUAT Kim Kielsen arlaleriarluni taa-ma oqartarsimavoq. Ullunilu nalinginnaanngitsuni makkunani, ataatsi-mooqatigiinnerit nalinginnaasut atorunnaarsinneqarfigisimasaanni, pis-sutsit taamaapput. Nalinginnaasummik iliuuserisartakkavut iliuuserisin-naanagillu iliuusereqqusaanngilavut. Aamma timikkut immikkut qanillat-tornata assamillluta, eqitaarluta pattalaaralutalu. Ajornartorsiornernik pisoqaleraangat nalinginnaasummik immitsinnut qanillinerusaraluarpugut. Maannali pissutsit paarlatteloruinnat atuupput. Coronap atuuffigisaata na-laani matumani immitsinnut ungasittariaqarpugut. Taamaammallu ataatsimooqatigiinneq allatut aalajangiusimaneqartariaqarpog. Ulluinnar-ni qiimmassaaneq tapersersuinerlu ilaatigut digitalimik attaveqatigiinnik-kut oqarasuaatitigullu pisinnaavoq.

AVIISI PAASISSUTISSIISSUT MANNA Peqqissutsimut Naalakkersuiso-qarfiup aamma Tusagassiorfiup Sermitsiaq.AG-p akornanni suleqatigiin-nikkut Novo Nordisk Fondenillu tapiissuteqarneratigut ilusilersorneqarsi-mavoq. Tunillannartumut illersornissamut atatillugu innersuussutiniq tigussaasunik ingerlatitseqqiinnissaq kiisalu Covid-19-ip siaruaassimanera-nut atatillugu maannakkorpiag killiffimmik paasissutissiissutiginninnissaq anguniagaavoq. Kisianni aviisi paasissutissiissut piffissami »angerlarsi-maannarfusorujussuarmi« qanoq timimik aalatitsisinnaanermut, nappaat pillugu meeqqanik qanoq oqaloqatiginnissinnaanermut ataatsimullu isi-galugu sianissutsikkut unammilligassat soorlu ernumanerit eqqissive-qannginnerillu ulluni makkunatut ittuni pilersinnaasut qanoq aqunneqar-

sinnaaneranikk isumassarsiorfissanik ingerlatitseqqiinnissamik aamma siu-nertaqarpog.

TAMATTA IMMIKKUT AKISUSSAAFFEQARNITTA tamanit paasine-qarnissaa pingaaruteqarpog. Aamma inuusuttut. Inuusuttuulluni ilaati-gooriaarluni ajugaaffigineqarsinnaanngitsutut misigisimanarsinnaasar-pog. Kisianni uagut kinguaariit tamattaalluta nakorsanit innersuussutiniq oqartussallu maleruaqqusaannik malinneqissaarnissatta qanoq pingaa-ruteqartiginerat nunanit allanit misilittakkanit erseqqissarneqarpog. In-nuttaaqatigiinni aarlerinartorsiornerusut, ilaatigut utoqqartavut qa-angerneqarsinnaanngitsunillu nappaatillit, pissusilersornitsinnik aamma isumalluuteqarluinnarput.

POLITIINIT NALUNAARUMMIT takutinneqarpog, innuttaasut nalingin-naasumik akisussaassuseqarnermik takutitsisimasut. Peqqinnissaqarfimmi sulisutta eqaallisaarsinnaanermik annertuumik takutitsisut immikkut qut-saviginissaannut aamma pissutissaqarpog. Ataatsimut isigalugu sulisut upalungaarsimanitsinni sumiiffinni assigiinngitsuni suliaqarfinnilu pi-ngaaruteqarluinnartuni allani pissutsit ilungersunarluinnartut maanna atuuttut iliuuseqarfigineqarnerannut akuusut nersualaarneqartariaqarput. Innuttaasunik nammineq kajumissutsiminnik suleqataasussatut nalunaar-toqarsimanera pisariaqalissappallu suliaqarnissamut piareersimasoqarnera aamma qiimmaallannartuullunilu isumalluaammernartorujussuavoq. Ta-manna inuiaqatigiinnut ajunngitsuliorusunnermut ersiutaavoq.

IMMITSINNUT PAARILLUASSAAGUT – allallu tamaasa paarilluassava-vut. Mianerinnittariaqarpugut, assavut errortortarlugit immitsinnullu qa-nillinaveersaarluta. Atuarluarisi!

Hold afstand – og hold sammen

JEG VILLE ØNSKE, jeg kunne give alle et kram. Men det kan jeg ikke. Vi må holde afstand i denne tid.

SÅDAN HAR DET flere gange lydt fra Formanden for Naalakkersuisut Kim Kielsen. Og det er netop situationen i disse usædvanlige dage, hvor de nor-male samværsformer er suspenderet. Vi kan og må ikke gøre alle de ting, som vi plejer. Heller ikke række fysisk ud efter hinanden med håndtryk, kram og skulderklap. Normalt rykker vi tættere sammen, når det trækker op til storm. Men nu er det stik modsat. I denne corona-tid må vi rykke væk fra hinanden. Og fællesskabet skal derfor fastholdes på andre måder. Opmuntring og støtte i det daglige kan blandt andet ske via digital kontakt og telefonopkald.

DENNE INFORMATIONSAVIS ER udformet i et samarbejde mellem De-partement for Sundhed og Mediehuset Sermitsiaq.AG og takket være støt-temidler fra Novo Nordisk Fonden. Målet er at viderebringe konkrete anbefalinger i forhold til at beskytte sig mod smitte samt at give et indblik i den aktuelle status for udbredelsen af Covid-19. Men informationsavisen har også som ambition at formidle inspiration til, hvordan man kan ved-ligeholde sin fysiske form i en periode med meget »hjemmetid«, hvordan man samtaler med sine børn om sygdommen og i det hele taget tackler

de mentale udfordringer – herunder ængstelse og uro – som kan opstå i disse dage.

DET ER VIGTIGT at alle forstår, at hver og en af os har et ansvar. Også de unge. Som ung kan man nogle gange føle sig uovervindelig. Men erfarin-gen fra udlandet understreger vigtigheden af, at vi på tværs af generationer følger de lægelige anbefalinger og myndighedernes anvisninger til punkt og prikke. De udsatte grupper, herunder vores ældre og kronisk syge, er også afhængige af vores adfærd.

MELDINGEN FRA POLITIET viser, at borgerne generelt har udvist ansvar-lighed. Der er også grund til at rette en særlig tak til vores sundhedsperso-nale, som udviser stor fleksibilitet. I det hele taget skal ansatte roses, som rundt omkring i vores beredskab og på andre vitale felter er involveret i at håndtere denne alvorlige situation. Det er også opløftende og meget posi-tivt, at borgere har meldt sig som frivillige og er parate til at yde en indsats, hvis det bliver nødvendigt. Det vidner om samfundssind.

VI SKAL PASSE på os selv – og alle andre. Vi skal vise hensyn, vaske hæn-der og holde afstand. God læselyst!

Aviisi paasissutissiissut Aviisi paasissutissiissut saqqummersin-neqartoq tusagassiorfimmit Sermitsiaq.AG-mit Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik aamma Nunatta Nakorsaaneqarfia suleqatigalugit.	Akisussaasoq/Ansvarshavende: Pisortaq/Direktør Christian Schultz-Lorentzen Mediehuset Sermitsiaq.AG	Nutserisoq/Oversætter: Gåbánguaq Johansen	Aviisip isikkuanik suliarinnittoq / Grafisk arbejde: Linda L. Rachlitz Mediehuset Sermitsiaq.AG
Informationsavis Informationsavis udgivet af mediehuset Sermitsiaq.AG i samarbejde med Departementet for Sundhed og Landslægeembedet.	Aaqqissuisoq aamma tusagassiorloq/ Redaktør og journalist: Niels Ole Qvist, Katrine Hjelholt Nathanielsen, Aka Olesen, Avijâja A. Mouradi & Ea Cecilie Aidt.	Tuniniaanermi immikkoortortaqarfik / Annoncer: annoncer@Sermitsiaq.AG	Naqiterivik / Tryk: Trykkeriet – Nordvestsjælland Microvej 4 4300 Holbæk
	Head of Content: Peter Schou Rasmussen Mediehuset Sermitsiaq.AG		

Coronavirusimik - COVID 19

tunillatsinnissaq pinaveersaaruk

Coronavirus inuit amerlasuut katersuuffini -
ilaatigut assamminnikkut quersormilu/
tangajormilu kuseriarneeqqatigut silaannarmut
siaruaattutigut tuniluukkajuppoq.

Siunnersuutit pitsaasut uku atorlugit imminut allanillu illersuigit.



Assatit asakulakkit assannullu
spritti atoruk.



Talinnut/ikusivit peqittarfianut
kakkissarfimmut
quersorit tangajorilluunniit
– assanut pinnak.



Maangaannaq qisernak
Qiseq tunillaanermut
peqqutaasinnaavoq.



Assamminnaveersaarit,
ersakkt kunissinaveersaarit
eqitaarinaveersaarillu
– timimiit timimut
attaveqarnaveersaarit.



Eqqiaanissaq eqqumaffigiuk
– angerlarsimaffimmi
suliffimmilu



Inuppasuit akornaniinneq
eqqumaffigiuk
pinaveersaarlugulu.



NUNATSINNI NAKORSAANEQARFIK
LANDSLÆGEEMBEDET



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

Kim Kielsen, Naalakkersuisut siulittaasuat:

Maannakkorpiat tamatta pissutsini sungiusimanngisatsinni inissisimavugut, tamannalu toqqissinnaarutigisinnaavarput. Kisianni ajornartorsiornernik siornatigut aqqusaagareersimavugut, nalunngilarpullu ullunik qaamanerusnik takkuttoqaqkikkumaartoq. Siumut aqqutissaq tas-

saavoq kivitseqatigiinnissarput – nunaqqatikkalu taamaaliortut takusinnaavara.

Immitsinnut paarissaagut asasavullu paarissavavut oqartussanit siunner-suutinik peqqussutinillu malinninnitsigut – innuttaasullu taamaaliortut – tamanut qujanarujussuaq.

Kim Kielsen, formand for Naalakkersuisut:

Vi står alle lige nu i en ukendt situation, og det kan gøre os utrygge. Men vi har været igennem kriser før, og vi ved, at der kommer lyse dage igen. Væjen frem er ved, at vi løfter i flok - og det kan jeg se, at mine landsmænd gør.

Vi tager vare på os selv og dem vi elsker ved at følge rådene og påbudene fra myndighederne – og det gør befolkningen – en stor tak til alle.



LEIFF JOSEFSEN



LEIFF JOSEFSEN

Bjørn Tegner Bay, politimesteri, Kalaallit Nunaanni Politiit:

- Innuttaasut oqartussat inassuteqaataannik tapersersuinerat pillugu qut-savigerujussuarpavut. Politiit pisunut inerteqqutinut attuumassutilinnut arlaqqanngitsuinnarnut ornigussimapput, taakkualu innuttaasunik oqalotegarnikkut aaqqinneqarsimallutik.

- Tuniluunnerup Kalaallit Nunaanni siammarnissaanut aarlerinaammik

annikinnerulersitsinissaq ataatsimoorluta akisussaaffigaarput – aatsaallu taamaaliorsinnaalluta ikioqatigiinnitsigut. Isumaqarluinnarpunga innuttaasut tamanna isumaqatigi-gaat. Oqartussat inassuteqaataannik inerteqqutaannillu pimoorussipput malinnillutillu. Tamanna pillugu qut-savagineqartariaqarput.

Bjørn Tegner Bay, politimester, Grønlands Politi:

- Stor tak til borgerne for at støtte op om myndighedernes anbefalinger. Politiet har kun få gange været ude ved hændelser, der relaterer sig til forbuddene, og de er blevet løst i dialog med borgerne.

- Det er vores fælles ansvar at mind-

ske risikoen for, at smitten spredes i Grønland – og det kan vi kun gøre ved at hjælpe hinanden. Det er min klare opfattelse, at borgerne er enige i dette. De har taget myndighedernes anbefalinger og forbud alvorligt og fulgt dem. Det skal de have tak for.

Forebyg smitte mod ny coronavirus - COVID 19

Ny coronavirus spredt sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys.

Beskyt dig selv og andre med disse gode råd.



Vask dine hænder tit og brug håndsprit.



Host eller nys i et lommetørklæde eller i dit ærme – ikke i dine hænder.



Undgå at spytte
Det kan være smittekilde for andre.



Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt.



Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen.



Undgå at være steder med tæt kontakt til mange mennesker.





Naalakkersuisut siulittaasuat Kim Kielsen nunattalu nakorsaanera akuttunngitsumik tusagassiortunik katersortitsinerni Covid-19 pillugu killiffimmik paasisutissiisarput. Paasisutissiinerit tamakkua aqutugalugit paasisutissanut malinnaasarit tusagassiutillu aqutugalugit oqartussanit nalunaarutitut malinnaasarit.

På jævnlige pressemøder orienterer formand for Naalakkersuisut Kim Kielsen og landslægen om status for Covid-19. Hold dig orienteret via disse briefings og i medierne om aktuelle udmeldinger fra myndighederne.

Vi forsøger at finde en balance

Hvorfor tester man ikke alle? Hvornår kan en kontrolleret åbning af samfundet finde sted? Har de unge forstået alvoren – og smittefaren? Spørgsmålene er mange i denne tid

Niels Ole Qvist
qvist@ag.gl

Coronakrisen har budt på en svær balancegang.

På den ene side er der sundhedsmæssige tiltag, som har været nødvendige at indføre for at begrænse smittespredning. På den anden side kan samme initiativer få store og i værste fald kritiske konsekvenser:

Samfundsøkonomien kan blive skudt halvvejs i sænk og mange kan miste jobbet. En mindre nedsmeltning af visse brancher kan også få negativ betydning for befolkningens sundhed og livskvalitet.

– Vi er meget opmærksomme på balancen fra sundhedsmyndighedernes side. Grønland har i en årrække været inde i en positiv udvikling. Men den udvikling kan blive sat i stå eller skubbet tilbage på grund af den delvise nedlukning af samfundet. Derfor er vi også optaget af, hvordan og hvornår vi kan normalisere nogle ting, så belastningen ikke bliver for stor for samfundet og økonomien, siger landslæge Henrik L. Hansen.

Test-plan følges

Da samtalen med ham finder sted, er situationen under kontrol i Grønland; 10 personer har været bekræftet smittede. Alle tilfælde har været i Nuuk.

– Lige nu må vi sige (i begyndelsen af april, red.), at vores planer er lykkedes. Grønland har været i stand til at isolere sig. Og når vi ser på udlandet er det klart positivt, at vi har holdt epidemien ude af landet så længe. Men der er også været taget drastiske skridt i form af rejseforbud internt i landet og stop for udenlandske rejser hertil, forklarer Henrik L. Hansen.

– Der var på et tidspunkt bekymring for

at smitte kunne sprede sig i universitetsmiljøet. Er der stadig den bekymring?

– Vi fik sikret, at der ikke kom yderligere spredning, og hvis der har været enkelte smittede, er det vores antagelse, at de pågældende er rejst ud af landet igen, svarer Henrik L. Hansen.

Han understreger dog mere generelt, at situationen kan ændre sig.

– Vi kan sagtens risikere, at der kommer flere sporadiske tilfælde rundt omkring den kommende tid, specielt i Nuuk. Men de smittede, vi så i starten af det her corona-forløb, har ikke medvirket til at udløse en epidemi. For så ville vi nok have set starten på noget større nu. De personer, der har været smittet i Nuuk, har været indrejsende til Grønland. Der er så vidt vides ikke lokal smittespredning, ud over til nærkontakter, uddyber han.

– Der har været kritik af, at der ikke gennemføres flere tests. Ville det ikke være det bedste at teste alle borgere?

– Vi har en systematisk testning, hvor vi går efter dem, der har symptomer. Vi poder ikke raske mennesker. Det er vigtigt at forstå, at det er en tung proces at teste, det kræver meget personale, da det er forbundet med en vis risiko, hvis der ikke tages en række forholdsregler. Det er ikke bare noget man gør. Vi har klare retningslinjer, som følges. Det er enkelt: Desto flere symptomer på Covid-19, desto mere aggressivt går vi efter at teste. Strategien er at finde dem, der er lettest at finde – nemlig de syge. Med de meget få syge, der har været, er det ikke sandsynligt, at der er ret mange raske smittebærere. Vi har et særligt blik på syge, der har været ude at rejse, eller har haft kontakt til folk, som har været det. Ellers kommer vi til at undersøge et utal af personer uden, at det vil give mening, svarer Henrik L. Hansen.

Kontrolleret åbning?

Mange virksomhedsledere og lønmodtagere går ind i påskedagene med en knude i maven. Coronakrisen presser de fleste.

Spørgsmålet er, hvornår Grønland kan indlede en kontrolleret åbning af samfundslivet igen?

En beslutning som i sidste ende skal træffes af landets politiske ledelse.

– For nuværende har vi fra sundhedsmyndighedernes side ingen konkret anbefaling i forhold til tidshorisonten. Vi holder blandt andet øje med udviklingen i udlandet. Men det er nok for optimistisk at tro på, at epidemien klinger af foreløbigt. På sigt vil vaccination være en løsning, men det er svært at forestille sig, at Grønland kan holde til at være delvist nedlukket, indtil der er udviklet en vaccine.

– Hvis vi kan fortsætte med at kontrollere smittespredningen i Grønland, kan vi åbne op for aktiviteter igen, men måske samtidig opretholde restriktioner i forhold til den ydre adgang til landet, fortsætter Henrik L. Hansen.

– Men man kan vel ikke holde sygdommen ude for evigt, den kommer vel til landet i større målestok på et tidspunkt?

– Det gælder om at udskyde smittespredningen, for jo længere vi kan gøre det, jo mere bistand vil vi kunne få ude fra, hvis epidemien kommer. Nu har man rigeligt at se til i andre lande. Vi kan heller ikke regne med, at Danmark kan afsætte mere sundhedspersonale til Grønland i deres nuværende situation.

– Men Danmark vil vel hjælpe, hvis der bliver store problemer her?

– Selvfølgelig vil Danmark bestræbe sig på det. Men hvis der ikke er ledige respiratorer, kan man ikke flyve svært syge fra Grønland til Danmark. Til gengæld vil det være sådan, at når udbredelsen af sygdommen når et lavt niveau i Danmark, vil der være overskud til at assistere os, svarer Henrik L. Hansen, som selv har været i karantæne i en periode, da der en overgang var mistanke om, at han kunne være

blevet smittet.

Testen viste sig dog at være negativ for hans vedkommende.

Unge adfærd

Da Covid-19 i begyndelsen af marts med stor hastighed bredte sig fra Asien til Europa og videre til Nordamerika og efterhånden alle dele af kloden, bredte der sig parallelt en opfattelse af, at sygdommen kun var livstruende alvorlig for ældre og i forvejen svækkede mennesker.

Det er forkert.

Tallene viser ganske vist, at flest ældre og folk med kroniske sygdomme havner i et alvorligt forløb. Men der er også unge, som indlægges på intensivafdelinger, ender i respirator og sågar dør. Under alle omstændigheder har alle en forpligtelse til at følge myndighedernes anbefalinger.

– Der er et enormt kommunikationsbehov, når det kommer til at sikre, at alle forstår, at de unge i høj grad også har et ansvar for ikke at bringe smitten videre, siger Henrik L. Hansen.

Han peger også på familievaner og samfundsstrukturen som en udfordring.

– I Grønland er man vant til, at bedsteforældre påtager sig en stor opgave i forhold til børnebørn. Men der er desværre en risiko for at sætte smitekæder i gang, når der er meget kontakt på tværs af generationer, understreger Henrik L. Hansen.

– Hvad har de vigtigste initiativer været hidtil i forhold til at stoppe smittespredning?

– Den allervigtigste har været stop for indrejse til landet. Den internationale erfaring viser også, at nedlukningstiltag er effektive: At folk arbejder hjemme, at man ikke mødes i grupper, og særligt at mange ikke forsamles. Desuden ved vi, at der skal sættes ind på et meget tidligt tidspunkt. Og det var tilfældet her i Grønland.

Oqimaaqatigiissitsinermik pilersitsiniarsarivugut

Sooq inuit tamarmik misissorneqanngillat? Inuiaqatigiit qaqugu aqunneqartumik ammaanneqassappat? Inuusuttut pissutsit ilungersunarnerat – tuniluussinnaanarullu ulorianartua – paasisimavaat? Piffissami matumani apeqqutit amerlaqaat

Niels Ole Qvist
qvist@ag.gl

Coronap ajornartorsiortitsinera oqimaaqatigiissitsiniarnermik ajornaku-soortumik pilersitsisimavoq.

Illuatungaatigut peqqinnissakkut suliniuteqartoqarpoq tuniluunneq siammasaaliorniarlugu atuutilersissallugit pisariaqarsimasunik. Illuatungaatigut suliniutit taakkorpiat anertuunik ajornerpaamillu pisoqarpat ilungersunarartunik kinguneqarsinnaapput.

Inuiaqatigiinni aningaasaqarneq ajalusoortingajanneqarsinnaavoq inuppasuillu suliffissaarussinnaallutik. Suliagarfiit ilaanni annikinnerusumik isasoorneq innuttaasut peqqisusaannut inuunerullu pitsaassusaanutta aamma kinguneqarnerlussinnaavoq.

– Peqqinnissamut oqartussat tungaannit oqimaaqatigiissitsiniarneq eqqumaffigisorujussuuarput. Kalaallit Nunaat ukiuni arlaqalersuni ingerlalluurtumik ineriartorsimavoq. Kisianni ineriartorneq tamanna inuiaqatigiinnik ilaannakuusumik matooraaneq pissutigalugu unitoortinneqarsinnaavoq kinguariartinneqarsinnaalluniluunniit. Taamaammatt inuiaqatigiinnut aningaasaqarnermullu artukkiineq annertuallaaleqqunagu qanoq ililluta qaqugulu pissutsit ilaannik nalinginnaasunngortitsisinaanerput aamma eqqumaffigaarput, nunatta nakorsaana Henrik L. Hansen oqarpoq.

Misissuisarnissamik pilersaarut malinneqartoq

Oqaloqatigineqarnerata nalaani Kalaallit Nunaanni pissutsit aqunneqarsinnaasutut inissisimapput; inuit qulit uppersarnerneqartumik tunillatsissimapput. Taakkualu tamarmik Nuummip paasineqarsimallutik.

– Maannakkorpiat (apriilip aallartinnerani, aqq.) oqartariaqarpugut, pilersaarutivut iluatsissimasut. Kalaallit Nunaat mallat inuunnaassuseqarsimavoq. Nunallu allat qiviarutisigik, nappaalaneq nunatsinnit taama sivisutigisumik ingalassimaartissinnaasimagatsigut soorunami isumalluarnarpoq. Kisianni alloriarnerit sakkortuut aamma pisimapput, nunap iluani angalaneeq inerteqqutigineqalerluni nunanillu allanit nunatsinnit angalanerit unitsinneqarlutik, Henrik L. Hansen nassuiaavoq.

– Piffissap ingerlanerani tuniluunnerup ilisimatusarfimmut attuumassuteqartut akornanni siaruaatilersinnaanera er-

nummatigineqalerluarpoq. Ernummatiginninneq tamanna suli atuuppa?

– Annerusumik siaruaattoqarqinnginnissaa qularnaarparput, ataasiakkaanillu tunillatsissimasoqarsimappat, ilimagaarput pineqartut nunatsinnit aallaqqissimassasut, Henrik L. Hansen akivoq.

Taannali pissutsit tamanut atuuttut eqqarsaatiginerullugit erseqqissaavoq pissutsit allannorsinnaasut.

– Piffissami aggersumi, pingaartumik Nuummip, sukut tamaana tunillatsissimasunik arlaqarnerusunik takuttoqarsinnaavarput. Kisianni tunillatsissimasut, coronap atuunnerata aallartinnerani takusavut, nappaalanermik pilersitseqataasimanngillat. Taava maanna suli annerusup aallartinnera takusimassagunalarparput. Inuit tunillatsissimasut Nuummip paasineqartut Kalaallit Nunaannut angalasusimapput. Ilisimaneqartut naapertorlugit najukkami tuniluunnermik siaruaattoqarsimanngilaq, qaninnerpaasaanut attaveqarfiit eqqaassanngikkaanni, itisiliilluni oqarpoq.

– Misissuinerit arlaqarnerusut ingerlanneqannginnerat isornartorsiorneqarsimavoq. Innuttaasut tamaasa misissorneqarpat pitsaanerussannginnami?

– Aaqqissugaasumik misissuinerit ingerlappavut, tamatumani nappaammatt ersuteqartut siunniunneqartarlutik. Inuit peqqissut misissugassanik tigusiffigisanngilavut. Misissuinerup suliatut oqimaatsuunera paasissallugu pingaaruteqarpoq, sulisorpassuarnik piumasaqarfiuvoq, silimaniarnermut maleruagassat arlallit malinneqanngippata tunillatsinnissamut aarlerinartorsiortnermut attuumassuteqarsinnaammatt. Taamaaliuinnartoqarsinnaanngilaq. Ersarisunik najoqqutassaqarpugut, malinneqartussanik. Suleriaasissaq paasinarluarpoq: Covid-19-imut ersiutit amerlanerulerpata misissuinerit ingerlannerulissavut. Periuseq tassavoq ajornannginnerpaamik nassaarineqarsinnaasut nassaariniarnissaat – tassalu napparsimalersimasut. Napparsimasut ikittuararsuusimamata peqqissut tunillannartumik tigungmisagartit amerlangaatsiarnissaat ilimanaateqanngilaq. Napparsimasut angalasimasut imaluunniit inunnut napparsimasunut attaveqarsimasut immikkut isiginiarpavut. Taamaannngippat inuppasuut isumaqanngitsumik misissortussanngortoorsinnaavut, Henrik L. Hansen akivoq.

Aqunneqartumik ammaassineq?

Suliffeqarfinnut aqutsisorpassuarnit

sulisartorpassuarnillu poorskikkut pissangalluni orninneqarput. Coronap ajornartorsiortitsinera inuit amerlanerpaat tatisimaneqarput.

Apeqqutaavoq, Kalaallit Nunaat qaqugu inuiaqatigiinni inuunermik aqunneqartumik ammaassiatuaalersinnaasoq?

Aalajangiineq tamanna nunap politikkikkut aqutsisunit naggaterpiaatigut aalajangiivigineqassaaq.

– Maannamuugallartoq peqqinnissamut oqartussat tungaannit piffissalersuinissaq eqqarsaatigalugu tigusasaasumik inassuteqaateqanngilavut. Ilaatigut nunani allani pisut qanoq ingerlanerart alaatsinaapparput. Kisianni nappaalanerup unikaallaam-migallarnissaa ilimagissallugu isumalluarnaruallaarunarpog. Ungasinnerusog eqqarsaatigalugu akiuussitisalersuineq aaqqiissutaassaaq, kisianni Kalaallit Nunaata akiuussutissamiki ineriartortitsisoqarsimalernissaa-ta tungaanut ilaannakuusumik matoqqaneq attasinnaassagaa takorlooruminaappog.

– Kalaallit Nunaanni tuniluunnerup siaruaakkiartorneranik aqutsisinaaneeq ingerlatiinnarsinnaagutsigu ingerlatanik ammaaatitereqqilersinnaavugut, kisianni avataanit nunatsinnit isersinnaaneq eqqarsaatigalugu killilersuineq immaqa attatiinnarlugu, Henrik L. Hansen nangilluni oqarpoq.

– Kisianni nappaat naassaanngitsumik tikiutsaaliorneqarsinnaagunangilaq, piffissap ingerlanerani annertungaatsiarluni takkuttissagunarpog?

– Tuniluunnerup siammasaaliornissaa pineqarpoq, sivisunerusumimmi taamaaliorsinnaagutta, nappaalaneq takkuttissappat avataanit ikiyeqarsinnaanerussaagut. Maanna nunani allani naammattorsuarnik suliassaqartoqarpoq. Aamma Danmarkip ullumikkut taamatut atugaqartilluni peqqinnissakkut sulisunik amerlanerusunik Kalaallit Nunaannut atugassiinnissaa naatsorsuutigisinaanngilarput.

– Kisianni maani ajornartorsiutit annertuut atuutilissagularpata Danmarkip ikiukkumassagunarpog?

– Danmark soorunami ilungersuussissaaq. Kisianni anersaartuutit atunngitsoqanngippat napparsimaruluttunik Kalaallit Nunaannit Danmarkimut timmisartuussisoqarsinnaavianngilaq. Tamatuma akerlianik pissutit imaassappat, Danmarkimi nappaatit siammasimanera appasinne-rulerpat, taava ikiornissatsinnut nukissaqartoqalissaaq, Henrik L. Hansen, piffissap ingerlanerani tunillatsissimasinnaanera pasitsaassimaneqaler-mat nammineq aneqqusaajunnaaral-laqqasimasoq, oqarpoq.

Misissortinneratali takutippaa tunillatsissimanngitsoq.

Inuusuttut pissusilersornerat

Covid-19 marsip aallartinnerani Asia-mit Europamut tassanngaanniillu



LEIF JOSEFSEN

– Aaqqissuussaasumik misissuisarpugut, nunatta nakorsaana Henrik L. Hansen erseqqissaavoq.

– Vi tester systematisk, understreger landslæge Henrik L. Hansen.

Amerika Avannarlernut taavala aamma nunarsuup immikkoortuinut tamanut sukkaqisumik siaruaakkiartulermat, tamatuma peqatigisaanik isumaqartoqalerpoq, nappaat taamaallaat utoqqarnut inunnillu sanngereersunut inuunermik ulorianartorsiortitsisuuvoq.

Tamanna kukkuneruvoq.

Kisitsisinit takutinneqaralarpoq, utoqqaat inuillu qaangerneqarsinnaanngitsunik nappaateqareersut amerlanerpaat perululersartut. Kisianni aamma inuusuttoqarpoq, peruluttut uninngaviinut unitsinneqartartunik, anersaartuuteqartinneqalersartunik allaallumi toqusartunik. Qanorluunniit pisoqaralarpat kikkut tamarmik oqartussat inassuteqaataanik malinninnissamut pisussaaffeqarpu.

– Inuusuttut tuniluunnermik ingerlatitseqqinnginnissamut aamma annertuumik akisussaaffeqarnerannik kikkut tamarmik paasinninnissaanik qulakkeerinninnissaq pineqartil-lugu attaveqatigiinnermut pisariaqartitsineq annertoorujussuuvog, Henrik L. Hansen oqarpoq.

Ilaqutariittut ileqqut inuiaqatigiillu aaqqissuussaanaerat aamma unam-millernartuusut tikkuarpai.

– Kalaallit Nunaanni aanaakkut ernuttanut atatillugu suliassamik annertuumik tigusarnerat sungiusimaneqarpoq. Kisianni kinguaariit akimor-lugit attaveqatigiinneq annertuallaar-tillugu tuniluunnermik ataqatigiiaa-nik pilersitsinissaq ajoraluurtumik aamma aarlerinaateqarpoq, Henrik L. Hansen erseqqissaavoq.

– Tuniluunnerup siammasaaliorneranut atatillugu suliniutit suut maannamut pingaarnerpaasimappat?

– Pingaarnerpaaq tassaaq Kalaallit Nunaannut angallannikkut tikittartut unitsinnissaat. Nunat tama-laak akornanni misilittakkanit aamma takutinneqarpoq, ajornartoornermut atatillugu matooraanermik suliniutit sunniuteqarlualtuusut: Inuit anger-larsimaffimmini sulissasut, eqimat-takkuutaani naapeqatigiittoqartas-sanngitsoq, pingaarumillu amerlasuukkuutaarluni katersuuttoqartas-sanngitsoq. Tamatuma saniatigut nalunngilarput, siusissorujussuakkut qanoq iliuuseqartussaasoq. Maanilu Kalaallit Nunaanni taamaattoqarsima-voq.

Sundhedsvæsen svarer på spørgsmål

Sundhedsvæsenet har over hele landet travlt med at forberede sig på Covid-19-situationen. Her forklarer ledende oversygeplejerske for Medicinsk Område, Anne Birgitte Jensen, om vigtige tiltag

Hvordan er proceduren, hvis der indlægges patienter med coronavirus?

Patienten modtages i skadestuen – på en speciel stue. Derefter køres de med en ambulance rundt om Dronning Ingrid's Hospital (DIH) – til en opgang mellem medicinsk og psykiatrisk afdeling. Ellers kommer patienten direkte udefra og ind på Intensiv. Når patienten skal gennem gangarealerne, har patienten mundbind på for ikke at smitte andre. For at sikre øvrige patienter, har vi lukket alle andre patientstuer af. Patienterne – og personale på stuerne – bliver her bedt om at blive inde på stuerne. På den måde beskytter vi andre mod smitte.

Hvordan håndteres isolationspatienter?

Patienten kommer ind på isolationsstuen – og bliver isoleret. Patienten skal opholde sig på stuen 24 timer i døgnet, og det personale, som skal hjælpe patienten, skal være beskyttet mod smitte. Beskyttelse indebærer som hovedregel; overtrækskittel, maske, beskyttelsesbriller og handske. Alt efter hvilke opgaver, der skal løses på stuen, vil man have forskellige grader af beskyttelse og dermed brug af

værnemidler. Hvis patienten har brug for forskellige former for undersøgelser foregår det primært på stuen, da covid-syge patienter ikke skal transporteret gennem hospitalet.

Er der en plan for udskydelse eller aflysning af andre sygehusaktiviteter, herunder operationer?

Alle planlagte aktiviteter i Sundhedsvæsenet (operationer, konsultationer, kontroller, undersøgelser) er blevet gennemgået af lægerne. De operationer, konsultationer, kontroller, undersøgelser mm. der lægefagligt vurderes til at kunne vente i mindst fire måneder – er blevet udskudt. Hvor længe de bliver udskudt afhænger af udviklingen. De operationer, konsultationer, kontroller, undersøgelser mm. der IKKE vurderes at kunne vente i mindst fire måneder bliver håndteret via telemedicin eller gennemført – men måske på et lidt andet tidspunkt pga. ændrede flytider. Eksempler på planlagte aktiviteter der ikke kan vente er fx kræftudredning og behandling, behandling af alvorlige lidelser.

Alle akutte aktiviteter håndteres indtil videre som vanligt.



Dronning Ingridip Napparsimmavissuani Coronamut immikkoortortaq. Corono-afsnit på Dronning Ingrid's Hospital.

Hvordan behandles den »typiske« corona-patient, der har et forløb, som kræver indlæggelse?

Patienternes forløb forventes ikke at være meget anderledes end de forløb, som er i Danmark. Vi har meget tæt samarbejde med Statens Serum Institut og Rigshospitalets infektionsmedicinske afdeling omkring planlægning af behandling og organisering. Som eksempel havde vi i sidste uge vores halvårige besøg af en hygiejnesygeplejerske fra Statens Serum Institut både i Ilulissat og Nuuk, hvor vores procedure og arbejds gange blev gennemgået og opdateret i forhold til coronavirus. Desuden har vi mindst en ugentlig konference med infektionsmedicinskafdeling, som vi normalt holder en gang om måneden. Her hører vi om erfaringer med coronaviruspatienter.

Det er vigtigt med disse tværgående konferencer, hvor vidensdeling særligt er til vores fordel, da Danmark er »foran« i epidemiudviklingen. Hvis patienter har åndedrætsbesvær og hoste i forskellig grader, behandles de med ilt både som næsekateter eller iltmaske. Patienter med lunge symptomer vil få lungefysioterapi. Andre med lungebetændelse vil blive behandlet med antibiotika. Indtil vi har et prøvesvar på coronavirus test vil patienten ligge på en enestue. Når diagnosen er stillet, kan man isolere på 2-4 sengs stuer, hvor diagnosen på patienterne er den samme dvs. COVID-19 syge. Her ligger patienter med minimum to meters afstand mellem sengene. Sundhedsvæsenet har mange års erfaring med behandling og pleje af TB-patienter, men coronavirus er mere smitsom end tuberkulose. Derfor er det vigtigt, at befolkningen følger de anvisninger og restriktioner, der er anbefalet.

Hold dig opdateret!

Teksterne i denne informationsavis er produceret i uge 14. Lørdag 4. april var der testet 625 personer. 11 tests har været positive, oplyser Naalakkersuisut i en pressemeddelelse.

– Vi skal alle fortsat tage situationen alvorligt. Epidemien spredes i verden omkring os, så det er vigtigt, at vi fortsat alle holder fokus på alle retningslinjer om blandt andet social distance, hygiejne, og man bliver hjemme, hvis man er syg. Det er afgørende, at vi undgår en epidemi på nuværende tidspunkt, udtaler Henrik L. Hansen. I pressemeddelelsen oplyses endvidere symptomer: - Det kan være ondt i halsen, sygdomsfølelse, muskelsmerter, tør hoste og feber.

Ifølge seneste udmelding er der endnu ingen alvorligt syge. Der har ikke været behov for indlæggelse. Det anbefales, at man holder sig opdateret om nye meldinger fra myndighederne via medier og Naalakkersuisuts pressemøder.



DIH-mi nappaatinut tuniluuttunut immikkoortortaq. Suut tamarmik napparsimasunik tigusinissamat piareersarneqarsimapput. Epidemiafsnittet på DIH. Alt er gjort klart til modtagelse af patienter.

Peqqinnissaqarfik apeqqutitut akissuteqarpoq

Peqqinnissaqarfik nunarput tamakkerlugu Covid-19-imik pissutsitut piareersarluni ulapputeqarpoq. Matumani Nakorsaatitortitsinermut Tunngasuni peqqissaasuuneq aqutsisuusoq, Anne Birgitte Jensen, suliniutit pingaarutillit pillugit nassuiaateqarpoq

Napparsimasumik coronaviruseqartumik unitsitsisoqartillugu suleriaaserineqartoq qanoq ittua?

Napparsimasoq ajoqusersimasut nakorsiatarfianni – inimi immikkut itumi – tiguneqassaaq. Tamatuma kingorna ambulancenik Dronning Ingridip Napparsimmavissua (Sana) uiarlugu ingerlanneqassaaq – nakorsaatitsortut tarnikkullu nappaatillit uninngaviisa akornanni majuartarfeqarfimmu. Taamaangippat napparsimasoq avataaniit agguinneqarluni toqqaannartumik peruluttut uninngaviannukaanneqassaaq. Napparsimasoq torsuusarsuakkoornermini qanermigut assiaqutaqartinneqassaaq, inunnuat allanut tunillaassinnginniasammat. Napparsimasut allat isuman-naatsuutinniarlugit napparsimasunut init allat tamaasa matoqqatippavut. Napparsimasut – ininilu sulisut – tamatumani qinnugineqassapput ini-niiginnaqqullugit. Taamaaliornikkut allat tunillannartumut illersussavavut.

Napparsimasut mattusimaneqartut qanoq isumagineqartarpat?

Napparsimasoq inimut mattusimatit-sivimmu isertinneqartarpoq – mattusimaneqalersarlunilu. Napparsimasoq ulloq unnuarlugu kaajallallugu akunnerni 24-ni inimi mattusimavimminiissaaq, sulisullu napparsimasumut ikiuuttussat tuniluunnermut illersuuteqassapput. Illersuutit pingaarnertut tassaapput; kitteli qaavatigut atisartagaq, kiinamut assiaqut, isarus-sat illersuutit aqqatillu. Suliassani inimi pineqartumi isumagineqartus-sat suunerat apeqqutaatillugu illersuutit assigiinngitsunik sukannissusil-lit atorneqassapput. Napparsimasoq assigiinngitsunik misissorneqartaria-qarpat misissuinerit taakkua pingaarnertut inimi pineqartumi pissapput, covid-imik napparsimasut napparsim-mavissuaq aqqusaarlugu ingerlanne-qaqqusaannngimmata.

Napparsimmavimmi suliassat allat, ilaatigut pilattaanerit, kinguartinissaannut taamaatiinnarnissaannulluunniit pilersaaruteqarpa?

Peqqinnissaqarfimmi ingerlanneqar-tussat pilersaarutigineqartut tamar-mik (pilattaanerit, nakkutigineqar-tunik misissuinerit, misissortinnerit) nakorsanit misissuataarneqarsimap-put. Pilattaanerit, nakorsiarnerit, nak-kutigineqartunik misissuinerit, misis-sortinnerit il.il. nakorsaqarnikkut

minnerpaamik qaammatini sisamani utaqqisinneqarsinnaasutut naliliiffi-gineqartut - kinguartinneqarsimap-put. Taakkua qanoq sivisutigisumik kinguartinneqarsimanissaannut pisut qanoq ingerlanerat apeqqutaassaaq. Pilattaanerit, nakorsiarnerit, nakku-tigineqartunik misissuinerit, misissor-tinnerit il.il. minnerpaamik qaamma-tini sisamani utaqqisinneqarsinnaasut NALILIIFFIGINEQANNGITSUT telemedicin aqqutigalugu isumagi-neqassapput naammassineqassallut-luunniit – kisianni immaqa piffissami allaanerulaartumi timmisartuussiner-nut piffissat allannngortinneqarsima-nerat pissutigalugu. Ingerlanneqar-tussat pilersaarutigineqartut utaq-qisinneqarsinnaannngitsut assersuuti-galugu tassaapput kræftertunik misis-sueqqissaarneq passussinerlu, nap-paatinik sualuttunik passussineq.

Ingerlatat pinasuartumik suliarine-qartariaqartut tamarmik maannamut pisarnertut isumagineqassappu.

Coronamik napparsimasoq »nalinginnaasoq« unitsinneqartariaqartoq qanoq passunneqartarpa?

Napparsimasut passunneqarnerat

Danmarkimi passussinernit allaane-rujussuussasooq ilimgineqanngilaq. Passussineq aqqissuussinerlu eqqar-saatigalugit Statens Serum Institut aamma Rigshospitalimi aseruuttoor-nerni nakorsaatitortitsinermut im-mikkoortortaarfik qanittuararsuar-mik suleqatigaavut. Assersuutigalugu sapaatip-akunnerani kingullermi eqqiluisaarnermut peqqissaasumik Statens Serum Institutimeersumik ukiup affakkaartumik Ilulissani Nuummilu tikeraartoqarpugut, tama-tumalu suleriaatsivut sulisarnivullu misissuataarneqarlutik coronavirusilu eqqarsaatigalugu nutarterneqarlutik. Tamatuma saniatigut aseruuttoorner-ni nakorsaatitortitsinermut immik-koortortaarfik minnerpaamik sap-aatip-akunneranut ataasiarluta ata-atimeeqatigisarparput, nalinginnaa-sumik qaammammut ataasiarluta ata-atimeeqatigisaraluarlugu. Tama-tumani coronavirusimik napparsima-sunik misilittakkat tusagaqarfigisarpavut. Suliassaqarfiit akimorlugit ata-atimeeqatigiinnerit tamakkua pingaaruteqarput, tamatumani ili-simasanik avitseqatigiinneq immikkut uatsinnut iluaqutissannngortarluni, Danmark nappaalanerup ineriartor-nerani »siuarsimasuummat«. Nappar-simasut assigiinngitsunik sakkortus-susilinnik anersaartorniarnerminnik ajornakusoortitsippata quersorpatalu, iltimik sorlunnut sullulik imaluunniit iltmaski iluaqutigalugit ikiorserne-qartarput. Napparsimasut puallute-qarnermut ersiutillit lungefysioterapi atorlugu passunneqartassapput. Allat

puammikkut aseruuttoornillit anti-biotikamik nakorsaatitortinneqassap-put. Coronavirusimut misissortinner-mut misissugassanik tigusinermut akissummik pissarsinissap tungaamut napparsimasoq inimi kisimiittarissa-mi uninngatinneqassaaq. Nappaat suussusersineqarpat inini marlunnik sisamanilluunniit siniffittalinni mat-tussisoqarsinnaavoq, tamatumani napparsimasut assigiinnik suussuser-siivigineqarsimasarlutik, tassa COV-ID-19-imik napparsimasutut. Inini taakkunani napparsimasut siniffinni minnerpaamik 2 meterinik imminnut ungasissusilinni uninngatinneqartas-sapput. Peqqinnissaqarfik TB-mik napparsimasunik passussinermik isu-maginninnermillu ukiorpassuarnik misilittagaqarpoq, kisianni coronavi-rusi sakiialluummiit TB-mit tuniluutianeruvoq. Taamaammat innuttaasut maleruagassanik killilersuutinillu inassutigineqarsimasunik malinnin-nissaat pingaaruteqarpoq.

Paasissutissanut malinnaagit!

Aviisimi paasissutissiissutaasumi matumani allaaserisat sapaatip-akunnerani 14-imi suliarineqarput. Arfininngornermi aprilip 4-ani inuit 625-t misissorneqarsimapput. Misis-sorneqartut ilaat aqqanillit tunillatsis-simapput, Naalakkersuisut tusagas-siuitigut nalunaarummi paasissu-tissiipput.

– Pissutsit suli pimooruttariaqar-pavut. Nunarsuarmi suli tuniluut-toqarpoq, taamaammat najoqqutas-sat tamatta maleqqissaartariaqar-pavut, soorlu inunnuat akulerunna-veersaarneq, eqqiarluartarneq nap-parsimalersimagaannilu angerlarsi-maanneq. Piffissami matumani tuniluuttoqarneranik pitsaaliuin-nerput pingaaruteqarlunartuuvoq, Nunatta nakorsaanera Henrik L. Hansen oqarpoq.

Tusagassiuitigut nalunaarummi ersiutit aamma paasissutissiissutigi-neqarput: - Tamakkua tassaasin-naapput toqqusaarlunnerit, nappar-simalluni misigisimanerit, nukkerine-rit, panertumik quersornerit kiaqar-nerillu.

Nalunaarutit kingullersaat naaper-torlugu suli peruluttoqalersimangi-laq. Unitsitsinissamik pisariaqartit-sisoqarsimangilaq. Inassutigineqar-poq oqartussanit nalunaarutit nutaat malinnaavigineqassasut tusagas-siuitit Naalakkersuisullu tusagassi-or-tunik katersortitsineri aqqutigalugit.



Kalaallit Nunaanni peqqinnissaqarfik TB-mik napparsimasunik passussinermik isumaginninnermillu ukiorpassuarnik misilittagaqarpoq, kisianni coronavirusi sakiialluummiit tuniluutianeruvoq.

Sundhedsvæsenet i Grønland har mange års erfaring med behandling og pleje af TB-patienter, men coronavirus er mere smitsom end tuberkulose.

Fakta om coronavirus/Covid-19

Kilde: www.nun.gl

Coronavirus nutaaq, COVID-19 sunaana?

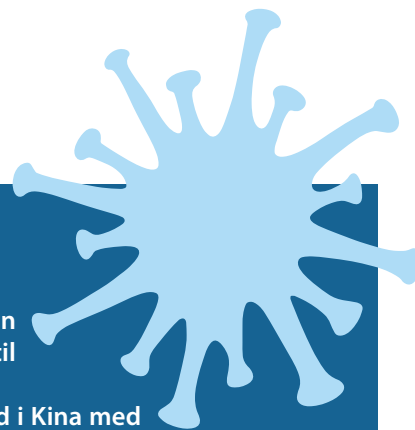
Coronavirusi virusi virusinut allanut nallersuunneqarsinnaavoq, annikitsumik nuffasertitsisinnaavoq aammali anersartuutitut sakkortuumik tunillaasinnaavoq.

2019-imi decembarimili tappiorannartoq coronavirusi nutaaq, inunni siumorneqarsimangitsoq Kinami tuniluutierloq. Nappaat tappiorannartoq coronavirus nutaaq WHO-mit COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) atserneqarpoq.

Hvad er ny coronavirus/ COVID-19?

Coronavirus er en familie af virusser, der kan være årsag til milde forkølelser, men også til alvorlige infektioner i luftvejene.

Siden december 2019 har der været udbrud i Kina med en ny type coronavirus, som ikke tidligere er set hos mennesker. Den ny coronavirus sygdom har af WHO fået navnet COVID-19 (Corona Virus Disease 2019).



Coronavirus qanoq tuniluuttarpa?

Coronavirus tangajoraangatta, quersoraangatta oqalukkaangattalu-unniit kuseriarnertigut tuniluuttarpoq.

Virusi ameraasatigut pulasarpog – annerusumik qanikkut, qinggakkut isitigulluunniit.

Tuniluunneq annerusumik inuit akornanni qanittumik attaveqagatiginnikkut pisarpoq.

- Taamaattumik allat qanillinaveersaakkut – tunillatsinnaveersaarlutit imaluunniit tunillaanaveersaarlutit

- Taamaattumik talinnut quersorrit tangajorlutilluunniit – assannuungitsoq

Inuup tunillatsissimasup, soorlu assersuutigalugu matu tigummivia imaluunniit quersorfigisaa attorsimagukku virusi toqqaannangitsumik aamma tuniluussinnaavoq.

Amikkut virusinissimaguit, assersuutigalugu assakkut, napparsimaler-navianngilatit.

Kisianni eqqarsaatigineq ajukkatsinnik akulikitsumik isigut qingarput tagiartortarparput imaluunniit qanerput assatsinnik attukulavarput – taamaallutalu ameraasatsigut viruseqalersinnaalluta.

Aammattaq assatit tuniluutsitsisnaapput – assersuutigalugu ilisiviit tigummiviisigut, qarasaasiakkut, anartarfiup kuutsittarfiagut il.il..

- Taamaattumik assatit errortukulakkit asalluutarlugillu

- Taamaattumik angerlarsimaffinni suliffinnilu suulluunniit qaavi salikulakkit

Hvordan smitter coronavirus?

Coronavirus smitter via dråber, når vi nyser, hoster eller snakker.

Virus optages gennem dine slimhinder - typisk din mund, næse eller øjne.

Den primære smitekilde er direkte kontakt mellem mennesker.

- Derfor skal du holde afstand til andre – så du ikke får eller videregiver smitte

- Derfor skal du hoste eller nyse i dit ærme – ikke i dine hænder

Virus kan også smitte indirekte, hvis du fx rører ved et dørhåndtag, som er inficeret, fordi en smittet person har rørt eller hostet ud over den.

Du bliver ikke syg, blot fordi du har fået virus på huden, for eksempel dine hænder.

Men vi gnider os tit i øjne, næse eller fører hænderne op til munden – ofte uden at tænke over det – og kan derved få virus i slimhinderne.

Dine hænder kan også sprede smitten videre på det, du rør ved – fx skabslåger, computer, toilettræk mv.

- Derfor skal du vaske dine hænder tit og grundigt

- Derfor skal du rengøre kontaktflader hjemme og på arbejde



COVID-19-imik tunillatsissimanermi ersiutit

Covid-19-imik tunillatsissimasut amerlanerpaat nuffasernertut imaluunniit nuallunnertut eqqaanarsinnaasunik ersiuteqartarput. Esiutit tamakku nalinginnaasumik sakkukitsuusarput sakkortusiartuaartarlutillu. Inuit ilaat napparsimasutut misigisimangikkaluarlutik ersiutinillu malugisaqanngikkaluarlutik tunillatsissimasinnaasarpog. Suli qulakkeerlugu ilisimaneqanngilaq tunillatsissimasut napparsimanermi ersiuteqalersinnagit allanik tunillaasinnaanersut. Ilisimasatta takutippaat inuit napparsimanermut ersiutillit amerlanerpaartaasa nutaamik nassaarfigittogartarpoq.

Tunillatsinnermiit ersiutinik malugisaqarnissamut ullut 14-iusinnaasarpog.

Ersiutit nalinginnaanerpaat tassaappog:

- Quersorneq
- Kissarneqarneq
- Qasoqqaneq
- Toqqusaarlunneq
- Nukitsigut anniarneq
- Kakkilertaneq
- Anersaartornermi ajornartorsiorneq
- Timminneq

Malugiuk, ersiutit inummiit inummut assigiinngitsuusinnaammata.

Inuit amerlanersaat, 80 %-it missaanniittut, immikkut katsorsarneqanngikkaluarlutik peqqisseqqittarput, 5-15 %-iili napparsimarululersarput anersaartor-niarnermikkullu ajornartorsiuteqalerlutik, taakku tassaakkujunnerusarput utoqqaat inuillu katsorsarneqarsinnaanngitsumik nappaateqartut.

Symptomer på smitte med COVID-19

Langt de fleste smittede med covid-19 oplever symptomer, der minder om forkølelse eller influenza. Disse symptomer er normalt milde og begynder gradvist. Nogle personer bliver smittet uden at udvikle symptomer og uden at føle sig syge. Man ved endnu ikke med sikkerhed, om smittede kan smitte andre før de får symptomer. Den viden vi har viser, at det er personer med symptomer, som er årsag til langt størstedelen af de nye tilfælde.

Der kan gå op til 14 dage, fra man er blevet smittet til man oplever symptomer.

De mest almindelige symptomer er:

- Hoste
- Feber
- Træthed
- Ondt i halsen
- Muskelsmerter
- Snue
- Vejrtrækningsbesvær
- Diarré

Bemærk, at symptomer kan være forskellige fra person til person.

De fleste mennesker, ca. 80 %, bliver raske igen uden behov for særlig behandling men ca. 5-15 % bliver alvorligt syge og udvikler åndedrætsbesvær, det vil ofte være ældre mennesker og personer med kroniske sygdomme.

Isuqaqaruma COVID-19-mik tunillatsissimasunga, taava qanoq iliusaanga?

Peqqinnissaqarfimmut ilinnut qaninnerpaamut oqarasuaatikkut attaveqarit. Se telefonnumre på www.nun.gl
Allanik tunillaasinnaanerit pissutigalugu napparsimavimmukarnak imaluunniit peqqissaavimmukarnak sianeqqaarnissat pingaaruteqarpoq.

Hvad skal jeg gøre, hvis jeg tror jeg er smittet med COVID-19?

Kontakt din nærmeste sundhedsenhed telefonisk.
Se telefonnumre på www.nun.gl
Det er vigtigt, at du ringer først og ikke møder op på sygehuset eller sundhedscentret, da du kan smitte andre.

"Angerlarsimaannarit", "Angerlarsimaqqusaaneq" aamma "Angerlarsimalluni mattusimaneq" qanoq isumaqarpat?

Hvad betyder "Bliv hjemme", "Hjemmekarantæne" og "Hjemmeisolation"?

Angerlarsimaannarit

Nuummiit nunanilu allaniit angalasut tamaasa matu-
mani Danmark ilanngullugu, ulloq tikiffimmiit ullullu
14-it tulluuttuni angerlarsimanissaat innersuussutigi-
neqarpoq. . Tamanna meeqqanut aamma atuuppoq.

Nalilersueqqissaarneq tunngavigalugu inuiaqat-
giinnut immikkut pingaaruteqartumik suliaqartunut
assersuutigalugu peqqinnissaqarfiup iluani sulisunut
oqartussaasunit immikkut akuersisoqarsinnaavoq.

Angerlarsimaannaqquneqarnerit nalaani (COVID-
19-imillu nappaateqarnerit uppersarsarneqarsimatin-
nagu) sapinngisamik angerlarsimaaffinniiginnartaria-
qarputit. Aneersinnaavutit kisianni sapinngisamik
inuit akornaniinnaveersaassaatiit

Angerlarsimaannaqquneqarsimaguit allanut tunil-
laasueriataarsinnaanerit navianarpallaanngitsutut isi-
gineqassaaq. Illit najugaqatitillu imeq qaqsorsaallu
atorlugit assasi asalluarnissaai pingaartissavarsi.

"Angerlarsimaannarit" illoqatigiit sinnerisut atuu-
tinngilaq, timi atorlugu imminut attortarneq eqqilui-
saarlunarnissarlu eqqumaffigisinnagaanni.

Bliv hjemme

Alle personer, som ankommer fra Nuuk eller udlandet,
herunder Danmark, anbefales at blive hjemme i 14
dage. De 14 dage regnes fra den dag, man ankommer
til destinationen. Dette gælder også for børn.

Der kan, efter konkret vurdering fra myndighederne,
gives dispensation for personer, som arbejder i
samfundskritiske funktioner som f.eks. sundhedsvæ-
senet.

Så længe du er anbefalet at blive hjemme, bør du
fortrinsvis forblive i dit hjem. Du må gerne gå ud, men
bør så vidt muligt undgå kontakt til andre mennesker.

Når du anbefales at blive hjemme anses du for at
være i lav risiko for at smitte andre. Du og dine hus-
standsmedlemmer skal have fokus på en god hånd-
hygiejne med vand og sæbe.

"Bliv hjemme" gælder ikke for øvrige husstand, hvis
man kan undgå tæt fysisk kontakt og har fokus på god
hygiejne.

Angerlarsimaannaqqusaaneq

Angerlarsimaannaqqusaaneq innuttaasunut, inunnik
COVID-19-imik tunillatsissimasunik qanimut ilagi-
saqarsimasunut, imaluunniit ulluni 14-inik kingullerni
angalasimasunut angalasut ilisarnaatinillu, COVID-
19-imut pasinarsinnaasunik pigisaqartunut sammi-
voq.

Tassani siunertaavoq angerlarsimaaffiup avataani tu-
niluutsitsisinnanerit minnerpaaffianiitinnissaa.

Angerlarsimaaffiup avataani angalaarnerit killilersi-
maartiguk aammalu aneqqatillutit allat qanillinaveer-
saakkat.

Allanut pulaarnaveersaarit aammalu angerlarsima-
finni ataatsimoornerit minnerpaaffianiitikkat (asser-
suutigalugu kuninnerit, nerisasioqatigiinnerit)

Angerlarsimaannaqqusaatillutit (COVID-19-imillu
nappaateqarnerit uppersarsarneqarsimatinnagu) sa-
pinngisamik angerlarsimaaffinniiginnartariaqarputit.
Aneersinnaavutit kisianni sapinngisamik inuit akor-
naniinnaveersaassaatiit. Inummik tunillatsissimasu-
mik attaveqarsimaguit angerlarsimaannaqqusaanerit
ulluni 14-inik sivisussuseqassaaq.

Hjemmekarantæne

Hjemmekarantæne retter sig mod borgere, som har
været i tæt kontakt med en person testet positiv for
COVID-19, eller hos en person, som har været ude at
rejse inden for de sidste 14 dage og udvikler sympto-
mer, der giver anledning til mistanke om COVID-19.

Formålet er at minimere smitterisiko uden for hjem-
met.

Begræns din færden uden for hjemmet og undgå
tæt kontakt med andre, når du er ude.

Undgå så vidt muligt besøg og minimer social kon-
takt i hjemmet (f.eks. kys, fælles madlavning)

Så længe du er i hjemmekarantæne (og du ikke er
testet positiv for COVID-19), bør du fortrinsvis forblive
i dit hjem. Du må gerne gå ud, men bør så vidt muligt
undgå kontakt til andre mennesker. En hjemmekaran-
tæne vil vare i 14 dage fra det tidspunkt, du har haft
kontakt til en smittet person.

Angerlarsimalluni mattusimaneq

Angerlarsimalluni mattusimaneq innunnt, ilisarnaati-
nik pigisaqartut aammalu misiligitit akissutaannik
utaqqisut imaluunniit uppersarsillugu tunillatsisima-
sunut angerlarsimaannarnissamulli peqqissunut sam-
mivoq.

Tassani siunertaavoq angerlarsimaaffiup avataani a-
ngerlarsimaaffimmi, inoqutigiit arlaliuppata, tuni-
luunnerup pinaveersaartinnissaa.

Angerlarsimatilluni mattusimasumut najugaqataa-
sut "angerlarsimaaffimmi mattusimassapput" – tama-
tumunngalu inassutitut malissavaat.

Angerlarsimallutit mattusimanerit ima paasissavat,
angerlarsimassaatiit angerlarsimaaffiillu qimassanngi-
lat.

Hjemmeisolation

Hjemmeisolation retter sig mod en borger, som enten
har symptomer og afventer test eller er verificeret
smittet men rask nok til at være hjemme.

Formålet er at forebygge smitte udenfor og i hjem-
met, hvis der er andre i husstanden.

Samboende til hjemmeisoleret er i 'hjemmekaran-
tæne' – og skal følge anbefalingerne herfor.

Hjemmeisolation betyder, at du skal holde dig
hjemme og ikke må forlade dit hjem.

MALINNAAGIT UGGUUNA

HOLD DIG OPDATERET PÅ

WWW.NUN.GL



Corona Hotline
TLF 80 11 00

»Vi taler åbent med vores børn«

Hjemme hos Sara Olsvig er legeaftaler aflyst, og der bruges tid på at lære børnene at vaske hænder og tale om corona. Men der er heldigvis også mere tid til positivt nærvær og hygge

Niels Ole Qvist
qvist@ag.gl

Hverdagen for mange børnefamilier ligner i disse dage overhovedet ikke noget, de er vant til. Skolen er lukket. Far og mor går måske begge hjemme og arbejder. Eller de deles om »vagterne«.

For Sara Olsvig, der er programchef for UNICEF Danmarks arbejde i Grønland, er en del ting også vendt på hovedet i disse dage på familiefronten. Hun og kæresten skiftes til at arbejde og tage sig af de hjemmeboende børn på 2 et halvt og 13 år.

Der er nok at se til – især med et 2-årigt energibundt i huset.

Samtidig er Sara Olsvig travlt optaget af at koordinere UNICEFs vigtige arbejde. Blandt andet skal hun aktuelt medvirke til at få et projekt på skin-

ner, der vedrører børnevenlig oplysning på grønlandsk om coronavirus. Et projekt, som Novo Nordisk Fonden har doneret 360.000 kroner til. Netop korrekt information, formuleret i børnehøjde, er ifølge Sara Olsvig afgørende vigtigt, hvis man vil undgå at børnene bliver ængstelige eller stressede.

– Hjemme hos os har vi talt meget åbent om situationen. Vi sørger for at holde os til fakta og samtidig få understreget, at man slet ikke kan tro på alt, der spredes på de sociale medier. Det er vores ansvar som voksne at sikre, at der ikke opstår unødigt uro. Derfor skal man også gøre sig umage med at svare på børnenes spørgsmål, når de opstår, siger Sara Olsvig.

– *Selvom det er en uhyggelig sygdom, føler mange forældre nok en vis lettelse ved tanken om, at det ikke er børnene, som normalt bliver hårdt ramt?*

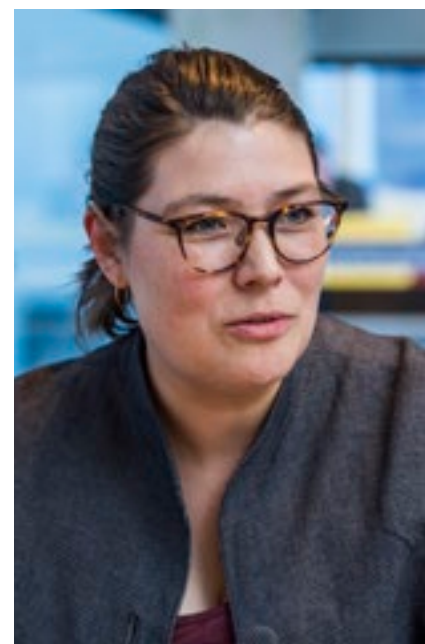
– Ja, men børnene kan have andre bekymringer. De tænker måske på de ældre, deres bedsteforældre. Den bekymring skal vi som voksne også tale med dem om. I vores tilfælde bor de nærmeste familiemedlemmer i Nordgrønland, og det er selvfølgelig en ekstra udfordring, at vi er adskilt i denne tid. Ikke at vi sådan bare hopper på et fly under normale omstændigheder, men det er alligevel specielt, at vi helt er afskåret fra hinanden. Der er et savn.

Glæde i øjnene

Sara Olsvig har fulgt med i sygdommens udvikling på tættere hold end de fleste. UNICEF har nemlig sat alle sejl til, sammen med WHO og resten af FN, for at beskytte verdens mest udsatte børn mod coronavirus. Dermed har Sara også fra dag 1 været forsynet med masser af information om Covid-19.

Tilmed var hun på arbejdsrejse i København netop på det tidspunkt, hvor statsminister Mette Frederiksen valgte at lukke store dele af Danmark ned.

– Det var en meget speciel oplevel-



LEIFF JOSEPHSEN

Sara Olsvigip suliffini ilaqtutaniilu paarilluarpai Covid-19-imillu pissutsit qanoq ingerlanerat malittareqqissaarlugu.

Sara Olsvig – passer sit job, sin familie og følger udviklingen Covid-19-situationen tæt.

se. Alvoren i situationen gik nok op for de fleste den aften.

– *Hvordan har I hjemme hos Jer grebet det an i forhold til jeres børn og legeaftaler?*

– Vores børn er ikke sammen med andre børn. Der har været nogle få gåture, hvor vores ældste har kunnet mødes med en ven. Men ellers tager vi vores forholdsregler. Den ældste savner virkelig sin svømmetræning. Men selvfølgelig også sine skolekammerater. Det var vildt at opleve glæden i hendes øjne, da hun for nylig igen var »sammen« med sine klassekammerater under et online-klasse-møde, svarer Sara Olsvig.

– *Befolkningen får masser af information om symptomer, og en del føler sig måske syge – også på grund af den konstante påmindelse om virussen. Hvordan har du haft det?*

– Nu døjede jeg faktisk en del med forkølelse i december og januar. I den her seneste periode har jeg været ovenpå. Der har ikke været noget. Men vi er da ekstra opmærksomme på sygdomstegn i familien, og vi har også haft ringet til hotlinen, da én fik feber. Men vi har ikke været i karantæne.

– *Hvad er sværest at lære børnene?*

– Det vigtigste er jo at holde afstand og vaske hænder. Vi har gjort meget ud af at skabe en fælles forståelse i familien for betydningen af håndvask. Vi havde tilfældigvis en dunk med håndsprit stående. Den kom i anvendelse en dag, hvor der ikke var vand i hanerne. Men det bedste er at vaske hænderne.

– *Er der noget som helst positivt ved situationen?*

– Det er godt at have mere tid til at være sammen. Man får også lyst til at tage sig lidt ekstra godt af familien, så vi har bagt meget; det har i hvert fald været hyggeligt, svarer Sara Olsvig med et smil.



PRIVAT

Quassussuarmi pisuttuarneq.

Ude at gå tur på Quassussuaq.



Atuartut piffissami matumani imminnut maqaasisarput. Atuarfimmil ilaatigut nuannisaqatigiinneq – assimi matumanisut takutinneqartoq – unitsinneqarallarsimavoq.

Skolebørn savner hinanden i denne tid. Det er slut med blandt andet hygge på skolen – som på dette foto – for en tid.

LEIFF JOSEFSEN

»Meeqqavut ammasumik oqaloqatigisarpavut«

Sara Olsvigip angerlarsimaffiani pinnguaqatigiinnissamut isumaqatigiissutit taamaatiinnarneqarsimapput, aamma meeqqat assammik errortornissaannut ilinniartinnerinut coronallu oqaloqatigiissutiginnissaanut piffissamik atuisoqartarpoq. Qujanartumilli nuannersumik qanilaaqatigiinneq aliannaarsaernerlu aamma piffissaqarfigineqarnerulersimapput

Niels Ole Qvist
qvist@ag.gl

Ilaqutariippassuarnut meerartalinnut ulluinnat ulluni makkunani sungiisimasaannut assingunngilluinnarput. Atuarfiit matoqqapput. Anaana ataatlu immaqa marluullutik angerlarsimallutik sulipput. Imaluunniit »suliartortarfiit« immaqa agguataarsima-vaat.

Sara Olsvigimut, UNICEF Danmarkip Kalaallit Nunaanni suliaanut suliniutinut pisortaasumut, ilaqutariinnermut tunngasut ilarpaalussui ulluni makkunani aamma allanngorluinnarsimapput. Aappanilu paarlakaajaallutik sulillutillu meeqqat angerlarsimaffimmi najugaqartut marlunnik affarmillu aamma 13-inik ukiullit paarisarpaat.

Naammattorsuarnik suliaasaqarput – pingaartumik marlunnik ukiulimmik nukissalerujussuarmik meerrataqarlutik.

Tamatuma peqatigisaanik Sara Olsvigip UNICEF-ip sulinerata pingaaruteqartup ataqatigiissaarnissaa ulaputiga. Ilaatigut suliniummik coronavirus pillugu kalaallisut meeqqanut paasiuminartumik paasissutissiornissamut tunngasumik maannakkorpiaq ingerlatsilernissamut peqataassaaq. Suliniut taanna Novo Nordisk Fon-

denimit 360.000 koruuninik aningaa-saliiffigineqarsimavoq. Sara Olsvigilu naapertorlugu meeqqat ernumalissanngippata uipakajaalissanngippatalu eqqortumik meeqqanut paasissutissiineq aalajangiisuusumik pingaaruteqarpoq.

– Uagutsinni pissutsit ammasorujussuarmik oqaloqatigiissutigisarsimavavut. Paasissutissat piviusut isiginiarnissaat isumaginiartarparput, tamatumalu peqatigisaanik erseqqissatiginiartarlugu nittartakkani inuit ataveqatigiittarfiini siamarterneqartut tamakkerlugit upperineqartariaqanngitsut. Pisariaqanngitsumik eqqissiveeruttoqannginnissaanik qulakkerinninnissaaq uagut inersimasutut akisussaaffigaarput. Taamaammat meeqqat apequtaat takkukkaangata akiniarlugit aamma annertuumik iliuuseqartariaqarpoq, Sara Olsvig oqarpoq.

– Nappaat amiilaajummernartuugaluartoq meeqqat nalinginnaasumik sakortuumik eqqugaasannnginnerat angajoqqaarpasuit oqiliallaatigisimassagunarpaat?

– Aap, kisianni meeqqat allanik ernummateqarsinnaapput. Immaqa utoqqaat, aanakkutik, eqqarsaatigisarpaat. Taamatut ernummateqarneq uagut inersimasutut taakkununga aamma oqaloqatiginnissutigisariaqarparput. Uatsinnut atatillugu ila-

quttavut qaninnerpaat Avannaani najugaqarput, piffissamilu matumani avissaaqqanerput soorunami immikkut unammillernartuuvuq. Pissutsini nalinginnaasunisut timmisartumut ikiinnarsinnaannginnerput, kisianni taamaakkaluartoq avissarluinnaqqanerput immikkut ittuuvoq. Tamanna amigaataavoq.

Isit nuannaarpaluttut

Sara Olsvigip nappaatip qanoq ingerlanera inuit amerlanersaannit qaninnerusumik malittarisimavaa. Tassami UNICEF, WHO FN-illu sinnera peqatigalugit, nunarsuarmi meeqqat akornanni aarlerinartorsiornerpaat coronavirusumut illersorniarlugit sapinngisamik annerpaamik suliniuteqalersimavoq. Taamaalluni Sara Covid-19 pillugu paasissutissarpasuar-nik ullormit siullerpaamiilli aamma pilersorneqarsimavoq.

Allaallumi ministeriunerup Mette Frederiksenip Danmarkip annerpaartaata ilaanik matusiniarluni aalajangernerata nalaani suliffimminut atatillugu Københavnimut angalasi-mavoq.

– Misigisaq immikkut illuinnartuuvuq. Pissutsit qanoq ilungersunartiginerat unnuk taanna inuit amerlanerpaartaasa paasigunarpaat.

– Meeqqassinnut pinnguaqatigiinnissamullu isumaqatigiissutinut atatillugu ilissi angerlarsimaffinni qanoq iliorsimavisi?

– Meeqqavut meeqqanik allanik peqateqartanngillat. Arlaqanngitsoriarluni pisuttuortoqartarsimavoq, tamatumani illu angajulliliarpit ikinngutiminik naapeqateqarsinnaasarsimalluni. Kisianni tamatuma sania-tigut upalungaarsimanissamut tunngasunik iliuuseqartarpugut. Angajulliliatta nalukkiartarnini maqaasiso-

rujussuuai. Kisianni soorunami aamma atuaqatini. Qanittukut internetti aqputigalugu atuaqatigiittut naapeqatigiinnerminni atuaqatiminik »ataat-simooqateqaqqimmat« isaani nuannaarneq misigalugu pikkunarluinnarpoq, Sara Olsvig akivoq.

– Innuttaasut nappaatip ersiutaanut paasissutissarpasuar-nik tuniorarneqartarput, ilarpaalussuulu immaqa napparsimasutut misigisimallutik – aamma virusi pillugu eqqaasinneqartuutarneq pissutigalugu. Illit qanoq issimavit?

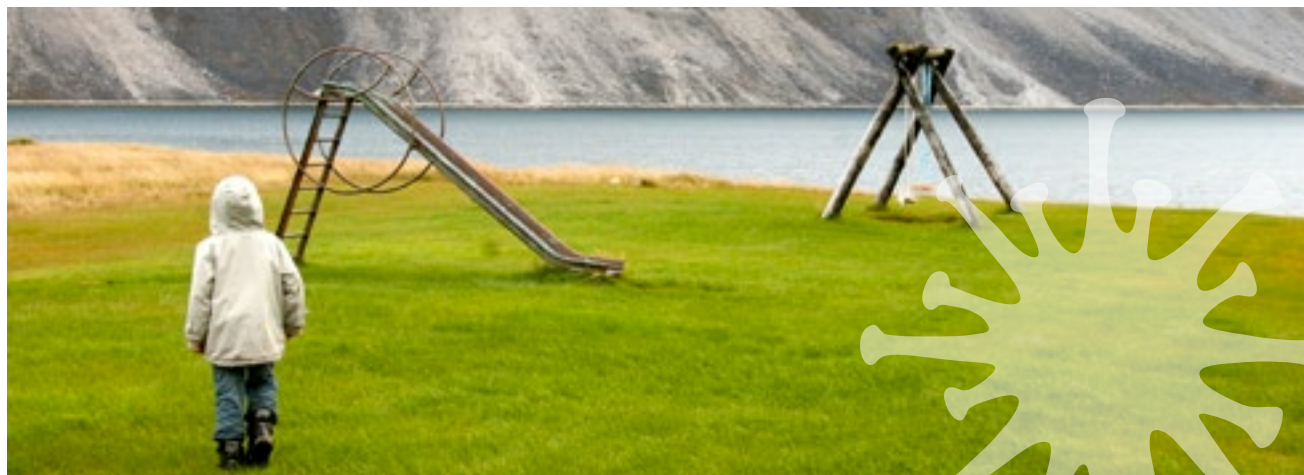
– Decembarimi januaarimi nuangaatsiarpunga. Piffissami kinguller-mi matumani nakorteqqasimavunga. Peqqiilliuuteqarsimanngilanga. Kisianni ilaqutariinni nappaammut ersiutinik immikkut eqqumaffiginnip-pugut, kissarneqartortaqalerattalu saaffiginnittarfirmut aamma sianersimalluta. Kisianni aneqqusaajun-naaqqasimanngilagut.

– Meeqqat sunik ilinniartinnissaat ajornarnerpaava?

– Pingaarnerpaaq tassaavoq inun-nut allanut qanillinaveersaarnissaaq as-saallu errortortarnissaat. Assaat error-tortarnerisa pingaaruteqassusaannik ilaqutariittut ataatsimut paasinnin-nermik pilersitsiniarluta annertuumik iliuuseqarsimavugut. Nalaatsornerin-nakkut dunkiteqarsimavugut assan-nut sprittimik imalimmik. Taanna ulloq taanna imeerukkaluaratta ator-neqalerpoq. Kisianni assaat errortor-tarnerat ajunnginnerpaavoq.

– Pissutsit pitsaasortaqarpat?

– Ataatsimooqatigiinnissamut piffissaqarnerulerneq ajunngivippoq. Aamma ilaqqutat immikkut pitsaasu-mik isumaginerulaarnissaat kajumis-suseqarfigineqalerpoq, taamaammat iffioqatigiittarsimaqagut; tamannalu nuannerluinnartarsimavoq, Sara Ols-vig qungujulluni akivoq.



Meeqqat ernummatiminnik eqqissiveqanngissutigisaminnillu kisimiillutik pigisaqarusaa ginnarnissaat pitsaasuunngilaq. Inersimasut piffissami matumani meeqqanut oqalunnissamut tusarnaarluaqqissaarnissamullu piffissaqarluartassapput.

Det er ikke godt, at børn går alene med deres bekymringer og uro. Voksne skal give sig god tid til at tale – og virkelig lytte – til børnene i denne tid.

Råd til at tackle bekymringer og spørgsmål hos børn

UNICEF har udarbejdet en guide til, hvordan voksne kan hjælpe børn til at forstå, hvad der sker – og hvordan den bedste samtale kan foregå. Her er et uddrag af de gode råd

Lyt til dit barn

Mange af barnets bekymringer forsvinder ved, at man taler om dem, mens de har en tendens til at vokse sig større, hvis barnet går og putter med dem alene. Nu hvor vi alle sammen er påvirkede af corona og sygdommen er rykket tættere på, er det vigtigt at fortælle barnet, at langt de fleste, som får corona, ikke bliver meget syge, og at der er hundredvis af voksne, der arbejder hårdt for, at vi alle sammen kan føle os sikre.

Hold dig til fakta

Det andet gode råd er, at du skal holde dig til fakta. Du skal ikke udpensle noget af det, barnet allerede har talt om og dermed gøre det værre. Så du skal ikke lægge katastrofe ovenpå katastrofe. Vær så nøgtern og så saglig som mulig og svar på de spørgsmål, som barnet har.

Du kan selv gøre noget

I kan selv gøre noget. Det er fint som familie at tale om, hvad vi selv kan

gøre for at modvirke coronavirus. I kan vaske hænder. I kan spritte hænder af. I kan holde afstand, hvis folk hoster på gaden, og I kan selv hoste ind i albuen eller i en engangsserviet. Så der er en masse ting, I selv kan gøre, og det er fint at italesætte sammen med børnene.

Bevar roen og gå ikke i panik

Det fjerde råd er, at du ikke kan skærme dine børn fra nyhederne, fordi de foregår alle vegne. Ipad'en står åben på køkkenbordet, der er morgennyheder, Facebook. Dine børn vil høre om det her, selvom du prøver at skærme dem så godt som muligt. Det er vigtigt, at vi som voksne også forsøger at bevare roen og ikke går i panik

over coronavirus. Vi er de personer, der skal give tryghed og omsorg, og vi skal være rolige, når vi taler med vores børn.

Find oplysninger på blandt andet nun.gl

Vi voksne kan også komme til at fortælle myter, som vi har hørt på arbejdspladsen eller på de sociale medier. Og det skal vi undgå. Hvis vi ikke har svarene, må vi aldrig gætte os frem. Så sørg for, at din egen viden er opdateret på myndighedernes officielle hjemmesider, så dine børn ved, at de altid kan komme til dig og få svar på deres spørgsmål.

Sådan står Grønland sammen mod Coronavirus/COVID-19



Vi bevarer roen



Vi passer på hinanden - på afstand



Vi følger myndighedernes anbefalinger

HOLD DIG OPDATERET PÅ WWW.NUN.GL

- Grønlands officielle hjemmeside om Coronavirus/COVID-19

Meeqqani ernumanerit apeqquutillu iliuuseqarfiginissaannut siunnersuutit

UNICEF inersimasut qanoq ilillutik susoqarneranik paasinninnissamut meeqqanut ikiuussinnaanerannut – oqaloqatigiinnerullu pitsaanerpaap qanoq ingerlanneqarsinnaaneranut najoqqutassamik suliaqarsimavoq. Siunnersuutitsialannit tigulaakkat matumani atuarsinnaavatit

Meeqqat tusarnaaruk

Meeqqap ernummataasa ilarpassui tamakkua oqaloqatigiissutigineqaraangata tammakartarput, kisiannili meeqqap nammineq pigerusaaginarpagit alliartoqqajaasinnaasarlutik. Ullumikkut tamatta coronamik sunnersimaneqarnitsinni nappaatillu qaninnerulersimanerani meeraq oqalutututissallugu pingaaruteqarpoq, coronamik napparsimalersut amerlanerpaartaat napparsimarujussualersanngitsut, aamma inersimasorpasuaqartoq tamatta isumannaatsutut misigisimanissarput pillugu tamaviaarlutik sulisunik.

Paasissutissat eqqortut pingartikkat

Siunnersuutitsialaat aappaat tassavog, paasissutissat eqqortut pingartissagit. Meeqqap eqqartoriigaanik eqqartueqqissaassanngilatit taamalu ajornerulersitsillutit. Tassa imaappoq ajoreersunik ajornerulersitsissanngilatit. Meeqqap apeqquutai sapinngisamik peqqissaarussillutik pivisor-

siorlutillu akisassavatit.

Illit nammineq qanoq iliuuseqarsinnaavutit

Ilissi nammineerlusi qanoq iliuuseqarsinnaavusi. Ilaqutariittut coronavirusi akiorniarlugu uagut nammineerluta qanoq iliuuseqarsinnaanerput eqqartussallugu ajunngilluinnarpoq. Assasi errorortarsinnaavasi. Assasi sprittimik tanittarsinnaavasi. Aqu-sinermi inuit quisorpata qanillina-veersaarsinnaavusi, ilissilu nammineq ikutsip peqittarfianut allarutissiamulluunniit ataasiartakkamut quersorsinnaallusi. Taamaammat ilissi nammineerlusi iliuuserisinnaasarpasuaqarput, meeqqallu peqatigalugit tamakkuninnga oqaasinngortitsinissaq ajunngilluinnarpoq.

Eqqissisimagit uivernaveersaarlutillu

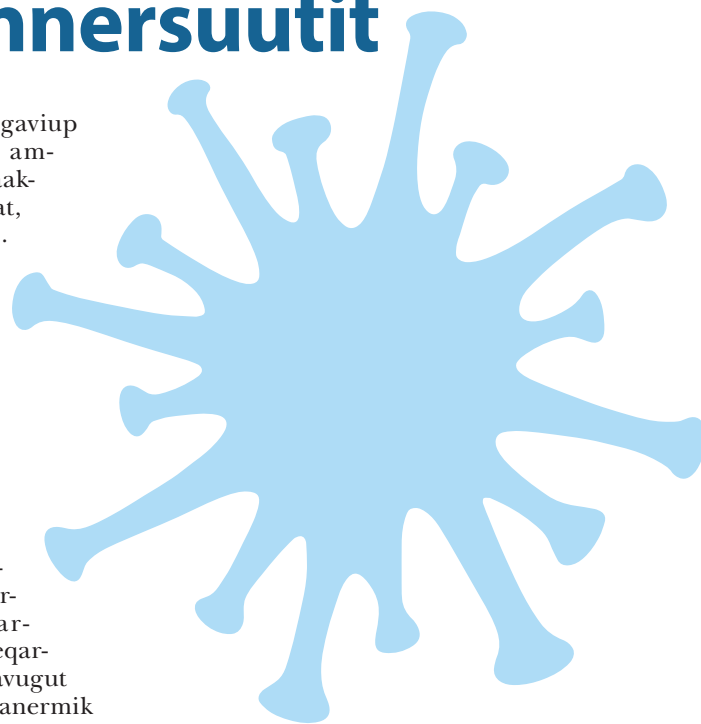
Siunnersuutitsialaat sisamaat tassavog, meeqqatit nutaarsiassanik isiginnaartinnaveersaassanngilatit, nutaarsiassat tamaginni takuneqarsinnaam-

mata. iPadi iggaviup nerrivusaani ammaannartoq, ullaak-kut nutaarsiassat, Facebook ilu. Meeqqatit qanorluunniit malinnaatinnaveersaartigigaluarukkit tamakkuninnga tusaqaqassapput. Uagut inersimasutut coronavirusi pillugu aamma eqqissisimaniarsinnaanissarput uivernaveersaarsinnaanissarpullu pingaaruteqarpoq. Uagut tassaavugut inuit, toqqissisimanermik isumassuinemillu tunnius-saqartussat, aamma meeqqavut oqaloqatigigaangatsigik eqqissisimasassaagut.

Paasissutissat nassaarikkit ilaatigut uani: nun.gl

Uagut inersimasut tusatsiakkanik suliffitsinni imaluunniit nittartakkani inuit attaveqatigiittarfiini tusakkatsinik aamma ingerlatitseqqittoorsinnaavugut. Tamanna pinaveersimatiniaassavarput. Akissutininik pigisaqanngikkutta eqqoriaanngisaannassagut. Taamaammat illit nammineq

inersimasutut ilisimasavit oqartussat pisortatigoortumik nittartagaannut naapertuuttumik nutarterneqarsimannissat isumagissavat, meeqqavit tamatigut ilinnukarsinnaanertik apeqquutiminnillu akissutisinnaanertik ilisimasinnaaqullugu.



Coronavirus/COVID-19 akiorniarlugu Kalaallit Nunaanni ataatsimoorluta ima iliorpugut

♥ Eqqissisimaannassaagut

♥ Ungasianiit - immitsinnut paarivugut

♥ Oqartussat innersuussutaat malissavagut

MALINNAAGIT UGGUUNA WWW.NUN.GL

- Coronavirus/COVID-19 pillugu Kalaallit Nunaata pisortatigoortumik nittartagaa



Danmark eqqumaffiginnittorujussuusoq

Kalaallit Nunaat periusissiamik silatusaarfiusumik maannamut malinnissimavoq, immikkut ilisimasalik siuttuusoq naliliivoq

Niels Ole Qvist
qvist@ag.gl

Kalaallit Danmarkimi najugaqartut 17.000-it missaanniittut ulluinnaat allanngorujussuarnerannik misigisaqarsimapput. Matuma allanneqarne-rata nalaani qallunaat 3.300-nit amerlanerusut Covid-19-imik tunillatsissimapput, Danmarkimilu peqqinnissaqarfik pissutsit aqunniarsaralugit ulapaartorujussuusimavoq. Kisianni Danmarkip tungaanit Naalagaaffeqatigiinnermi nunani allani marlunni pissutsit qanoq ingerlanerannik malinnaaffiginninnissaq aamma piffissaqarfineqarpoq.

Danmarkimi naalakkersuisut Kalaallit Nunaat pillugu ilisimatitsissuteqarfineqartarput, unammilligassallu immikkut ittut pingaartinneqarlutik. Tamanna Statens Serum Institutimi nakorsaanerup, Anders Kochip, uppersarsarpaa; taanna Kalaallit Nunaanni peqqinnissaqarfiup, Rigshospitalet seruminstitutillu akornanni atassuteqaatitut atuuppoq.

– Kalaallit Nunaanni pissutsit eqqumaffigineqartorujussuupput, Danmarkimi peqqinnissaqarfimmit politikikkullu, Anders Koch nalunaarpoq.

Suleqatigiinnermi pineqarput suliasatigut siunersioqatigiittarneq, aamma Nuummi nunap nakorsaanera videokonference aqutugalugu ataatsimeeqatigineqartarpoq. Misissuiner-tigut ikiuuttoqartarpoq. Suleriaatsinillu immikkut ittunik atuutilersitsisoqarsimavoq.

– Peqqinnissaqarfimmi sulisut allallu, piffissami matumani Kalaallit Nunaaliartussat, aallannginnerminni misissortittarput, Anders Koch paasisutissiivoq.

– *Misissuinerimik suliniutit Kalaallit Nunaanni maannamut ingerlanneqarsimasut qanoq nalilerpigut?*

– Kalaallit Nunaat tuniluunnerup siammariartornerata suli killilersimaarniarneqarfigisaaniippoq. Inuit ataatsimoortukkuutaat nappaammut ersiuteqartut inuillu angalasimasut misissorneqartarput. Kiisalu innuttaasut tunillatsissimasunut suli ikittuinaasunut attaveqarsimasut. Pissutsit eqqarsaatigissagaanni periuseq ator-neqartoq eqqortuuvoq, Anders Koch akivoq.

Isorliunerusummi?

Anders Koch Kalaallit Nunaanni ase-ruuttoornernik nappaatinik ukiuni 25-ni ilisimatusaatiginnissimavoq, Sanamilu nakorsaanerulluni TB-mut

akisussaasoq Nuummilu Ilisimatusarfimmi adjunktut professoriulluni. The International Union for Circumpolar Healthimut, Issittumi Siunersuisoqatigiinni alaatsinaatsutut inissisimaffeqartumut, aamma siorna-tigut siulittaasuusimavoq.

– Kalaallit Nunaat tuniluunneq an-nertuumik siaruaatilissagaluarpas im-mikkut ittunik unammilligassaqarpa?

– Issittumi atugassarititaasut ataatsi-moorussaapput, nunap sannaata ilu-saanit inoqarfinnillu siamasissunit pissuteqartut. Peqqinnissaqarfik im-mikkut ilisimasalititut suliaqarfiusoq pissutsini tamani innuttaasunut qan-itumiissinnaanngilaq, Anders Koch akivoq.

– *Apeqqarissaarfigininnermi Issittumi Siunersuisoqatigiit nittartagaanni ilan-ngunneqarsimasumi isummanik itisilii-voq. Tassani aperineqarpoq, coronavirusip nunaqarfinnut avinngarussimasuniittu-nut aamma siaruaannissaa ilimanaate-qarnerisooq?*

– Tamanna akiuminaappoq. Siua-ruatsaaliuinnermik periuseqarneq atorsinnaanngippat virusip siaruaan-nissaa ilimanaateqartoq isumaqar-punga. Kisianni pissutsit maannamut inissisimatillugit, tunillatsissimasut Nuummuinnaq killilernerqarsimap-put, taakkualu paasisat naapertorlu-git angalanernut attuumassuteqarsi-mapput. Nunaqarfinni innuttaasut Nuummi Sisimiuniluunniit innuttaa-sutut akulikitsigisumik angalasanngil-lat, Anders Koch akivoq.



Anders Koch, aseruuttoornernik nappaatini immikkut ilisimasalik.

Anders Koch, ekspert i infektionssygdomme.

Stor opmærksomhed fra dansk side

Grønland har hidtil fulgt en klog strategi, vurderer førende ekspert

Niels Ole Qvist
qvist@ag.gl

De cirka 17.000 grønlændere, som lever i Danmark, har oplevet en stærkt forandret hverdag. I skrivende stund er mere end 3.300 danskere testet positive for Covid-19, og det danske sundhedsvæsen har haft travlt med at håndtere situationen. Men fra dansk side er der også overskud til at overvåge udviklingen i de to andre lande i Rigsfællesskabet.

Regeringen holdes orienteret om Grønland, og der er fokus på særlige udfordringer. Det bekræfter overlæge på Statens Serum Institut, Anders Koch; han fungerer som et bindeled mellem Grønlands sundhedsvæsen, Rigshospitalet og seruminstitutet.

– Der er stor opmærksomhed på grønlandske forhold, både fra det danske sundhedsvæsen og det politi-

ske system, erklærer Anders Koch.

Samarbejdet omfatter faglig sparring, og der gennemføres videokonferencer med landslægen i Nuuk. Der ydes bistand i form af tests. Og der er indført særlige procedurer.

– Det sundhedspersonale og andre, som i denne periode skal til Grønland, testes inden afrejse, oplyser Anders Koch.

– *Hvad er din vurdering af den testindsats, som hidtil har været gennemført i Grønland?*

– Grønland er stadig i en fase, hvor smittespredning inddæmmes. Man tester visse persongrupper med symptomer og personer, der har været ude at rejse. Samt de borgere, som har været i kontakt med de endnu ganske få smittede. Det er i situationen den rigtige strategi, svarer Anders Koch.

Hvad med yderdistrikterne?

Anders Koch har i 25 år forsket i in-

fektionssygdomme i Grønland, og han er TB-ansvarlig overlæge på Sana og adjungeret professor på Ilisimatusarfik i Nuuk. Han er også tidligere formand for The International Union for Circumpolar Health, der har observatørstatus i Arktisk Råd.

– *Har Grønland særlige udfordringer, hvis der sker større smittespredning?*

– I Arktis er der fælles vilkår, som er dikteret af geografi og spredte bebyggelser. Et specialiseret sundhedsvæsen kan ikke i alle tilfælde være nært på borgerne, svarer Anders Koch.

– *I et interview, gengivet på Arktisk Råds hjemmeside, uddyber han synspunkterne. Her bliver han spurgt, om der er sandsynligt, at coronavirus også vil brede sig til øde beliggende bygder?*

– Det er vanskeligt at svare på. Hvis inddæmnings-strategien ikke fungerer, tror jeg, det er sandsynligt, at virus breder sig. Men som det er nu, er tilfældene begrænset til Nuuk, og de har, som det ser ud, været relateret til rejseaktivitet. Beboerne i bygderne rejser ikke så ofte som dem i Nuuk eller Sisimiut, svarer Anders Koch.

Paasisutissat:

Angalanernik killilersuinerit

Timmisartumik imaatigullu angallaneq Kalaallit Nunaat tamakkerlugu tallimanngornermi marsip 20-ani nal. 23.59 unitsinneqarpoq, maannamugallartorlu apriliip 8-ata tungaanut atuutissalluni. Piffissami tassani illoqarfiit aamma nunaqarfiit akornanni nammineq angallammik angalanerit pinngitsoornissaat sakkortuumik inassutigineqarpoq. Tamatuma saniatigut Nuummut atuuttumik marsip 20-anit apriliip 8-anut Nuummit angalanissamik inerteqquteqarneq peqqussutigineqarpoq. Angalanernik killilersuinerit tamakkua sivitsorneqariataarsinnaanerannut atatillugu tusagassiuutit Naalakkersuisullu tusagassiorunik katersortitsineri aqqutigalugit malinnaagit.

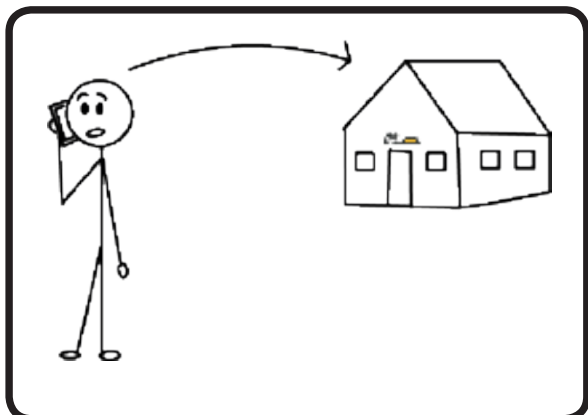
Fakta:

Rejse-restriktioner

Fly- og skibstrafik stoppede i hele Grønland fredag 20. marts kl. 23.59, og varer foreløbig til 8. april. Det anbefales kraftigt at undgå rejser mellem byer og bygder med egen transport i samme periode. Gældende for Nuuk er der endvidere påbud om udrejseforbud fra den 20. marts til den 8. april. Hold dig opdateret via medier og Naalakkersuisuts presse-møder i forhold til eventuel forlængelse af disse rejserestriktioner.

**Coronavirusip nappaalatitsinerani Peqqinnissaqarfimmit ilisimatitsissut:
Oplysning fra Sundhedsvæsenet under Coronavirus epidemien:**

Coronavirusip/COVID-19 nappaalatitsinerani najukkanni peqqissaavimmut attaveqarneq Kontakt til dit sundhedscenter under epidemien med coronavirus/COVID-19

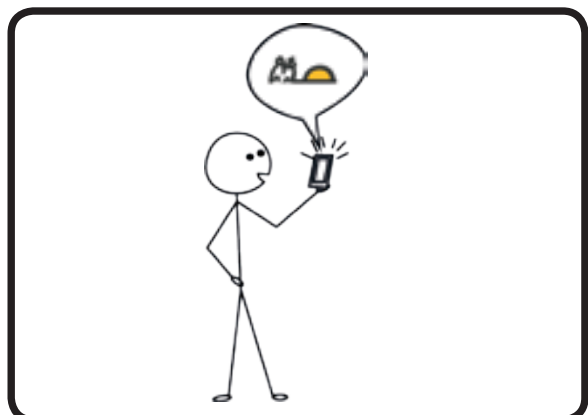


Sianeqqaarit

Peqqissaavimmut tamatigut sianeqqaarit – isumaqatigiisuteqaqqaarnak takkuteqqusaanngilatit. Peruluuteqaruit ikiortariaallutillu Peqqissaavimmut ajoqusersimasunulluunniit nakorsiartarfimmut sukkulluunniit sianersinnaavutit.

Ring først

Ring altid til Sundhedscenteret først - du må ikke møde op uden aftale. Du kan altid ringe til sundhedscenteret eller skadestuen, hvis du er alvorlig syg og har brug for hjælp.



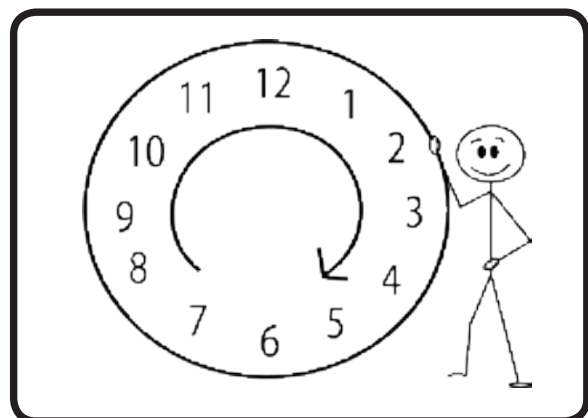
Oqarasuaat/aamma/imal. video atorlugu nakorsiartitsineq

Nakorsiartitsinerit piffissap ilaani oqarasuaat videoluunniit atorlugu oqaloqatigiinninngortinneqartarnerat misigisinnaassavat. Peqqinnissakkut sullissisut nappaativit misissortariaqarneranik naliliippata, piffissamik takkullutit misissortiffissannik neqeroorfigineqassaatit.

Telefon – og/eller videokonsultation

Du kan opleve, at konsultationerne i en periode bliver lavet om til samtaler over telefon eller video.

Hvis sundhedspersonalet vurderer, det er nødvendigt med undersøgelse af din sygdom, vil du blive tilbudt en konsultationstid i Sundhedscenteret/på regionsygehuset.

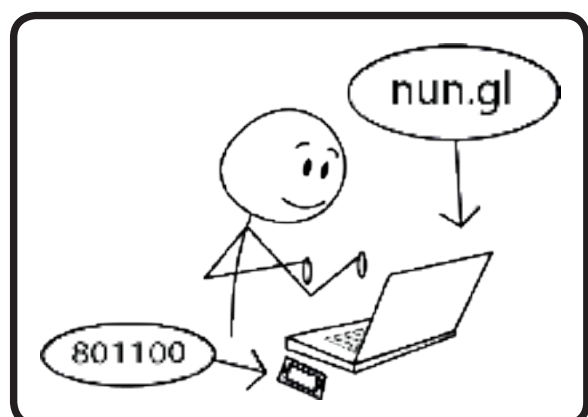


Nakorsiartfissat agguataakkat

Nakorsiaqqusat akornanni tunillatsissinnaaneq annikilliniarlugu, nakorsiartfissat ullaamiit ualingaatsiarneranut agguataarneqassapput.

Fordelte konsultationstider

For at mindske smitte blandt de patienter, der møder op til konsultation, vil konsultationstider blive fordelt fra tidlig morgen til sen eftermiddag.



Paasisutissat annertunerusut

Napparsimangikkuit nalinginnaasunilli COVID 19/corona pillugu apeqqutissaqaruit, corona pillugu immikkut sianerfissamut: 801100 sianersinnaavutit imal. nittartakkamut: nun.gl alakkarlutit akissutissarsisinnaavutit.

Mere information

Hvis du ikke er syg, men har generelle spørgsmål om COVID-19/corona, kan du ringe til coronahotlinen på 801100 eller gå ind på nun.gl og finde svar.





Pinngortitaq eqqissinermik nassaarfigisinnaavarput. Tamaani soorunami immitsinnut qanillivallaarnaveersaassaagut.

Naturen er et sted, vi kan finde ro. Her skal vi selvfølgelig også holde afstand til hinanden.

PSYKOLOG:

Sådan får du det bedre

Uvirkelighedsfølelsen rammer mange i denne tid.

– Vi er sociale væsener. Det går imod vores natur, at vi ikke kan være tætte sammen mere. Derfor må vi omkode vores tanker, siger psykolog

Niels Ole Qvist
qvist@ag.gl

Vi bombarderes med nyheder om Covid-19. Mange har mobilen liggende ved siden af sengen. Små chok-pile rammer os, når vi trykker på den. Om sygdom og økonomisk krise. Det kan virke skræmmende. Men der er heldigvis metoder til at få det bedre. Både i nattemørket, hvor tankemylder kan ramme, og i de lange dage, hvor vi måske isolerer os bag hjemmets fire vægge og må undvære venner, familie og kolleger.

Prøv at slappe af.

Træk vejret.

Tænk på noget rart.

– Det kan give en god og tryk fornemmelse i kroppen at forestille sig de steder, man normalt er glad for være. Eller tænke på de personer, man holder af at være sammen med, siger privatpraktiserende psykolog i Nuuk Inuk Bourup-Nielsen.

– Er du selv bekymret?

– Selvfølgelig kan jeg også blive bange. Men jeg er god til at være i forskellige situationer og god til at tage en dag ad gangen. I mit job rejser jeg meget, og jeg har vænnet mig til ikke at bruge unyttig energi på negative tanker, eksempelvis når jeg sidder vejrfast et sted. Jeg har temperament, men er normalt en meget rolig person, og den ro kan jeg bruge nu.

– Jeg er bevidst om, at smitte også kan ramme mig og mine nærmeste.

Den tanke forstærkedes, da én i omgangskredsen blev testet positiv. Der tænkte jeg på mine kære og følte uvisheden, svarer Inuk Bourup-Nielsen.

Science-fiction

Mange af os gribes af en uvirkelighedsfølelse i denne tid. For meget ser jo stadig ud, som det plejer. Himlen er (sometider) blå. Langrendsløberen strider sig frem. Biler og busser kører. Folk går stadig i butikken og handler. Og så er der – midt i normaliteten – en usynlig fjende.

– Det er den kontrast, som får det til at virke surrealistisk. Det er som om at vi er med i et stykke science-fiction. Bevidstheden kan ikke følge med. Vi ser ét, det helt almindelige, men så rammer tanken om smittefare os måske øjeblikket efter. På sin vis er det en tilstand, som kan sammenlignes med at være i sorg. Her kan bevidstheden heller ikke altid følge med, siger Inuk Bourup-Nielsen.

At ængstelsen er reel er betydningsfuldt at holde fast i.

– Der er en regulær årsag til at være bekymret. Det er en naturlig reaktion. Den her trussel er ikke noget vi finder på, siger hun.

– Men der er noget naturstridigt i situationen. Det kræver energi at omstille sig til de nye forhold. Vi har nogle sociale adfærdskoder, som ligger fast i ryggraden. Dem skal vi nu forsøge at omkode, så – firkantet sagt – at arten kan overleve: Vi skal passe på os selv og hinanden ved at holde afstand.

– Her i landet er vi meget sociale væsener. Så begrænsningerne går imod det, vi er vant til. Det påvirker os, at vi ikke kan være fysisk sammen og tætte. Men vi er nødt til at vente, og for eksempel mødes online, fortsætter hun.

– Hvad sker der psykologisk med dem, som kommer i karantæne?

– Det er selvfølgelig en belastning at være isoleret. Et andet problem er, at når de kommer ud ad karantænen, kan de opleve, at folk møder dem med frygt. De kan blive socialt udskammet.

– Hvad skal de så gøre?

– De skal holde fast i, at de har fulgt myndighedernes anbefalinger. At de har handlet korrekt i forhold til fakta. De skal samtidig være bevidste om, at de lige som alle andre fortsat er i risiko for at blive smittet – og derfor holde afstand til andre, svarer Inuk Bourup-Nielsen.

Jordforbindelse

Der findes forskellige teknikker, som kan hjælpe os med at reducere stres. En metode er grounding (engelsk ord for at opnå jordforbindelse). På sin Facebook-side har Inuk Bourup-Nielsen lagt små film op, hvor hun demonstrerer nogle metoder. Først delte hun film-bidderne med sin vennekreds, men nu er der »offentlig adgang«.

I videoerne forklarer hun blandt andet, hvordan vejrtrækningsøvelser kan hjælpe hjernen med at give slip på alarmberedskabet.

– Det er vanskeligt kun at forklare med ord, men du kan for eksempel prøve at forestille dig, at du ikke sidder fast i den nuværende situation. Men har en flugtmulighed. Du bevæger fødderne en smule. Du lytter til dine impulser. Tanken bevæger din krop. Det føles beroligende. Du skal

ikke skubbe følelserne væk, men du skal heller ikke lade dem styre dig tolt.

– Hvad er det folk normalt gør, når de ønsker at »slippe væk« fra virkeligheden?

– Nogle dyrker sex, nogle shopper meget, andre arbejder vildt. Nogle af de ting, kan vi ikke gøre nu.

Positiv energi

Inuk anbefaler også folk, at se lyspunkterne. – Selvfølgelig kan det belastte familier og parforhold, at mange skal gå mere op og ned ad hinanden i de her dage. Men det kan også give fred at være sammen derhjemme på den her måde. En indre ro.

– Der er tid til, at vi kan komme tættere på hinanden, at dybere ting kan vendes. Måske tager vi en snak om vores værdigrundlag; at vi længe bare har kørt derudaf og er kommet et stykke væk fra det, vi oprindeligt ville. Der kan også opstå eksistentielle tanker om liv, død og kærlighed. Emner, som vi ikke taler meget om i den normale hverdag.

– Og så kan vi også føle glæde ved at tænke på, at det kan være rigtigt godt for moder jord, at den ikke forurenes så meget i denne tid, siger hun.

Det er umuligt at se bort fra, at der er mere sorg og ulykke i verden i øjeblikket. Men vi er ikke magtesløse. Vi kan selv gøre noget, ikke mindst følge forskrifterne fra myndighederne, fremhæver Inuk.

– Vi er alle sammen udsat for den her trussel. Men jeg kan godt lide at tænke på Nelson Mandelas citat: I am the master of my fate. I am the captain of my soul. Og jeg kan på det personlige plan gøre noget ved at passe på mig selv om mine omgivelser.

TARNIP PISSUSAANIK IMMICKUT ILISIMASALIK:

Imaaliornikkut ajunnginnerulissaatit

Inuppassuit piffissami matumani pissutsit piviusuunnginnerannik misigisimanermit eqqugaapput. – Inunnik allanik peqateqartussatut pinngortitaavugut. Immitsinnut qanilleqqissinnaajunnaarnerput pinngortitaassutsitsinnut akerliuvoq. Taamaammat eqqarsaativut allanngortitertariaqarpavut, tarnip pissusaanik immikkut ilisimasalik oqarpoq

Niels Ole Qvist
qvist@ag.gl

Covid-19 pillugu nutaarsiassarpas-suarnik saqqummiussivigineqartuarpugut. Inuppassuit oqarasuaatik a-ngallattakkat siniffimmik killinganniitittarpaat. Tooraangatsigu tupan-nartorsuarnik eqqugaasarpugut. Nappaat aningaasarsiornikkullu ajornartorsiorneq pillugu. Tamanna annilaarnartutut misinnarsinnaavoq. Qujanartumik ajunnginnerulernissaq anguniarlugu periusissaqarpoq. Unnuap taarseruttortnerani eqqarsaaterpassuit eqquisinnaaffigisaanni, ullunilu takisuuni, immaqa angerlarsimaffitsinni mattuteqqanitsinni ikinngutit, ilaqqutit suleqatinillu pinngitsuisariaqarfigisatsinni.

Eqqissisimaarnialaariarit.

Anersaartorit.

Nuannersunik eqqarsaateqarit.

– Sumiiffiit najussallugit nalinginnaasumik nuannaarutigineqartut eqqarsaatigisaanni tamanna timimi pitsaasumik toqqissisimanartumillu misigisimanermik tunisisarpoq. Ima-luunniit inuit ilagissallugit nuannarisat eqqarsaatigalugit, Nuummi tarnip pissusaanik immikkut ilisimasalik namminersortoq, Inuk Bourup-Nielsen, oqarpoq.

– *Illit nammineq ernumavit?*

– Soorunami uanga aamma ersilersinnaasarpunga. Kisianni pissutsit assigiinngitsut inissisimaffiginissaat pikkoriffigaara ullullu ataasiakkaarnissaat pikkoriffigalugu. Suliannut atatillugu angalasorujussuuar-punga, eqqarsaatinullu nuanninngitsunut nukinnik pisariaqanngitsumik atuinnginnissaq sungiussimavara, assersuutigalugu sumiiffiit arlaanni silamik pissuteqartumik nikinnaveeqqale-raangama. Kissaammiasuseqarpunga, nalinginnaasumillu inuullunga eqqissisimasorujussuaq, eqqissisimanerlu tamanna maanna atorsinnaavara.

– Tuniluunnerup uannut qanigernerpaasanullu aamma eqquisinnaanera eqqumaffigaara. Eqqarsaat tamanna sakkortusarneqarpoq, naapeqatigisartakkama akornanni ataseq misissortinnermini tunillatsissimasoq paasineqarmat. Tamatumannerpiaq asasakka eqqarsaatigaakka nalorninerlu misigalugu, Inuk Bourup-Nielsen oqarpoq.

Siunissami pisussatut takorluukkersaarut

Inuppassuit pissutsit piviusuunngitsut misigisimanerannik piffissami matumani eqqugaasarpugut. Sorpassuimmi sulil nalinginnaasutut isikkoqarput. Qilak (ilaatigooriarluni) tungusorissuusarpoq. Sisoraatinik ujakkaartartoq tamaviaarluni ingerlaartoq. Biilit bussillu ingerlaartut. Inuit pisiniarlutik sulil pisiniarfiliartartut.

Nalinginnaassutsillu qeqqanniip-poq akeraq ersinngitsaq.

– Pissutsit imminnut akerliissutut misinnarnerisa suna tamaat piviusuunngitsutut misinnarsisittarpaat. Allaangivip-poq siunissami pisussatut takorluukkersaaarusiamut ilaalluta. Sianissuseq malinnaasinnaanngilaq. Nalinginnaalluinnartunik isigisaqarniarluta tunillanneqarsinnaanermik ulorianartorsior-nitsinnik eqqarsaammit immaqa tassuuguinnaq eqqugaasarpugut. Pissuseq tamanna aliasunermik eqqugaasimanermut assersuunneqarsinnaavoq. Tamatumani sianissuseq aamma malinnaasinnaajunnaartarpoq, Inuk Bourup-Nielsen oqarpoq.

Ernumanerup piviusuunerata aalajangiusimanissaa pingaartuuvuq.

– Ernumanissamat pissutissaqarluarpoq. Tamanna pissusissamisoor-tumik qisuariaasiuvoq. Aarlerinartotoq taanna asuli nassaarsiarinngilarput, oqarpoq.

– Kisianni pissutsini imminnut akerliittoqarpoq. Pissutsinut nutaanut naleqqussarnissamat nukinnik atuisariaqarpoq. Inunnik peqateqartarnitsinni pissusilersoriaatsinut paasinneriaatsinik pigisaqarpugut, sungi-ulluinnarsimasatsinnik. Tamakkualu maanna allanngortiterniartariaqarpavut, kipparissumik oqaatigalugu, inuiassuit uumaannarsinnaaqqullugit: Immitsinnut paarisariaqarpugut immitsinnut qanillinaaveersaarnitsigut.

– Nuunami maani inoroorsaartorujussuvugut. Taamaammat killilersuinerit sungiusimasatsinnut akerliupput. Timikkut immitsinnut qanilluta najorsinnaannginnatta sunnersimavaatigut. Kisianni utaqqisariaqarpugut, assersuutigalugulu internettikkut naapeqatigiittarluta, nangilluni oqarpoq.

– *Mattussaaqalersut tarnip pissusaatigut qanoq pisarpat?*

– Mattusimaneq soorunami artukkerneqaataasarpog. Ajornartorsiut alla tassaavoq, mattussaaqqajunnaaraangamik inunnit naapinneqaraa-



Tarnip pissusaanik immikkut ilisimasalik Inuk Bourup Nielsen.

Psykolog Inuk Bourup Nielsen.

ngamik ernumagineqartutut misigisimasinnaasarnarat. Inooqatigiinnermi asissugaalersinnaapput.

– *Taamaattoqartillugu taava qanoq iliussappat?*

– Oqartussat innersuussutaannik malinnissimanertik aalajangiusimasavaat. Pissutsit piviusut eqqarsaatigalugit eqqortumik iliuuseqarsimallutik. Tamatuma peqatigisaanik eqqumaf-figissavaat, allat tamaasa assigalugit sulil tunillatsinnissamat aarlerinartorsiorlutik – taamaammallu allanut qanillinaaveersaartariaqarlutik, Inuk Bourup-Nielsen akivoq.

Piviusorsior-tuuneg

Uippakajaarnerup annikillissinnissaanut iluaqutiginnaasatsinnik assigiinngitsunik periaaseqarpoq. Periaatsit ilaat tassaavoq grounding (nunamut tunnganerup (piviusorsiornerup) angunissaanut tuluit oqaasiat). Inuk Bourup-Nielsen Facebook-kimi quppernermini filminik naatsunik ikkussuimavoq, taakkunanilu periaatsit ilaannik takutitsisilluni. Filmit naatsut aallaqqaammut ikinngutiminut avitseqatigiissutigai, maannali »tamanit isiginnaarneqarsinnaasunngortissimaallugit«.

Videoliamini ilaatigut nassuiaatigaa, anersaartormik sungiusaatit ernummatsissimanermut sillimane-rup iperarnissaanut qarasaq qanoq ilillutik ikiorsinnaagaat.

– Oqaasiinnaat atorlugit nassuiaruminaappog, kisianni assersuutigalugu takorloorsinnaavat, maannakkut pissutsini atukkanni nikinnaveeqqanngitsutit. Kisianni qimaariarnissamat periarfissaqartutit. Isikkatit aalatilaasavattit. Eqqarsaatitit maluginiassavattit. Eqqarsaatitit timit aalatertarpaa. Tamanna eqqissinartutut misin-sanngilatit, kisianni aamma tamakkii-sumik ilinnut aqutsissanngilatit.

– *Inuit pissusiviusunit »qimaaniaraa-ngamik« nalinginnaasumik qanoq ilior-tarpat?*

– Inuit ilaat atoqatigiittarput, ilaat pisiniarujussuurtarput, allallu suleru-

jussuurtarlutik. Maannakkut iliuuse-risinnaanngisatta ilaat.

Nukik pitsaasoq

Inuk inunnut aamma inassuteqarpoq, isumalluarnartunik isigininniaq-qullugit. – Ulluni makkunani inuit amerlasuut imminnut susassareqatiginnerusariaqarnerat soorunami ila-qutariinnut aappariinnullu artukkii-sinnaavoq. Kisianni taamatut anger-larsimaqatigiinneq aamma eqqis-sinermik tunniussaqsinnaavoq. Ilor-likkut eqqissisimanermik.

– Immitsinnut qaninnerulernis-satsinnut, itisuut oqaloqatigiissutigineqarsinnaanerannut, piffissaavoq. Immaqa naleqartitigut tunngavi-gisavut oqaloqatigiissutigissavut; sivisuumik ingerlaqatigiinnarsima-nerput aallaqqaammullu angu-niakkatsinnit ungasinnerulersimaner-put. Aamma inuuneq, toqu asannin-nerlu pillugit eqqarsaatinik inuuner-mut tunngasunik pilersoaqsinnaa-voq. Sammisat ulluinnarni nalingin-naasuni oqaloqatigiissutigivallaar-tanngisavut.

– Aamma nunarsuup piffissami ma-tumani taama annertutigisumik mi-ngutsinneqannginnera nunarsuarmut ajunngilluinnartuusinnaasoq eqqar-saatigalugu nuannaarnermik misigi-simasinnaavugut, oqarpoq.

Nunarsuarmi maannakkorpiak alia-sunnerup ajunaarnerullu annertunerunerata isiginngitsuusaarnissaa ajornarlunnaarpoq. Kisianni soriar-sinnaajunnaaqqanngilagut. Nam-mineerluta qanoq iliuuseqarsinnaa-voq, minnerunngitsumik oqartussa-nit peqqussutitit malinnilluta, Inuk erseqqissaalluni oqarpoq.

– Tamatta aarlerinaammit tassannga aarlerinartorsioirtitaavugut. Kisianni Nelson Mandelap oqaaserisimasaanik issuaq manna eqqarsaatigissallugu nuannarisaraa: I am the master of my fate. I am the captain of my soul. Uangalu inuttut nammineq iliuuse-qarsinnaavunga immiinnut paaralunga avatangiisikkalu paaralugit.



Immitsinnut qanillinaveersaassaagut – kisianni oqarasuaat angallattagaq aqutigalugu attaveqatigiissinnaavugut.

Vi skal holde afstand – men vi kan holde kontakt via mobiltelefonen.

Fakta:

Pas på overspisning

Mad, måske især usund mad, kan være en måde at trøste sig selv på. Når hverdagsrutiner brydes op, kan det også føre en mere kaotisk døgnrytme med sig. Men ifølge fagfolkene er det vigtigt at holde fast i dagligdagens normale mønstre, heri blandt spisevanerne. Undersøgelser viser, at det fremmer den mentale sundhed at spise sundt og samles omkring spisebordet i familierne.

Fakta:

Anbefalinger – mental sundhed

1. Prøv at få sovet og hold en normal døgnrytme.
2. Spis sundt og varieret.
3. Hold dig mental aktiv. Hold hjernen i gang. Hvis du kan lide at tegne, skrive, male, synge eller spille et instrument, så kan det være med til at fremme mental sundhed.
4. Hold dig fysisk aktiv.
5. Skab struktur i hverdagen. Hvis du arbejder hjemme, så forsøg at arbejde i samme tidsrum, som du normalt gør.
6. Husk på, at du gør en forskel ved at følge anbefalingerne.
7. Hold kontakt med omverdenen. Gør noget sammen på afstand.
8. Slap af og tag en pause fra bekymringerne indimellem.
9. Bebrejd ikke dig selv eller andre for at blive smittet af Covid-19.
10. Pas på dig selv. Når du passer på dig selv, kan du også bedre passe på andre.

(Note: Dette er et uddrag af anbefalinger. De fulde anbefalinger kan findes på hjemmesiden nun.gl)

Sådan bevarer du overskud i en krisetid

Alle er under ekstra pres i denne tid. Heldigvis er der råd til, hvordan man forhindrer, at ting koger over

Niels Ole Qvist
qvist@ag.gl

Det er vigtigt at holde sig godt orienteret. Men det er ikke godt for humøret – og i sidste ende ens velbefindende – at være online hele tiden og følge med i enhver udvikling i coronakrisen.

Det kan blive en ond spiral, hvis man ikke holder en pause fra nyhederne. Man skal også være opmærksom på, at der er en del misinformation på internettet, ting, som kan skabe unødigt ængstelse eller misforståelser.

På Landslægeembedets hjemmeside nun.gl er der anbefalinger og råd til, hvordan hverdagen håndteres i disse usædvanlige tider.

Materialet er bearbejdet på bag-

grund af blandt andet informationer fra den danske sundhedsstyrelse.

En af de overordnede råd, som gives, drejer sig om at undgå stigmatisering (stempling af andre).

– Folk, der bliver smittet, kan blive bebrejdet for at have opført sig uansvarligt og asocialt, og mange kan også bebrejde sig selv, hvis de bliver smittet. Men det er vigtigt at huske, at sygdom skyldes virus, og ikke personer. Coronavirus er meget smitsomt, og smitter gennem kontakt og genstande. Alle kan hjælpe til at stoppe stigmatisering relateret til COVID-19 ved at kende til fakta om sygdommen og, hvordan den smitter.

– Sig fra, hvis du hører eller læser diskriminerende eller faktisk forkerte udtalelser. Dette modvirker myttdannelse, lyder et af ekspertrådene.



Piffissami angerlarsimaffimmi immikkut suliaqarfiusumi ulluinnaat aaqqissuussiviginissaat pingaaruteqarpoq.

Det er vigtigt at skabe struktur i hverdagen i en tid med ekstra hjemmearbejde.



LEIFF JOSEFSEN

Ajornartorsiorderup nalaani ima nukissaqartuaannarsinnaavutit

Piffissami matumani kikkut tamarmik immikkut tatisimaneqarput. Qujanartumik pissutsit sakkortuallaamik ingerlalernissaannut qanoq pinaveersaartitsisoqarsinnaaneranut siunnersuutissaqarpoq

Niels Ole Qvist
qvist@ag.gl

Paasissutissanik malinnaalluarnissaq pingaaruteqarpoq. Kisianni internet-timut atassuteqartuaannarneq coronamillu ajornartorsiuteqarnermi pisunut tamanut malinnaajuarneq qimassuseqarnissamut – naggaterpiaatigullu peqqissutsimut – pitsaasuunngilaq.

Nutaarsiassat malinnaaffiginerat unikaallatsittanngikkaanni tamanna nuanninngitsumik qaangeruminaatsumillu kinguneqarsinnaavoq. Taamatuttaaq internettimi eqqunngitsumik paasissutissiisooqangaatsiartarnera eqqumaffigineqassaaq, tamakkua pisariaqanngitsumik ernumanermik paatsuuinernillu pilersitsinnaammata.

Piffissami nalinginnaanngitsumi matumani ullunnaat qanoq aquneqarsinnaanerannut Nunatta Nakorsaanerata nittartagaani nun.gl-imi inassuteqaateqarlunilu siunnersuuteqarpoq.

Paasissutissat suliarineqarsimapput ilaatigut Danmarkimi peqqissutsimut aqutsisoqarfimmit paasissutissat tungavigalugit.

Siunnersuutigineqartut pingaarnerit ilaat tassaavoq suunngitsutut misigisimalernaveersaarnissaq (allanit pisuutinneqarneq).

– Inuit tunillatsittut pisuutinneqarsinnaasarput, akisussaassuseqanngitsumik pissusilersorsimasutut inunnul-lu akulerusimanngitsutut amerlasoorpassuillu tunillatsissimagaangamik

aamma imminnut pisuutilersarput. Kisianni nappaat inunnik patsiseqar-nani kisiannili virusimik patsiseqar-mat eqqaamassallugu pingaartuuvoq.

Coronavirus ajornanngitsuararsuarmik tunillaattarpoq, tunillatsin-nerlu inunnik pigisanillu attuinnikkut pisarpoq. COVID-19-imut atatillugu

imminut naleqartikkunnaartarneq pillugu innuttaasut tamarmik ikuius-sinnaapput, tamanna nappaat pillugu paasissutissanik qanorlu tunillaat-tarneranik ilisimasaqarnikkut pisin-naavoq.

– Oqaatsinik immikkoortitsisunik imaluunniit eqqunngitsumik paasis-sutissiisunik tusagaqaruit atuagaqa-ruilluunniit, taakku unitseqqukkut. Tamatuma tusaamasarsorneq eqqun-ngitsumillu paasissutissiisarneq akior-tarpaa, immikkut ilisimasalinnit siun-nersuut ilaat taama nipeqarput.



LEIFF JOSEFSEN

Yoga ilorlikkut eqqissinerup nassaari-niarnissaanut aamma periarfissaasinnaavoq. Yoga kan også være en måde at finde en indre ro.

Nutaarsiassat paasissutissallu malinnaaviginissaat pingaaruteqarpoq. Kisianni Covid-19 pillugu paasissutissat takkussuuttartut ilaatigooriarluni unitsikkallartarnissaat sianissutsikkut peqqissutsimut aamma iluaqutaasarpoq.

Det er vigtigt at følge med i nyhederne og holde sig orienteret. Men det er også godt for den mentale sundhed sommetider at holde en pause fra strømmen af informationer om Covid-19.

Paasissutissat:

Nerivallaarnissaq mianersuuguk

Nerisassat, pingaartumik nerisassat peqqinnanngitsut, inuttut imminut tuppallersariaasiusinnaapput. Ulluin-narni suleriaatsit allannortinneqaraangata tamanna ullormu ingerlatat paatsiveqannginnerulernerannik aamma kinguneqarsinnaasarpoq. Kisianni suliamut tunngasunik ilisi-masallit naapertorlugit ulluinarni na-linginnaasumik ileqqut aalajangiusi-manissaat pingaaruteqarpoq, aam-ma nerinermi ileqqut. Misissuinerit takutinneqarpoq, peqqinnartunik ne-risarneq ilaqutariinnilu nerrivik kaajallallugu katersuuttarneq sianis-sutsikkut peqqissutsimut iluaqutaas-artoq.

Paasissutissat:

Sianissutsikkut peqqissuunissaq – innersuussutit

1. Sinninniartarit nalinginnaasumillu ulluinarni iliuuserisartakkatit inger-lallugit.
2. Peqqinnartunik nikerartunillu neri-saqarit.
3. Sianissutsit eqeersimaartiguk. Qarasarsomerit ataavartuutiguk. Ti-tartaaneq, allanneq, qalipaaneq, eri-narsorneq, nipilersuummik nipiler-sorneq nuannarigukkit, tamatuma sianissutsikkut peqqissuunissaq aamma pitsaasumik siunertaraa.
4. Timit atorluartaruk.
5. Ulluinnarisanni ataqatigiinneq pi-lersiguk. Angerlarsimaffimmi sulisar-simaguit, nalinginnaasumik piffissa-mi suliffisartakkanni suliniartarit.
6. Eqqaamassavat innersuussutinik malinninnikkut sunniuteqaravit.
7. Avatangiisinnut attaveqartarit. Im-missinnut ungasikkaluarlusi ataatsi-moorussamik suliaqaritsi.
8. Piffissap ingerlanerani ilaatigoori-arlluni ernummatit samminerit unitsit-tarisigut.
9. Covid-19-imik tunillatsittoqartil-lugu, imminut inuilluunniit allat pisuu-tissanngilatit.
10. Imminut paarigut. Imminut paari-guit inuit allat aamma pitsaannerusumik paarissavatit.

(Malugiuk: Ukua tassaapput innersu-ussutinit tigulaakkat. Innersuussutit tamakkiisut nittartakkami nun.gl-imi atuarneqarsinnaapput)

Timigassaraanni piffissami matumani inuit allat qanillinaveersaartariaqarput.

Der skal holdes ekstra god afstand i denne tid, når man dyrker motion.



LEIFF JOSEFSEN

Op på dupperne!

Mere hjemmetid – og stilletid – er ikke godt for hverken krop eller sind. Men der findes løsninger

Niels Ole Qvist
qvist@ag.gl

Mange får rørt sig mindre i denne tid. Sportsaktiviteter er aflyst. Sofaen lokker. Men faktisk er der gode, alternative muligheder for at vedligeholde formen. Og det er vigtigt både for den mentale ligevægt – og vægten i det hele taget – ikke at gå helt i stå.

I et par uger har Grønlands Idræts Forbund, GIF, haft gang i en populær konkurrence på Facebook, hvor folk kan sende fotos og film ind (eller beskrivelser af), hvordan de dyrker motion bag hjemmets fire vægge. Og mange har fulgt opfordringen. I skrivende stund har flere end 100 bidraget. GIFs generalsekretær Jonas Jensen har nysgerrigt studeret de postede indslag og er begejstret for idérigdommen.

– Det er positivt, at så mange har postet ting til os. Der er stor variation. Det er tydeligt, at folk gerne vil bevæge sig, siger han.

I gang fra morgenstunden

Selv forsøger Jonas Jensen at være næsten lige så aktiv som normalt. Han anerkender situationens alvor, men coronakrisen får ikke ham til at miste pusten.

– Jeg starter hver eneste dag med 30 armbøjninger. Det er det første, jeg gør, når jeg står ud ad sengen. Det er meget forfriskende. Jeg laver også cirkeltræning, siger han.

– Og så løber jeg på langrendsski. Blandt andet rundt om Lille Malene. Det giver både et tilskud til kroppen og sindet. Motion er lig med livsglæde for mig, og jeg er overbevist om, at mange andre vil føle det samme, hvis de kommer i gang.

– Det virker som om, at mange – også nogle, som måske ikke normalt er så aktive – opfindsomt kaster sig ud i at dyrke motion derhjemme nu. Hvad mener du om det?

– Det er også min fornemmelse. Det er jo kun positivt, hvis mange bliver fanget ind, siger Jonas Jensen.

Konsekvenser

Verden rundt er der – på samme måde som i Grønland – en hjemmetrænings-bølge i gang. En fransk mand valgte sågar at gennemføre en hel maraton på sin 20 meter brede balkon (i tiden 6 timer). Andre går mere moderat til værks.

At det er vigtigt ikke pludselig at blive helt inaktiv, understreges af forskning på området. Overlæge på Rigshospitalet Bente Klarlund har ifølge DR Nyheder undersøgt, hvad der sker i kroppen, hvis man er meget stillesiddende i 2 uger.

– I forsøget udviklede raske forsøgspersoner en slags prædiabetes. De tabte muskelmasse, fik fedt omkring de indre organer, udviklede insulinresistens og fik fedt i blodet, siger hun til DR.

Hun indskærper, at man skal holde afstand og i det hele taget følge de almindelige forskrifter, hvis man vælger at dyrke motion i det fri. Men at man altså også kan opnå en del ved

»hjemmetræning«, for eksempel ved ben-løft, maverulninger eller sjipling.

Fakta:

Rygning

Undersøgelser viser, at rygning skader immunforsvaret og på sigt også lungevævet.

Der er en ret hurtig forbedring i sigte i den almene helbredstilstand, hvis man dropper cigaretterne. Overlæge på Odense Universitetshospital, Hanne Hansen, forklarer, at både fimrehår og immunforsvar hurtigt viser positive takter efter et rygestop:

– Immunforsvaret er allerede bedre efter 14 dage, og fimrehårene er bedre efter en måneds tid, siger Hanne Madsen til DR Nyheder; hun er ledende overlæge på lungemedicinsk afdeling.

Eqeersimaaritsi!

Angerlarsimanerulerneq – uninngaannarnerulerneq
– timimut sianissutsimullu pitsaasuunngillat. Kisianni
aaqqiissutissaqarpoq

Niels Ole Qvist
qvist@ag.gl

Piffissami matumani inuit amerlasuut timiminnik aalatitsinninnerulersimapput. Timersornikkut ingerlatat taamaatiortorneqarsimapput. Pissu-siviusunili qasujaassutsip attatiinnar-niarnissaanut allanik pitsaasunik periarfissaqarpoq. Unittuinnnginnis-sarlun sianissutsikkut oqimaaqatigiin-nermut – oqimaassutsimullu - pingaa-ruteqarpoq.

Kalaallit Nunaanni Timersoqatigiit Kattuffiat, GIF, Facebookimi sapaatip-akunnerini marlussunni nuanna-rineqarluartumik unammisitsivoq, inuit angerlarsimaaffimminni qanoq timigissartarnerminnut atatillugu as-silisanik filmilianillu (allaaserisanil-luunniit) nassiussivigisinnaasaannik.

Kajumissaarinerlu inuppasuarnit malinneqarpoq. Matuma allanneqar-nerata ilanngussisimasut 100-t sinne-qarput. GIF-ip qullersaata Jonas Jen-

senip ilanngunneqarsimasut alaper-naalluni misissuataarsimavai isumas-sarsiorsinnaanerlu nuannaajallaatigi-simallug.

– Inuit taama amerlatigisut uatsin-nut nassiussaqarsimanerat ajunngil-luinnarpoq. Nassiussat assigiin-ngiiaartorujussuupput. Inuit timimin-nik aalatitsiumanerat ersarippoq, oqarpoq.

Ullaarnganiit aallartittartog

Jonas Jensen nammineq sapinngi-samik nalinginnaasutungajalluinnag eqeersimaartiginiarsaraaq. Pissutsit ilungersunartuunerat akueraa, kisia-nili coronamik ajornartorsiuteqarneq anertikkalissutiginnigilaa.

– Ullut tamarluinnaasa 30-riarlu-nga armbøjningerlunga aallartittar-punga. Siniffimmit aqqaraangama iliuuserisassani tamanna siullerpaaju-sarpoq. Tamanna eqiiallannartorujus-suusarpoq. Aamma cirkeltræninger-tarpunga, oqarpoq.

– Tamatuma saniatigut sisoraatinik

ujakkaartarpunga. Ilaatigut Quassus-suaq kaajallallugu. Tamanna timimut sianissutsimullu nukissanik tunisisar-poq. Timigissarneq uannut tassaavoq inuunermik nuannaarutiginninneq, isumaqarlunnarpungalu allarpassuit aallartikkunik tamanna aamma misi-giumaaraat.

– Soorluni inuppasuit – aamma immaqa nalinginnaasumik taama eqeersimaartigisanngikkaluartut – nassaarsiullaqqeqalutik timigissarner-mik maanna aallussilersimasut. Ta-manna qanoq isumaqarfigaajuk?

– Tamanna uanga aamma malugi-niarpara. Amerlanerit peqataalissaga-luarpata tamanna ajunngiinnassaaq, Jonas Jensen oqarpoq.

Kingunipiluit

Nunarsuaq tamakkerlugu – Kalaallit Nunaannisorluinnaq – angerlarsima-fimmi sungiusarnerisuaq aallartissi-mavoq. Allaammi franskeq angut aneerasaartarfimmini 20 meterinik takissusilimmi maratonimut arpassi-mavoq (akunnerni arfinilinni). Allat ingasattajaannginnerusumik timigis-sartalersimapput.

Tassanngaannaq uninngaannalin-ginnissaq pingaaruteqarnera pine-

qartup ilisimatusaatigineqarneranit erseqqissarneqarpoq. Rigshospitalimi nakorsaaneq Bente Klarlund DR Ny-heder naapertorlugu, sapaatip-akun-nerini marlunni issiaannangajanner-mi timimi qanoq pisoqartarneranik misissuisimavoq.

– Misissuinermit inuit misiliutaasut peqqissut sukkornerup siulequtaanik ineriartortitsilersimapput. Nukimik angissusaannik annaasaqarput, timip pisataasigut ilorlertigut orsortanissi-mallutik, timip insulinimut qisuariar-tarunnaarneranik ineriartortitsilersi-mallutik aammikkullu orsortaqarpal-laalersimallutik taanna DR-imut oqar-poq.

Taassuma erseqqissaassutigaa, sila-mi timigissarnissaq toqqaraanni inun-nut allanut qanillivallaarnaveersaar-tariaqartoq maleruaqqusaasunillu na-linginnaasunik malinnittariaqartoq. Kisiannili aamma »angerlarsimaan-narluni sungiusarnermi« angusaqa-ngaatsiartoqarsinnaasoq, assersuuti-galugu nissunik kivittaarinikkut, pe-qittaarnikkut nassat nukittorsarneri-sigut imaluunniit pississaarnikkut.



GIF-ip qullersaa, Jonas Jensen.
Generalsekretær i GIF, Jonas Jensen.

Paasissutissat:

Pujortarneq

Pujortartarnerup timip akiuussutis-saqassusaanik ungasinnerusumilu puannik ajoqusiisarnerat misissui-nermit takutinneqarsimavoq.

Pujortarunnaaraanni nalinginnaasu-mik peqqissuseq pilertukannersumik pitsanngoriaateqartarpoq. Odense Universitetshospitalimi nakorsa-aneq, Hanne Hansen, nassuiaavoq, pujortarunnaarnerup kingorna me-qquaqqat timillu illersuutai pitsann-goriaateqalortartut:

– Timip illersuutai ullut 14-it ingerla-neranni pitsanngoriaateqareersar-put, meqquaqqallu qaammatip ata-atsip ingerlanerani pitsanngoriaate-qartarlutik, Hanne Madsen, DR Ny-hederimut oqarpoq; taanna pualluu-tinut immikkoortortaqarfimmi nakor-saaneruvoq aqutsisuusq.

Corona Hotline

TLF 80 11 00

Ullut tamaasa nal. 08.00-imiit nal. 16.00-ip
tungaanut attavigisinnaavatsigut.

Åben alle ugens dage 8.00-16.00



e-mail: corona@nanoq.gl

Meeqqat ukununnga saaffiginnissinnaapput:

Børn og unge kan kontakte:

SMS 1899

TLF 801 180

Ullut tamaasa nal. 08.00-imiit nal. 22.00-ip
tungaanut attavigisinnaavatsigut.

Åben alle ugens dage 8.00-22.00



NUNATSINNI NAKORSAANEQARFIK
LANDSLÆGEEMBEDET

NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

