

# Hiqinirmit

# HAVAGIAMI UUNARTUMI

Uttirninga hiqinium quviagiyauvarniaqmiyuq amuhunit inungnit aanniqpangniarmiyut hilami alinarhiyarangat nunguanut Niqiliqivik. Havakkuvitluuniit imatutluuniit aliahukpakkuvit aanniriarni hilami, ihumagiyakhatit inuuhiklhat qayangnaitkutikharniklu hiqinirmit. Havaqtiqaruvit, ilihautivaktakhatit havaktitit hiqinirmit qayangnaitkutikharnik pittaillitikharniklu uunnarnianit hiqin'ngum aanniartailitikharnik.

## Hunauvat uunnaryuarnirmit aanniarutit?

Tallimauyut aanniarutit hiqingum uunnarnianit:

1. **Timit uunnagyuaranami** - Hamna qayangnatqiyauyuq uunnaryuarnirmit aanniarut. Timmi uunaryuarangami pidjutauivaktuq.
2. **Puvvitpiarniq (Heat edema)** - Puvvitpiakpaktut algakkit, itikkakkit, hin'ngirnikkitluuniit.
3. **Uunnagyuamit qiluyiniq** - Ulurianaryuaqtumik qiluyiliqaktut atuqluaqtut nukiiqtit (i.e. tallakkit, kannakki, uvaluuniit aqiaqqt).
4. **Uunnagyuamit uunnaguhungniq** - Timi iptirtitpiarangami imarmik tarriunganiklu.
5. **Uunnagyuamit uviniglig** - Taimailivaktut auppadjalaqipluni pupillangnit uvinigmi kukulaqpiakhutiklu.

## Hunauvat naunaitkutikhat uunnagyuamit aannialiutit?

- Kaivvanguqtuq uvaluuniit nautkutinahuqqulikunilu
- Mirrianguyuq uvaluuniit miriaqtuq
- Niaqurliqtuq
- Imiqilacijuyuaqtuq
- Inngattagyuuaqtuq aumallakpiaktuq
- Quikaffuktalikhuni qutlu quryiqitpiakhuni
- Aupadjaktuq, uunnakpiaktuq, paniqtittuq uvinia
- Qiqiyuq
- Aammadjaktuq
- Anniqhuqallaktaliqtuq uumata kayumikhikpiaktuqlu
- Hakuikpiaktuq

## Qanuriliurnialiqqik uvamnut aallanutluuniit qayangnaqtut uunnagyuarnirmit aannialiqtunuk?

- Niuqaqataqpaklutin imiinarmit! Niuqaqattaqpaklutin imirmik 15 minuteaimi, immiqingitkaluaqtitlutin.
- Nahaqhimavaklutin taaktungitunuklu aannuraaqhimaklutin.
- Nahurilutin naunaitkutakharnik uunaaryuarnirmit aannialiutinik aallanut inungnut.
- Uunnaguiqhiglutik tarrarnirmi.
- Uqahadjavutin inungnik takuguvit uunnaryuarnirmit aannialiqtunuk qilamiurlutin.

## Qanuriliurniaqqat havagviit pittaillitikharnik havaktit qayangnaitumik?

- Ayuiqhautilugit havaktit ilitaqhitikharnik naunaitkutikharnik Timit uunnagyuaranami unalu uunnaryuarnirmit uunnaguhukpiarnirmik.
- Tunivaglugit havaktit niglaumayumik, imikharnik niuqqakharniklu.
- Tarrarmiuvikhanik havaktit niglarhircikhaniklu.
- Hilami hanaqivikharfik uqqumaituliqinahuaruvit niglaraiqpat ubluani unnukpat hanaqivaglutin hilami.
- Hanaikhimadjavutin parnautikharnik pittaillitikharnik uunnareyuarnirmit aanniarunmit.

*Naunaikhittiarumaguvit, takulugit WSCC-kut*

*Atuqtakhaliurhimayainik Uunnaryualirangat*

*Qanuriliurutikhat.*

*Takulugu: WSCC-kut Havaatigut Aanniaqtailinirmun*

*Aanniaqtailinirmutlu Ilangani 74(3). Uunnaryualirangat*

*Qanuriliurutikhat.*