

Barns miljø og sikkerhet

0-6 måneder

6 måneder - 2 år

2-4 år

4-6 år

skolestart



Enkle grep kan gjøre stor forskjell

Ulykker er en av de største truslene mot barns liv og helse. Noen ulykker og skader kan man ikke forhindre, men heldigvis er det mye du som mor eller far kan gjøre for å sikre barnets omgivelser.

Denne brosjyren tar for seg de vanligste situasjonene der skader og ulykker kan skje i perioden etter skolestart. For noen kan enkelte av rådene virke selvfølgelig, men i en travelt hverdag kan det være en utfordring å tenke på alt. Denne brosjyren kan brukes som en huskeliste.

Alle hjem og nærmiljøer er forskjellige, og byr på ulike utfordringer. Det er lurt å tenke over hva som er spesielt med omgivelsene til ditt barn.

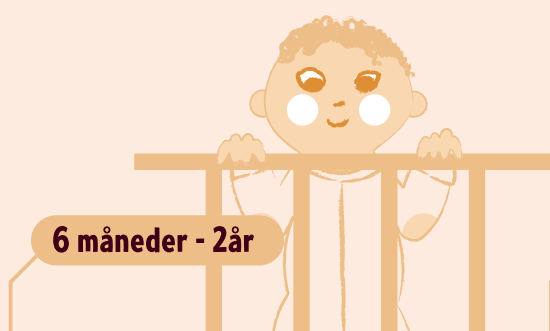
Barn i utvikling, risiko i endring

Å begynne på skolen er en stor forandring i barnets liv. Barnet vil bli kjent med mange nye barn, og gjerne begynne med aktiviteter lenger vekk fra hjemmet. Ofte medfører også skolestart at barnet må bevege seg mer i trafikken.

I denne alderen får barnet stadig bedre kontroll over sine bevegelser, og mestrer mange nye situasjoner og aktiviteter. Det er likevel viktig å huske på at det fremdeles er avhengig av foreldrenes støtte og veiledning. Barnet kan for eksempel ha problemer med å styre og kontrollere oppmerksomheten i trafikken.



0-6 måneder



6 måneder - 2 år



2-4 år

Vanlige ulykker i denne aldersgruppen

Uteulykker er den største trusselen for barn i denne aldersgruppen. Drukningssulykker og trafikkulykker er spesielt alvorlige. Noen vanlige skader etter uhell og ulykker er:

- Kutt og skrubbsår
- Brudd- og forstuingskader
- Hodeskader
- Brann- og etseskader
- Tannskader

Hva kan du gjøre hvis ulykken er ute?

Brannskader

Skyll straks med kaldt vann, cirka 20 grader, i minst 20 minutter. Kontakt eventuelt lege for råd om videre oppfølging.

Forgiftninger

Kontakt Giftinformasjonen tlf 22 59 13 00 (døgnåpnet).

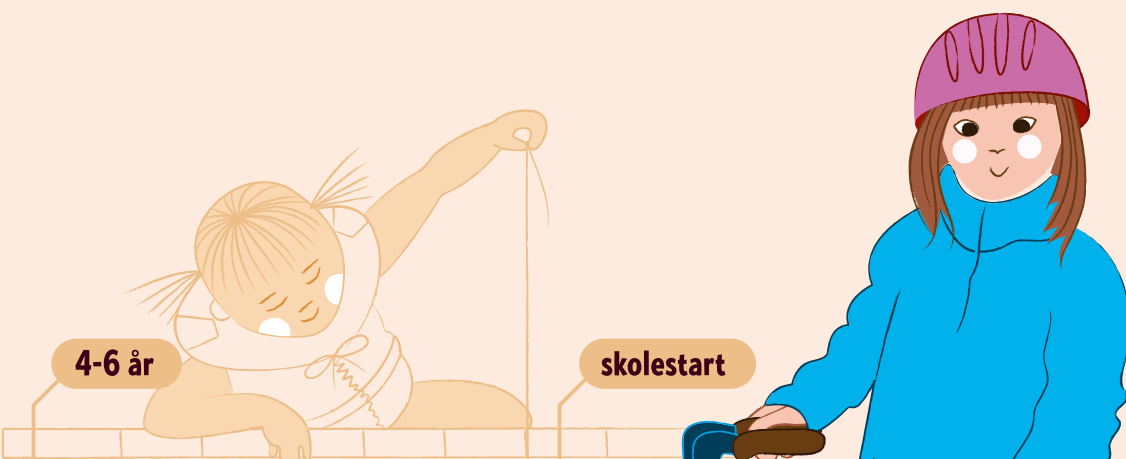
Kjemikaliesøl

Ved sprut i øyne og søl på hud, skyll straks med rennende vann. Kontakt Giftinformasjonen for råd om videre oppfølging.

Tannskader

- Finn tannen og sett den på plass i munnen. Hvis det ikke er mulig, oppbevar tannen fuktig i munnen eller i melk
- Ta vare på tannbiter og oppbevar dem fuktig
- Oppsøk tannlege snarest mulig
- Utslåtte melketenner skal ikke settes på plass igjen

Hvis barnet faller fra høyde, får et fremmedlegeme i halsen, får bruddskader eller er nær ved å drukne, bør du observere barnet med tanke på våkenhet, og om det puster. Hvis barnet ikke puster, start hjerte- og lunge-redning. Hvis barnet ikke er våkent, men puster, legg det i stabilt sideleie. Ved slike alvorlige og livstruende symptomer, ring 113. Lege/legevakt kan ellers kontaktes for råd om videre oppfølging.



Hva kan du gjøre for å bedre barnets miljø og sikkerhet?

Kjøp av leker og utstyr

Pass på at leker, utstyr og andre produkter er av god sikkerhetsmessig kvalitet. De bør være solide, passe barnets alder og utviklingstrinn, og ha merking og bruksanvisning på et forståelig språk. Se etter CE-merking på leker. Tenk over om barnet driver med aktiviteter som krever spesielt sikkerhetsutstyr.

Sykkel

- Tohjuls sykkel må være tilpasset barnets størrelse og ferdigheter
- Bruk sykkelhjelme
- Sykkelen skal ha lys og refleks, og brems på både forhjul og bakhjul. På bakhjulet anbefales pedalbrems, den gjør det enklere for barnet å bremse
- Tren på å sykle sammen med barnet. Vurder trafikkmiljøet der dere bor og hvor godt barnet behersker syklingen før du lar det sykle alene. Generelt bør barn først sykle alene i trafikken fra de er 10–12 år gamle



Trafikk

- Lær barnet å ferdes trygt i trafikken
- Tren på å gå og sykle skoleveien sammen med barnet
- Bruk refleks



Bil

- Det er påbudt å sikre barn i bil
- Bruk godkjent barnesikringsutstyr som er tilpasset barnets størrelse og vekt
- Følg monteringsanvisningen for barnestolen og sørg for at den er forsvarlig fastspennet
- Barnet bør ikke sitte i forsete der det er kollisjonspute. Kollisjonsputen er konstruert for å beskytte en voksen person
- For å redusere skadene ved en eventuell kollisjon, må skuldredelen av bilbeltet sitte foran skuldrene, og magedelen av bilbeltet sitte under hoftekammen

Drukning

- Barnet må aldri være alene når det bader eller leker ved vann, men la det bli fortrolig med vann så tidlig som mulig
- Bruk redningsvest i båt, og ved lekning på brygge eller ved dypt vann
- Barnet bør lære å svømme



Røyking

Alle barn har rett til et røykfritt innemiljø for å redusere risikoen for luftveisinfeksjoner og astma.

Forgiftning og etseskader

- Oppbevar medisiner, vaskemidler, kjemikalier og tobakk utilgjengelig for barn
- Alt bør oppbevares i sin originale emballasje slik at barnet ikke kan ta feil
- Barnesikret emballasje er ingen garanti for at barnet ikke klarer å åpne den
- Lær barnet å ikke spise planter og sopp uten å ha snakket med en voksen



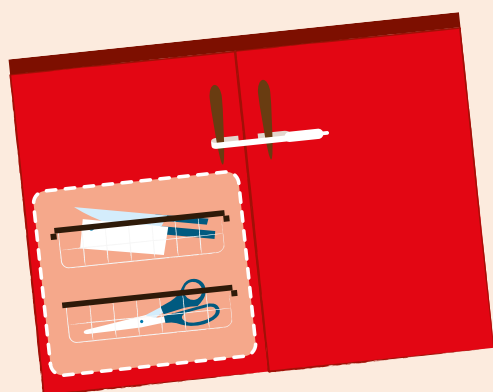


Påkledning i kulde

- Unngå bomullsplagg innerst, bruk for eksempel ull
- Pass på at det er nok plass i skoene – trange sko gir kalde tær
- Dekk til hals og hode. Det er stort varmetap i disse områdene
- Sjekk jevnlig om barnet er tørt, og ikke for kaldt eller varmt

Sportsaktiviteter

- Vær nøye med at utstyret er tilpasset barnet
- Tilpass aktivitetens vanskelighetsgrad etter barnets ferdigheter
- Barnet bør bruke egnet sikkerhetsutstyr
- Sørg for at barnet får god opplæring i aktiviteten, slik at det opplever mestring

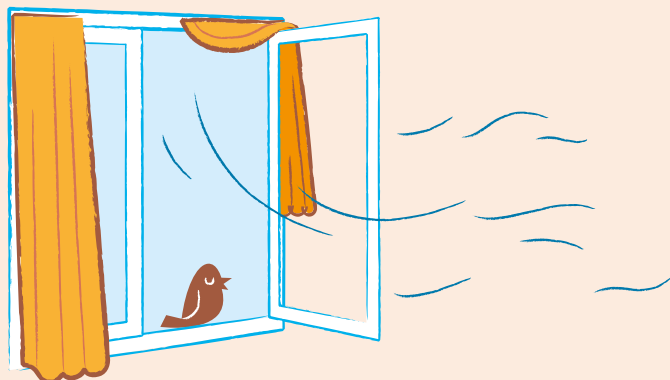
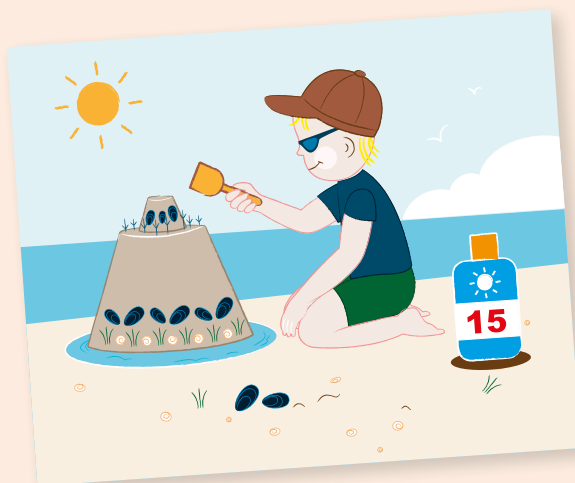


Farlige gjenstander

- Oppbevar farlig verktøy og skarpe gjenstander på et sikkert sted
- Lær barnet riktig bruk av verktøy og skarpe gjenstander
- La ikke fyrstikker og lighterer ligge slik at barnet kan få tak i dem

Sol og varme

- Bruk solkrem som minst har faktor 15 og som inneholder filter mot både UVA- og UVB-stråler. Dette gjelder også når barnet oppholder seg i skyggen, på grunn av indirekte stråling
- Beskytt barnet med solhatt, solbriller og lette klær. Fargede klær, for eksempel røde, beskytter bedre mot sola enn lyse
- Ta pauser fra sola midt på dagen
- Forsøk å legge barnas aktiviteter til steder med naturlig skygge
- Sørg for at barnet får i seg nok drikke



Inneklima

- Et godt inneklima skaper økt trivsel, og bidrar til å redusere risikoen for astma, allergi og øvre luftveisinfeksjoner
- Sørg for god ventilasjon og luft godt av og til
- Gunstig romtemperatur er 20 grader. Soveromstemperatur bør være lavere
- Riktig luftfuktighet er viktig. Unngå for eksempel å tørke tøy i soverom og oppholdsrom

Trampoline

- Følg bruksanvisningen når du monterer trampolinen, og sett den på et rett og helst mykt underlag
- Voksne bør være tilstede når trampolinen brukes
- Faren for skader øker når flere hopper samtidig
- Unngå å hoppe på trampolinen når den er våt



Nyttig informasjon:

- Giftinformasjonen (Norwegian Poisons Information Centre):
tel. 22 59 13 00 / <https://helsenorge.no/Giftinformasjon>
- Helsedirektoratet (Norwegian Directorate of Health):
www.helsedirektoratet.no
- Helsenorge:
<https://helsenorge.no/forstehjelp-og-skader>

Tror du at tilstanden er farlig eller lett kan bli det, skal du straks ringe medisinsk nødtelefon 113.



Helsedirektoratet har utarbeidet brosjyren i samarbeid med:



LANDSGRUPPEN AV
HELSEØSTRE NSF

**HVIS ULYKKEN
ER UTE:**

**Giftinformasjonen:
22 59 13 00**

**Legevakten:
116 117**

**Medisinsk
nødtelefon
113**