

# 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 barnetsomgivelser.

Denne brosjyren tar for seg de vanligste situasjonene der skader og ulykker kan skje fra barnet er to til fire år. For noen kan enkelte av rådene virke selvfølgelig, men i en travel 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

Barn utvikler seg mye fra de er to til fire år. Toåringene er fulle av energi og aktivitet.



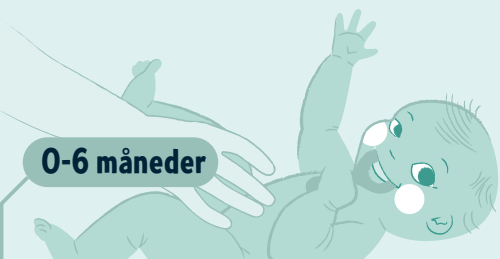
De tror de mestrer mer enn de har forutsetninger for og vil ofte gjøre ting selv. Barna er ennå for små til å vurdere farlige situasjoner og må ha tilsyn hele tiden.

Treåringene mestrer mer og er ivrige etter å lære. Det er viktig at foreldre legger til rette for at barn lærer seg å mestre nye situasjoner og aktiviteter, samtidig som de beskytter dem mot ulykker.

0-6 måneder

6 måneder - 2år

2-4 år



## Vanlige ulykker i denne aldersgruppen

I denne aldersgruppen er det hjemmeulykkene som dominerer, men ulykker ute begynner å gjøre seg gjeldende.

Vanlige ulykker er:

- Fall fra høyder (for eksempel trapper)
- Brannskader
- Forgiftninger og etseskader
- Kutt og skrubbsår

## 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

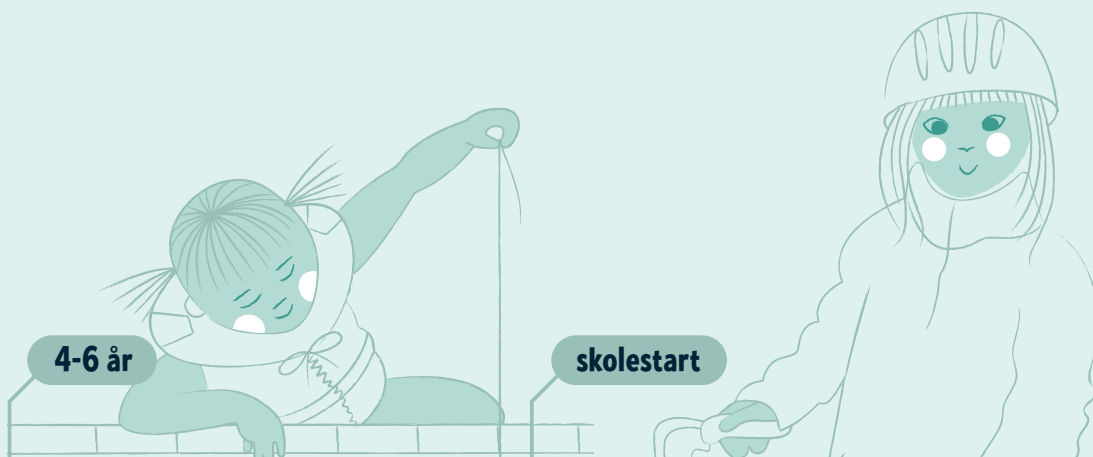
Kontakt Giftinformasjonen tlf 22 59 13 00 (døgnåpnet).

### Kjemikaliesøl

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



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, ikke ha løse deler eller skarpe kanter, 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.

## Fallskader

- Trappene bør sikres med grind
- Vinduer bør ha barnesikring
- La ikke barnet være på balkongen eller verandaen uten tilsyn
- Køyesenger bør sikres slik at de ikke brukes som klatrestativ



## Forbrenning – Vann og mat

- La ikke barnet sitte på fanget når du drikker eller spiser noe varmt. Barnehud er ømfintlig, og forbrenningsskader kan oppstå helt ned til 40 grader
- Det bør være innebygget termostat eller skåldesperre på kraner til badekar, dusj og vask
- Unngå lange duker på kaffebordet

## Forbrenning – Elektriske artikler

- Bruk komfyrvern slik at barnet ikke når opp til kasseroller med varm mat
- Pass på at stekeovnsdøren har barnesikring
- Bruk stikkontaktbeskytter
- Pass på at ledninger ikke henger løst
- Sjekk at varmeovner har lav overflatetemperatur

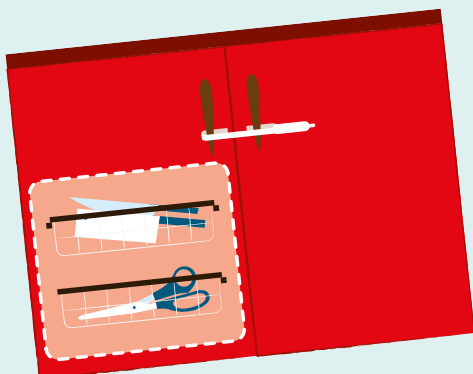


## Forgiftning og etseskader

- 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
- Plasser giftige planter utenfor barnets rekkevidde

## Kvelning

- Barnet bør ikke leke med plastikkposer fordi posen kan tres over hodet
- Bruk ikke lange skjerf eller klær med snor som barnet kan henge seg fast i når det leker
- Barnet bør ikke få peanøtter. Hvis det svelger feil og en av nøttene skulle havne i luftveiene, kan oljen fra nøttene skade slimhinnen og lungevevet



## Farlige gjenstander

- Oppbevar farlig verktøy, kniver, sakser og andre spisse gjenstander på et sikkert sted. Sperre eller lås bør monteres på skap og skuffer
- La ikke fyrstikker og lightere ligge slik at barnet kan få tak i dem



## Drukning

- Barn kan drukne selv på 10 cm dyp
- Vær sammen med barnet når det bader eller leker ved vann
- Bruk redningsvest i båt, og ved leking på brygge eller ved dypt vann

## Sol og varme

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



## Sportsvogn

- Fest barnet med sele. Barnet kan falle ut ved raske bevegelser av vogna, eller når det sitter urolig
- Bruk reflekser

## 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
- Det anbefales at barnet sitter i bakovervendt barnestol
- Det er forbudt å plassere en bakovervendt barnestol i forsete der det er aktiv kollisjonspute



## Sykkel

- Barnet kan sitte bakpå sykkelen dersom den har godkjent sykkelsete som passer barnets størrelse
- Bruk sykkelhjelme
- Som egen sykkel anbefales trehjuls sykkel. Sykkel med støttehjul anbefales ikke fordi det gir dårlig innlæring av balanseferdigheter

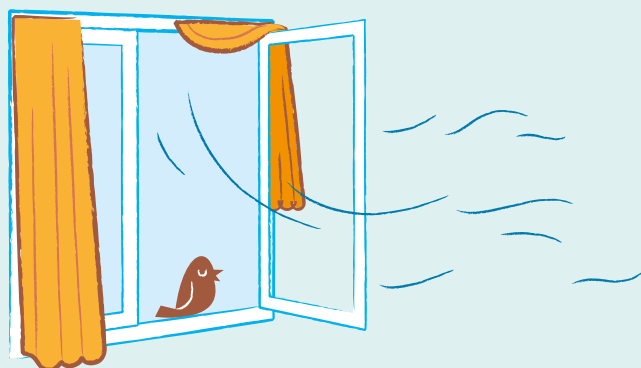


## Påkledning i kulde

- 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

## Inneklima

- Et godt inneklimate 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

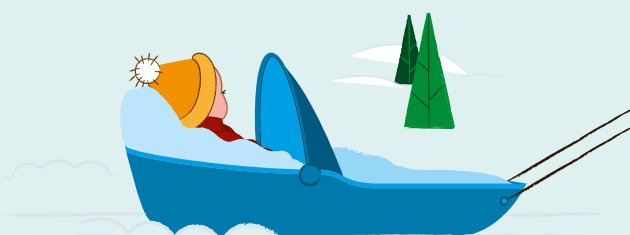


## Røyking

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

## Pulk

- Pulk bør ikke brukes når det er kaldere enn 10 minusgrader
- Unngå å pakke barnet for tett inn
- Sørg for at barnet ikke fryser
- Risting kan føre til kvalme og at barnet kaster opp. Se derfor an terrenget, og unngå hardt føre
- Kontroller jevnlig om barnet har det bra, og ta ofte pauser



## Nyttig informasjon:

- Giftinformasjonen (Norwegian Poisons Information Centre):  
tel. 22 59 13 00 / <https://helsenorge.no/Giftinformasjon>
- Helsedirektoratet (Norwegian Directorate of Health):  
[www.helsedirektoratet.no](http://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**