

# Barns miljø og sikkerhet

0-6 måneder

**6 måneder - 2 år**

2-4 år

4-6 år

skolestart



Helsedirektoratet

# Enkle grep kan gjøre stor forskjell

Barnet er hele tiden i utvikling og kan plutselig gjøre noe du ikke er forberedt på.

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. Da kan du føle deg tryggere når barnet ditt utforsker om verdenen, og lærer seg å mestre nye situasjoner og aktiviteter.

Denne brosjyren tar for seg de vanligste situasjonene der skader og ulykker kan skje fra barnet er et halvt til to 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

Når barnet går fra et utviklingstrinn til et annet er risikoen for ulykker størst. Barnet utvikler seg mye fra det er et halvt til to år. Fra å ligge ganske rolig på gulvet, begynner det å rulle, krype og krabbe – og reiser seg etter hvert opp og går. Barnet lærer seg også å klatre og kan etter hvert komme seg høyt opp på kort tid. Det putter både ting som kan spises og ting som kan være farlig i munnen.



0-6 måneder

6 måneder - 2 år

2-4 år



## Vanlige ulykker i denne aldersgruppen

For barn i denne aldersgruppen skjer de fleste ulykkene i hjemmet. Vanlige ulykker er:

- Fall fra høyder (for eksempel trapper)
- Brannskader (fra for eksempel varm drikke)
- Forgiftninger
- Små gjenstander som setter seg fast i halsen

## Hva kan du gjøre hvis ulykken er ute?

### Brannskader

Skyll straks med kaldt vann, cirka 20 grader, i minst 15 minutter. Kontakt lege for råd om videre oppfølging.

### Forgiftninger

Kontakt Giftinformasjonen tlf 22 59 13 00 (døgnet).

### 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.



4-6 år

skolestart



# 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. Barnevogna bør ha ekstra sikring mot sammenklapping. Se etter CE-merking på leker.

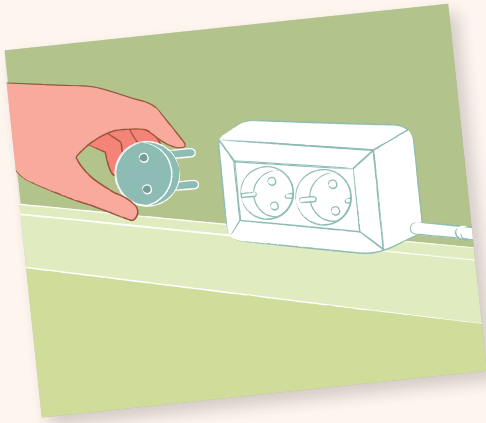
## Fallskader

- Trappene bør sikres med grind
- Vinduer bør ha barnesikring
- La ikke barnet være på balkongen eller verandaen uten tilsyn
- Forlat aldri barnet i barnestolen, selv om det har sele på. Høye barnestoler kan velte



## 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 skålsperre 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



### Barnevogn

- Fest barnet med sele. Barnet kan falle ut ved raske bevegelser av vognen, eller når det sitter urolig
- Bruk reflekser
- Nett beskytter mot insekter og mot at katter kommer opp i vognen
- Unngå å dekke til barnevognåpningen med tykke eller tette tepper

### Kvelning

- Små gjenstander som barnet kan putte i munnen bør ryddes bort
- Barnet bør ikke leke med plastikkposer, fordi posen kan tres over hodet
- Barnet må ha tilsyn ved spising, fordi det kan sette mat i halsen

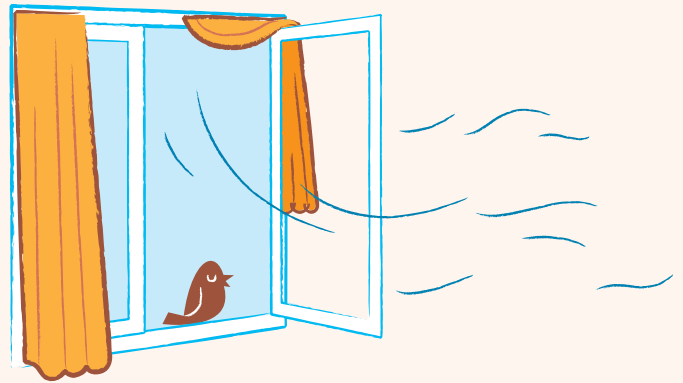


### Røyking

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

## 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

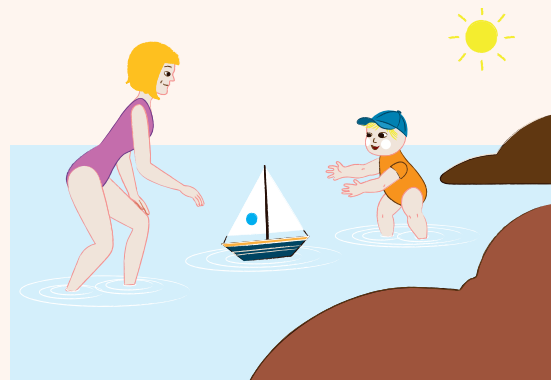


## Sykkel

- Barnet kan sitte bakpå sykkelen dersom den har godkjent sykkelsete som passer barnets størrelse
- Bruk sykkelhjelm

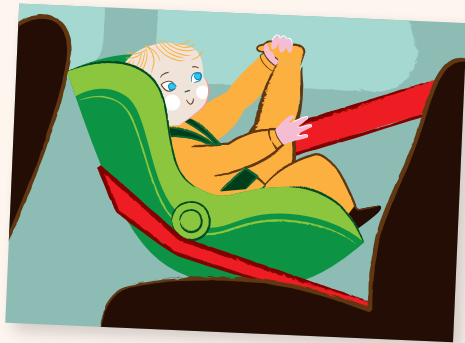
## Drukning

- 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

- Barn under 1 år bør ikke oppholde seg i direkte sol. Legg derfor barnets aktiviteter til steder med naturlig skygge
- 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 fi lter mot både UVA- og UVB-stråler. Dette gjelder også når barnet oppholder seg i skyggen, på grunn av indirekte stråling
- Ta pauser fra sola midt på dagen
- Sørg for å få i barnet nok drikke

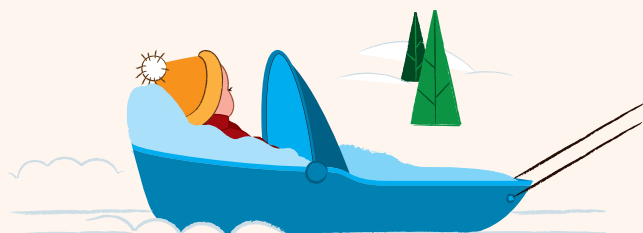
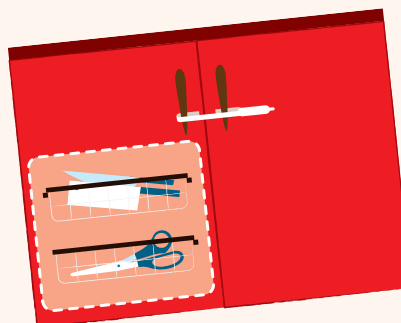


## Bil

- 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 fastspent
- Det anbefales at barnet sitter i bakovervendt barnestol
- Det er forbudt å plassere en bakovervendt barnestol i forsete der det er aktiv kollisjonspute
- Å sitte for lenge av gangen kan overbelaste barnets rygg. Ta pauser

## Klemskader og farlige gjenstander

- Oppbevar farlig verktøy, kniver, sakser og andre spisse gjenstander på et sikkert sted. Sperre eller lås bør monteres på skap og skuffer
- Vær oppmerksom når du åpner eller lukker dører, så barnet ikke klemmer seg



## 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

## Påkledning i kulde

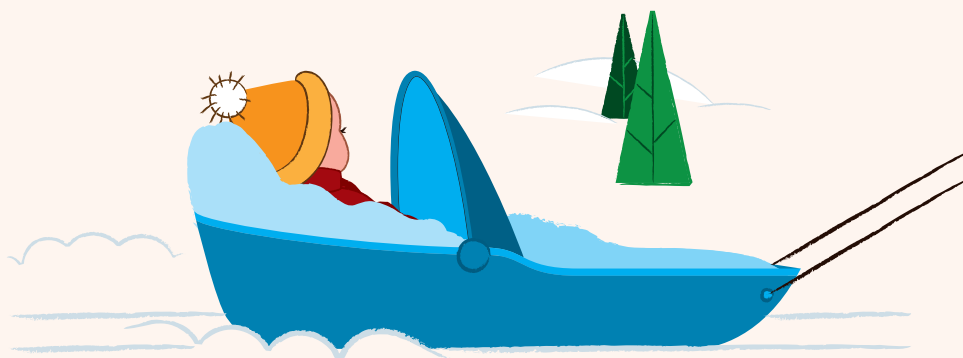
- Unngå bomullsplagg innerst, bruk for eksempel ull
- Pass på at det er nok plass i skoene – trange sko gir kalde tær
- Dekk til hals og hode. Det er stort varmetap i disse områdene
- Sjekk jevnlig om barnet er tørt, og ikke for kaldt eller varmt



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

Giftinformasjonen: tlf. 22 59 13 00 (døgnåpen)

Har du spørsmål om barnesikkerhet, les mer på [helsenorge.no/barnesikring](http://helsenorge.no/barnesikring), eller kontakt din helsestasjon.



Helsedirektoratet har utarbeidet brosjyren i samarbeid med:



**LANDSGRUPPEN AV  
HELSEØSTRE NSF**

Illustrasjoner: Cecilie Ellefsen

**HVIS ULYKKEN  
ER UTE:**

**Giftinformasjonen:  
22 59 13 00**

**Legevakten:  
116 117**

**Medisinsk  
nødtelefon  
113**