

Tips!

**Ikke stå på en gardintrapp
for å bytte batterier til
røykvarsler.**

**Få hjelp av nabo, vaktmester,
familie eller andre.**

Kunnskap for en tryggere hverdag - www.skafor.org

Utarbeidet av Skadeforebyggende forum i samarbeid med Bydel Alna i Oslo

Tips!

Ha for vane å ta på deg stødige innesko, med en såle som ikke glir, hver gang du kommer inn døren hjemme.

Kunnskap for en tryggere hverdag - www.skafor.org

Utarbeidet av Skadeforebyggende forum i samarbeid med Bydel Alna i Oslo

Tips!

**Unngå blanke flater som gjør
at det kan se ut som det er
en annen person i rommet.**

Kunnskap for en tryggere hverdag - www.skafor.org

Utarbeidet av Skadeforebyggende forum i samarbeid med Bydel Alna i Oslo

Tips!

**Ikke ha løse ledninger
liggende rundt i hjemmet –
det kan fort bli en snublefelle.**

Kunnskap for en tryggere hverdag - www.skafor.org

Utarbeidet av Skadeforebyggende forum i samarbeid med Bydel Alna i Oslo

Tips!

**Ha en lommelykt liggende
på nattbordet.**

**Det gjør det enklere å gå til
badet eller stuen hvis du
våkner om natten.**

Kunnskap for en tryggere hverdag - www.skafor.org

Utarbeidet av Skadeforebyggende forum i samarbeid med Bydel Alna i Oslo

Tips!

**Slukkespray er lettere
å håndtere enn et
brannslukningsapparat.**

**Det kan derfor være
lurt å ha i hus.**

Kunnskap for en tryggere hverdag - www.skafor.org

Utarbeidet av Skadeforebyggende forum i samarbeid med Bydel Alna i Oslo

Tips!

Ha en stol stående i gangen slik at du kan sette deg ned for å ta skoene av og på.

Kunnskap for en tryggere hverdag - www.skafor.org

Utarbeidet av Skadeforebyggende forum i samarbeid med Bydel Alna i Oslo

Tips!

For lite væske kan gjøre at du blir svimmel og ustø.

Det er derfor viktig at du drikke selv om du ikke er tørst.

Kunnskap for en tryggere hverdag - www.skafor.org

Utarbeidet av Skadeforebyggende forum i samarbeid med Bydel Alna i Oslo

Tips!

**Løse tepper og filleryer
er en stor snublefare.**

**Hvis du ikke vil fjerne dem –
legg en antisklimatte under.**

Kunnskap for en tryggere hverdag - www.skafor.org

Utarbeidet av Skadeforebyggende forum i samarbeid med Bydel Alna i Oslo

Tips!

**Hvis du ofte opplever at
det glatt utenfor døren –
ha strøsand lett tilgjengelig
i yttergangen.**

Kunnskap for en tryggere hverdag - www.skafor.org

Utarbeidet av Skadeforebyggende forum i samarbeid med Bydel Alna i Oslo

Tips!

**God belysning er viktig
– særlig i trappa.**

Tips!

**En komfyrvakt sier
ifra hvis du har glemmt
å skru av en plate eller
ta ut mat fra ovnen.**

Tips!

**For å unngå å falle,
plasser de tyngste tingene
i de laveste hyllene.**

Kunnskap for en tryggere hverdag - www.skafor.org

Utarbeidet av Skadeforebyggende forum i samarbeid med Bydel Alna i Oslo

Tips!

En medisindosett er nyttig for å ta riktig medisin til riktig tid.

En liten dosett kan du også ta med på reise eller i veska.

Kunnskap for en tryggere hverdag - www.skafor.org

Utarbeidet av Skadeforebyggende forum i samarbeid med Bydel Alna i Oslo