



Gör hemmet tryggare

Tips för rådgivare och utbildare

Mänskan har bara ett liv

**KAMPANJEN MOT
HEMOLYCKOR**

INNEHÅLL

Till läsaren	3
1. För en säkrare hem- och närmiljö	6
1.1 Bostaden.....	6
1.2 Motion och din närmiljö	11
2. Barnets hem och närmiljö.....	13
2.1 Ordning skapar trygghet i hemmet	13
2.2 Säkrare utomhus.....	16
2.3 Gör lantgården säkrare för barnen.....	17
3. Seniorernas hem och närmiljö	19
3.1 Säkrare inomhus.....	19
3.2 Tryggare utomhus	23
4. Förgiftningar.....	25
5. Brandsäkerhet	28
6. Sjösäkerhet.....	33
7. Säkerhet i trafiken	36

TILL LÄSAREN

För oss finländare är hemmet viktigt och därför satsar vi mycket på det. Men hemmet kan också vara farligt. Flest olyckor inträffar det i hemmen och på fritiden. Varje år inträffar det ca en miljon olyckor som leder till någon form av skada. Två tredjedelar av olyckorna inträffar hemma eller på fritiden och årligen kostar dessa olyckor ca 2 700 finländare livet, dvs mångdubbelt det antal människor som omkommer i trafiken. Hem- och fritidsolyckorna beror ofta på småsaker.

Denna broschyr är tänkt som ett stöd för alla er som arbetar med rådgivning eller gör hembesök. Ni har den sakkunskap som behövs för att i samband med era hembesök kartlägga riskerna i klienternas bostäder och boendemiljö. Därför kan ni också informera invånarna om vad man kan göra åt de brister som upptäckts. Anvisningarna kan också behandlas vid olika fortbildnings- och informationsevenemang. Broschyren tar upp vad man särskilt ska fästa uppmärksamhet vid för att förebygga hemolyckor i olika befolkningsgrupper. Broschyren kan användas också som ett slags checklista. Tillämpa anvisningarna enligt eget omdöme och situation.

Enligt räddningslagen ska den som äger eller innehar en byggnad förebygga farliga situationer och ha beredskap att skydda människor, egendom och miljön (8 §). Dessutom har myndigheterna vissa skyldigheter i detta sammanhang.

Broschyren är ett komprimerat paket av den information som kampanjen mot hemolyckor och olika sakkunniginstanser och myndigheter producerat och fortsätter på arbetet för att förebygga olyckor i hemmet och på fritiden.

Broschyren har utarbetats av de organisationer som deltar i kampanjen mot hemolyckor samt ett stort antal sakkunniga. Vi vill rikta ett varmt tack till alla för deras värdefulla arbetsinsats.

Kampanjen för förebyggande av hemolyckor



Hemolyckorna berör alla

Risker för hemolyckor finns överallt i vår närhet. Folk i alla åldrar, både män och kvinnor, kan råka ut för en hemolycka. Oftast är det fråga om fallolyckor som framför allt drabbar seniorerna men som också förekommer bland yngre. Männerna råkar oftast ut för hemolyckor i samband med reparations- och underhållsarbeten samt då de motionerar. Bland kvinnor är hemolyckor i samband med matlagning, städning, hemvård eller då de rör sig hemma vanligast.

Alkoholen spelar en betydande roll i hem- och fritidsolyckorna. Var sjätte dödsolycka berodde på alkoholförgiftning och nästan var femte övriga dödsolycka berodde på att den förolyckade var berusad. Detta innebär att var tredje person som omkommit i en olycka var alkoholpåverkad. Av dem som dött i en brand var ungefär hälften berusade.

I sitt hem kan var och en själv påverka sin egen och sina närmastes säkerhet. Genom vårt agerande skapar vi trygghet eller utsätter oss för risker. Hemmet är också den plats där var och en får lära sig säkerhetskultur. Vår uppfattning om säkerheten, våra attityder och rutiner överförs från en familjemedlem till nästa, ofta sker detta omedvetet. Särskilt barnen tar till sig sina föräldrars beteendemönster och attityder.

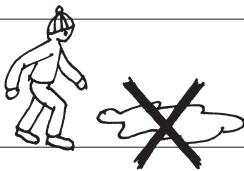
För att vi ska kunna förebygga och reducera olycksriskerna i vår närmiljö måste vi först varsebli och identifiera riskerna. Det är lättast att inleda diskussionen om hur hemmens säkerhet kunde förbättras utgående från de riskfaktorer som finns i miljön.

Ett sätt att öka säkerheten är att följa William Haddons tio budord, som han publicerade på 1980-talet. Utgångspunkten för Haddons modell är att det i människans närmiljö finns någon plats eller riskfaktor som man ska beakta.

Haddons modell för förebyggande av olyckor och skador:

(Haddon's 10 strategies, Andersson & Menckel 1995)

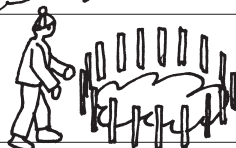
1. AVLÄGSNA orsaken



2. URSKILJ orsaken till faran och den person som är utsatt för risken



3. ISOLERA orsaken till risken



4. FÖRÄNDRA orsaken



5. FÖRSE de utsatta med utrustning



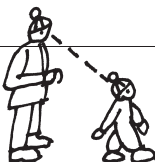
6. UTBILDA och HANDELA den person som är utsatt



7. VARNA den utsatta



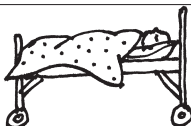
8. ÖVERVAKA den utsatta individen



9. RÄDDA offret



10. BOTA och REHABILITERA offret



1. För en säkrare hem och närmiljö

Arligen dör fler än 2000 och skadas 800 000 personer på grund av olyckor som inträffar i hemmet och på fritiden. Detta är skrämmande siffror. Riskmomenten är nära oss alla och vi kan alla också påverka dem. Det gäller att granska sin omgivning med nya ögon och att notera större och mindre förändringar som ökar säkerheten. Där är receptet!

Falloyckorna hör till de vanligaste hemolyckorna och det är något som särskilt seniorerna råkar ut för. Männen råkar vanligtvis ut för hemolyckor i samband med reparations- och underhållsarbeten utomhus eller då de motionerar. Kvinnorna råkar oftast ut för hemolyckor i samband med matlagning, städning, hemvård och motion. Alkoholen spelar en betydande roll i fråga om hem- och fritidsolyckorna.

1.1. Bostaden

Onödiga olyckor kan förebyggas om man håller ordning och reda i bostaden.

- Var sak på sin plats. Lägg tillbaka de föremål du använt då du inte längre behöver dem. På så sätt skräpar de inte omkring och utgör inte heller en riskfaktor.
- Förvara inte onödiga grejer hemma.
- Lämna inte föremål i trapphuset eller korridorerna.

Lättantändligt gods ska inte förvaras hemma

- Målfärg, lack, olja och andra lättantändliga ämnen ska förvaras bakom lås och bom.
- Målfärg och annat problemavfall får inte slängas med de vanliga soporna utan ska föras till kommunens uppsamlingsplats för problemavfall.

Elapparaterna ska vara i skick och uppfylla myndigheternas krav.

- Köp bara elapparater som testats. Säkerheten kräver att konsumenten är uppmärksam. För elapparaternas säkerhet svarar tillverkaren och importören som kan låta ett opartiskt testlabo-

ratorium testa apparatens säkerhet. Testade apparater får använda testlaboratoriets certifieringsmärke. FI-märket som används hos oss visar att det finländska testlaboratoriet SGS FIMKO testat produkten. CE-märket innebär däremot endast att tillverkaren eller importören försäkrar att produkten motsvarar de europeiska kraven. En CE-märkt produkt får fritt säljas inom det europeiska ekonomiska området. CE-märkningen garanterar ändå inte apparatens elsäkerhet. Säkerhetsteknikcentralen gör stickprov för att testa de elapparater som finns på marknaden. Felaktiga produkter kan anmälas till Säkerhetsteknikcentralen (TUKES), tfn 010 6052 000 eller www.tukes.fi

- Kontrollera vid inköpet att apparaten har en vettig och tydlig bruksanvisning av vilken också framgår vem som tillverkat eller importerat produkten.
- Då du köper en ny apparat måste du beakta var den ska användas. Utrustning som används utomhus eller i våta utrymmen måste vara avsedd för detta.

Elapparater som används på gården ska anslutas till ett uttag på husets yttervägg eller balkong. Eluttagen inomhus får inte användas för elapparater utomhus (t ex motorblocksvärmaren)

- Läs säkerhets- och bruksanvisningarna och följ dem. Spara också anvisningarna.
- Byt ut apparater som är i dåligt skick. I stället för egna gördet-självt konstruktioner ska man låta en elfackman utföra alla installationer och reparationer.
- Elvärmare får inte täckas över.
- TV och underhållningselektronik kräver tillräckligt ventilation.
- Låt inte TV:n stå i ”stand by”-läge över natten eller då du lämnar bostaden. Om du reser bort ska du dra ur televisionens stickpropp och antenn.
- Dra alltid stickproppen ur vägguttaget innan du rengör elapparaten, alternativt kan du slå av huvudströmbrytaren. Följ bruksanvisningen.
- Om en elapparat börjar brinna ska du dra ut stickproppen ur vägguttaget eller slå av huvudströmbrytaren innan du rör apparaten. Du kan försöka kväva elden med en filt, matta, släckningsfilt eller pulversläckare. Viktigast är ändå att rädda dem som är i fara och att kalla på brandkåren via nödnumret 112.



Det ska finnas en fungerande brandvarnare och släckningsutrustning i bostaden.

- Brandvarnaren är en billig livvakt. Den reagerar på rök och ger högljutt larm om det börjar brinna. På så sätt får invånarna tid att sätta sig i säkerhet. Brandvarnarens ljud kan vanligtvis höras också utanför bostaden så att också andra kan hjälpa till.
- Brandvarnaren ska fästas i taket i rummets högsta punkt. Runt brandvarnaren ska det finnas minst 50 cm fritt utrymme i alla riktningar. Det är önskvärt att det finns en brandvarnare i varje sovrum.
- Kontrollera brandvarnaren varje månad. Batteriet ska årligen bytas, t ex på nödnummerdagen 11.2. Anteckna datum för bytet t ex på en klisterlapp som du fäster i brandvarnaren.
- Till förstahandssläckningsutrustningen för hemmabruk räknas släckningsfilten, pyttssprutan och pulversläckaren. Släckningsfilten kan t ex användas för att släcka fettbränder.

I en nödsituation ring 112

1. Ring om möjligt nödsamtalet själv.
 2. Berätta vad som hänt.
 3. Ange exakt adress och kommun.
 4. Besvara de frågor som ställs.
 5. Följ de instruktioner du får.
 6. Lägg inte på luren innan du uppmannats göra det.
- Hjälp räddningsmanskaper hitta fram.
Ring på nytt om situationen ändras.

Då brandvarnaren slår larm:

1. Lämna den brinnande bostaden och hjälp andra att sätta sig i säkerhet
2. Ring nödnumret 112.
3. Släck branden med närmaste tillgängliga förstahandssläckare.
4. Begränsa branden genom att stänga fönster och dörrar.
5. Hjälp brandkåren hitta fram.

Tänk på brandsäkerheten då du pysslar hemma. Brandgasen är dödande fastän inga lågor syns.

- Rök inte i sängen.
- Torka tvätten på ett säkert ställe (inte ovanför bastuugnen eller nära elbatterierna).
- Golvmaterialet framför öppna spisen ska vara eldfast och spisen ska dessutom ha ett gnistskydd.

Aska från öppna spisen, ugnen ska liksom cigarettaskan samlas i ett metallkärl med lock. Fukta askan innan du tömmer kärlet.

- Brinnande ljus eller öppen eld får aldrig lämnas utan uppsikt.
- Också barnen ska läras hur man i en nödsituation agerar och hur man sätter sig i säkerhet.

Det ska vara säkert att röra sig i bostaden.

- Bona inte golven tills de blir hala.
- Förse lösa mattor med glidskydd. Fäst matthörnen med tejp så de inte viker upp sig.
- Flytta undan onödiga föremål som gör det svårt att röra sig i bostaden.
- Fäst lösa elsladdar så man inte snubblar över dem.

Tillräcklig belysning.

- Se till att belysningen räcker till, särskilt i tamburen och trapphuset.
- Sörj för tillräcklig allmänbelysning i bostaden och se till att det finns punktbelysning på de ställen där du arbetar.
- Använd inte starkare glödlampa än vad som angetts i armaturen.
- Se upp med halogenbelysningen. Eftersom halogenlamporna blir väldigt heta får inget lättantändligt finnas nära dem. Följ vid installationen halogenlampans säkerhetsföreskrifter.

Köket och hemvårdsrummet ska vara funktionella.

- Placera föremålen så att de är lättåtkomliga.
- En stadig köksstege hör till standardutrustningen i köket.
- Köksapparaternas vägguttag ska alltid vara jordade.
- Kemikalierna som används i hemmet (tvättmedel, hygienprodukter, kosmetik) ska förvaras i sina ursprungliga förpackningar. Lär dig kemikaliernas varningsmärkning och hur de ska användas.
- Giftiga kemikalier ska förvaras oåtkomliga för barn, antingen på hög höjd eller inlåsta. Lär dig kemikaliernas varningsmärkning eller häng upp en förteckning över varningssymbolerna t ex på insidan av städskåpets dörr. Giftinformationscentralens nummer likaså.
- Tvätt- och diskmaskin används bara då någon är hemma.
- Dra ut stickproppen till kaffekokaren och de andra mindre hushållsmaskinerna sedan du använt dem.
- Spisfläktens filter ska rengöras flera gånger/år.

Halka inte i tvättrummet.

- Lägg en gumlimatta på golvet i bad- eller duschrummet så du inte halkar.
- Då du bygger eller renoverar kan du välja ett golvmaterial som inte är halt (plastmatta med sträv yta eller små, keramiska golvklinker).
- Termostatkranar är trygga och ekonomiska.



Medicinskåpets innehåll:

- receptbelagda mediciner
- medicin mot värk och feber
- medicin mot diarré
- koltabletter
- jodtabletter (får användas bara då myndigheterna uppmanar till det)
- kortisonabletter ("kyypakkaus")
- salva mot solbränna och insektbett
- salvkompress
- snabbförband
- sterila kompresser
- häftplåster
- idealbinda
- elastisk sårgasbinda
- sårtejp
- sårtvätt
- vadd
- sax och pincett
- febertermometer
- säkerhetsnålar
- några mitellor

- Bad- eller tvättrummet vägguttag får inte röras eller användas medan man badar eller duschar.
- Elapparater får inte förvaras på lavoarkanten eller på hyllan ovanför lavoaren. Dra alltid ur stickproppen ur vägguttaget efter användning.
- Skaffa en gummimatta till badkaret.
- En pall och ett rejält handtag i duschrummet ökar säkerheten och gör det bekvämare och tryggare att duscha. Se till att det finns ett skyddsräcke runt bastuugnen.

Hemmets verktyg.

- Kontrollera att hemmets verktyg är i skick. Skaffa den skyddsutrustning som behövs.
- Installera apparaterna rätt.
- Apparaterna används bara enligt bruksanvisningen.
- Apparaterna och verktygen förvaras oåtkomligt för barn.

Säkrare i nyktert tillstånd.

- Olycksrisken ökar och skadorna blir större om man är berusad.

Alkoholen försämrar omdömes- och iakttagelseförmågan, förlänger reaktionstiden och minskar uppmärksamheten.

- Renovera eller reparera inte om du är onycter.
- Simma inte och bada inte bastu om du är berusad.
- Ge dig aldrig ut i trafiken eller till sjöss om du druckit alkohol.

Ett välförsett medicinskåp är en viktig förstahjälpsutrustning.

- Medicinskåpet placeras utom räckhåll för barnen och ska kunna låsas.
- För barn förvaras plåster, förbandsgas och annat som behövs för att sköta små blesyrer t ex i badrumsskåpet.

En förstahjälpskurs är ett bra komplement till hemmets säkerhet. Kurserna arrangeras av Finlands Röda Kors.

1.2. Motion och din närmiljö

Den som bor i egnahemshus eller på landsbygden ska själv ta hand om sin närmiljö. Om du bor i ett rad- eller våningshus kan du påverka säkerheten i din närmiljö genom att kontakta bostads-bolagets styrelse, disponenten eller servicebolaget och informera om eventuella missför-hållanden du upptäckt

Fastighetsägaren ansvarar för att fastighetens gångvägar, gatuområde och trottoarer är i skick. Fastigheten är ersättningsskyldig om en fotgängare faller och skadar sig för att trottoaren är oskött.

Man ska ta halka och fall på allvar. Varje år skadar mer än 1 000 personer huvudet då de faller. Man uppskattar att det årligen inträffar 70 000 fallolyckor som kräver läkarvård.

Att röra sig utomhus blir tryggare om:

- ytterbelysningen längs gångvägarna är tillräcklig.
- yttertrappan och ramperna har ledstång.
- snöröjningen och sandningen skötts på trappor, ramper, gården, gatan och vägarna
- yttertrappan har ett tak som skyddar mot vatten och halka vintertid.
- trappgallret är stabilt.
- man vid halt väglag använder skor som ger gott fäste. Halkskydd som kan fästas på skorna är en billig livförsäkring vid blixthalka. Skomakerierna ger råd, säljer och fäster halkskydd.
- man har fri sikt då man från gården kommer till vägen eller gatan .
- skylten med husnumret syns tydligt.
- utryckningsfordonen obehindrat kan ta sig till ytterdörren. Därför får man inte strunta i parkeringsförbudsskyltarna på gården.

Motion ökar välbefinnandet och hälsan trots att många råkar ut för olyckor just i samband med att de motionerar. År 2003 uppgick motionsolyckorna till nästan 340 000. Ca 70 procent av dessa olyckor drabbar män.

Motionen blir säkrare om:

- du anpassar motionsprestationen till din kondition och successivt ökar träningspassen. Det är viktigt att känna till sina begränsningar.
- du skaffar dig den utrustning motionsformen kräver och lär dig den teknik som behövs.



- du kommer ihåg att tänja ordentligt före och efter motionen.
- du använder den utrustning och de skydd motionsformen kräver, t ex ordentliga skor och hjälm.
- du följer motionsformens/idrottsgrenens egna regler och säkerhetsbestämmelser.
- du följer principen måtta med allt, också då du motionerar. Ta inte onödiga regelvidriga risker.
- du inte motionerar då du är sjuk, druckit alkohol eller är påverkad av någon substans som sänker funktionsförmågan.
- du skött om dina gamla skador ordentligt.
- du använder sporttejp eller annat stöd om du tidigare skadat t ex vristen eller knäet.
- du monterar motionsredskapen du skaffat ordentligt enligt givna anvisningar.
- om du joggar vintertid eller promenerar ska dina skor ha ordentliga halkskydd.

2. Barnets hem och närmiljö

Barn under 10 år råkar oftast ut för olyckor hemma eller på gården. 10-14 åringar skadar sig vanligtvis i hemmet eller då de motionerar.

Också bland barnen är fallolyckorna den vanligaste formen av hemolycka. Den nästvanligaste orsaken till att barnen behöver sjukvård är att de skadat sig på något föremål. På tredje plats kommer brännskadorna.

Genom att handleda barnen och göra hemmiljön trygg kan man minska risken för att barnen råkar ut för en hemolycka. Utöver att se till säkerheten i hemmet måste man se till att föräldrarna klarar av att svara för barnets säkerhet. Forskningen visar att den främsta enskilda orsaken till att barnen inte mår bra i vårt samhälle är föräldrarnas överdrivna alkoholbruk (se www.lapsiasia.fi).

Det lönar sig att analysera säkerhetsriskerna, man kan t ex huka sig eller rentav som barnen krypa på golvet för att se på omgivningen ur ett barnperspektiv. I varuhusen och affärerna som säljer barnartiklar finns olika produkter som ökar barnens säkerhet i hemmet.

Men inte ens en trygg miljö friar de vuxna från deras övervakningsansvar. De vuxna måste alltid hålla ett vakande öga på barnen och veta vad de sysslar med

2.1. Ordning skapar trygghet i hemmet

Förhindra fallolyckor.

- Se till att fönstren och balkongdörren har hållare som förhindrar fall:
 - hasp
 - säkerhetslås
 - ett myggnät förhindrar inte fall, inte ens om det fästs ordentligt.
- Man måste kunna öppna balkongdörren också från utsidan.
- Trapporna inomhus:
 - barngrind
 - ordentlig ledstång
 - halkskydd på trappkanten.



- Halksockor för barn.
- Halkskydd under mattorna.
- Se till att varken bordduk eller elsladdar hänger ned från bordet.
- Skaffa petskyddade väggtuggar eller täckplattor till väggtuggagen.
- Elsladdar ska fästas så man inte snubblar över dem.
- Skydda elbatteriernas termostater.
- Se till att barnen inte kan ta sig upp på vinden eller ner till källaren.
- Badrums- och wc-dörren ska kunna låsas upp från utsidan

Farliga ämnen förvaras bakom lås och bom

- Mediciner ska förvaras i ett låst medicinskåp.
- Alkohol och tobak ska förvaras bakom lås, fyllda askkoppar utom räckhåll för barnen.
- Rengöringsmedel och andra kemikalier ska förvaras i originalförpackning i ett låst skåp eller högt uppe.
- Batterier måste absolut hållas utom räckhåll för småbarn.
- Se till att blommorna i hemmet och på gården inte är giftiga. Till de giftiga krukväxterna räknas bl a klivia, missne, monstrea, krotan, gullranka, murgröna amaryllis, julstjärna och azalea.

Vassa och farliga föremål utom räckhåll för barnen:

- saxar
- knivar
- sytillbehör, strumpstickor
- verktyg
- tunga vaser och prydnadsföremål
- plastpåsar
- tobak, tändstickor, cigarettändare
- Lär de äldre barnen hantera eld på rätt sätt. Barnen ska också få lära sig att man inte får gömma sig om det börjar brinna utan i stället snabbt ska ta sig ut i säkerhet.

Barnkammaren

- Skötbordet ska vara stabilt.
- Babyn får inte ens för ett ögonblick lämnas utan övervakning på skötbordet.
- Se till att barnvagnens korg fästs ordentligt.
- Barnet ska ha sele då det sitter i karran.
- Var omsorgsfull då du fäster spjålsängens justerbara långsida.
- Om spjålsängens botten kan justeras ska man välja det lägsta alternativet så fort barnet börjar öva sig att stå upp.

- Stadiga, säkra möbler placeras så att barnet inte utsätts för onödiga risker, t ex ska hyllorna fästas vid väggen. Se till att barnet inte kan använda möblerna som en klätterställning.
- Småbarn ska inte sova i den övre sängen och inte heller leka där.
- Möblerna får inte ha vassa hörn/kanter.

Leksaker

- Innan du köper en leksak ska du kolla för vilken ålder, av vilket material och för vilket ändamål den är avsedd. Se till att det inte finns lösa smådelar som barnet med risk för kvävning kan svälja. Låt aldrig barnen leka med plastpåsar och omslag.
- Var extra noggrann om du köper leksaker på tillfälliga försäljningsställen t ex en basar eller marknad.
- Ge inte leksaker som kan lossa smådelar åt barn under 3 år. Kontrollera att mjukisdjurens ögon och andra smådelar är ordentligt fästa.
- Placera leksakerna hemma så att barnen når dem utan att behöva klättra.
- Kontrollera regelbundet att leksakerna är hela. Kasta bort söndriga leksaker

Tilläggsinfo om leksaker och säkerhet hittar du på adressen
www.kuluttajavirasto.fi

Tvättutrymmen

- Om golvet är halt kan man skaffa en gummimatta. Den som renoverar eller bygger ska till badrummet eller duschrummet välja golvmaterial som har en sträv yta.
- Termostatkranar är säkrare för barnen.
- Kontrollera badvattnets temperatur innan barnen går i badet.
- I bastun ska det finnas:
- räcke runt bastuugnen
- låga trappsteg upp till laven
- ledstång upp till laven
- Lämna inte barnen utan uppsikt i bastun eller badet.

Köket och hemvårdsrummet

- Ett spisskydd hindrar barnen från att leka med spisens reglage och från att dra heta kastruller över sig. Skyddet stänger av ugnen så att barnet inte kan bränna sig på de heta ugnsväggarna. Om ugnen är separat från spisen ska också den förses med en spärr.



- Det är bra om man monterar ett tippskydd på spisen, oberoende av om det finns barn i huset eller inte.
- Förse köksskåpen och lådorna med låsanordning. Affärerna som säljer barntillbehör har olika slags spärrar och haspar men det går också med en käpp som träs genom kökslådornas handtag.
- Förse kyl och frys samt frysboxen om du har en sådan med låsanordning.
- Hemmets mindre elapparater ska placeras utom räckhåll för barnen.
- Föremål som kan gå sönder eller är tunga flyttas bort från borden.
- Använd inte borddukar som hänger över kanten.
- Heta drycker och rätter ska hållas utom räckhåll för bebisar. Håll inte babyn i famnen om du äter eller dricker kaffe.
- Barnstolen ska vara stabil. Lämna inte barnet i barnstolen utan uppsikt

2.2. Säkrare utomhus

Övervaka barnens utelek.

- Skydda barnet med ändamålsenlig utrustning:
 - goda och stödande skodon
 - granna kläder
 - huvan eller kragen får inte ha snören – risk för strypning
 - det kan vara farligt om ytterrocken har snören i fällen
 - reflexbricka
- Använd cykelhjälm och lyse.
- Den som åker rullbräde eller rullskridskor ska använda hjälm, armbågs-, vrist- och knäskydd.
- Använd flytväst till sjöss. Lär barnen hur man flyter med flytväst.
- Skydda barnen mot solen. Barn under 2 år ska vistas i skuggan och skyddas mot direkt solstrålning. Använd barnvagnens och karrans sufflett eller parasoll. Över tvååringar ska ha kläder som skyddar mot sol, solhatt, solglasögon samt vid behov solskydds-krem som är avsedd för barn

Lekplatser och –utrustning.

- Lekplatsen samt bilvägarna och parkeringsplatserna ska vara klart separerade från varandra.

- På gården får det inte finnas oskyddade brunnar, diken, strand, simbassänger, fontäner mm.
- Se till att barnet inte kan klättra upp i vattentunnan el dyl.
- Lekredskapens konstruktion och material ska vara säker med tanke på barnens lekar.
- Lekredskapen ska hållas i skick. Kontrollera utrustningen regelbundet och se till att den vid behov servas.
- För småbarnen ska det finnas särskilda gungor där de kan sitta tryggt.
- Under och runt gungorna och klätterställningarna ska det finnas ett tillräckligt tjockt skikt av ett material som dämpar stöten, t ex sand.

Gården och vägarna.

- Trappor och ramper ska ha ledstång.
- Se till att man inte kan klättra upp på taket. Också mobila stegar ska placeras så att barnen inte kommer åt dem .
- Staplade lådor och virke mm ska täckas med en presenning och man måste se till att de inte kan rasa.
- Plantera endast sådana växter som inte är giftiga.
- Gården, gångvägarna, trapporna och ramperna sandas och skottas.
- Se till att barnen inte kommer för nära grillen och att de inte kommer åt flaskan med tändvätskan.

Trädgårds- och andra redskap utom räckhåll för småbarn:

- Spadar, grepar, järntråd, gräsklippare
- Verktyg: yxa, såg, slidkniv mm
- Körgräsklippare är inte avsedda som leksaker för barnen

2.3. Gör lantgården säkrare för barnen

Lantbrukarnas barn möter i sin hemmiljö olika möjligheter för lek och äventyr. Barnen deltar också i arbetet från unga år. Men det finns många risker också på en lantgård.

En god utgångspunkt för att förebygga olyckor är att granska miljön, hemmet, gårdsområdet och byggnaderna ur ett barnperspektiv. Olycksriskerna och farliga ställen ska åtgärdas eller omgärdas med staket. Arrangera en trygg lekplats för barnen på gården. På lantgården måste barnen övervakas då de leker på gården. Låt inte barnen leka utan uppsikt vid stranden. Innan barnen får delta i gårdens rutiner måste



de lära sig trygga rutiner. Om de vuxna föregår med gott exempel går inläringen snabbare och lättare.

Djur kan vara oförutsägbara och skada barnen. Lär barnen hur man ska med sköta och umgås djuren.

Förhindra fallolyckor och förgiftningar.

- De många stora maskinerna på lantgården, byggnaderna, silon, hö- och halmbalarna samt virkesstaplarna lockar barnen till klätteräventyr. Räckten, skyddspresenningar och god allmän ordning på gården hjälper.
- Undanröj onödiga riskmoment som lockar till klättring.
- Låt inte barnet vara ensamt på platser där det kan falla (t ex branta berg, sandgropar).
- Om barnet åker med på traktorn ska det sitta i barnsits. Barnets ålder, resans längd, lastens art, sidostyckenas höjd mm måste prövas innan barnet får åka med på lantbruksmaskinerna.
- Öppna brunnar ska ha ett lock som kan låsas. Silon och slambrunnar ska vara täckta på så sätt att barnen inte kan komma åt dem.
- Alla kemikalier som används i hushållet förvaras bakom lås och bom eller utom räckhåll för barnen.

Verktygen på rätt plats och vapen inlåsta.

- Vapen ska alltid hållas oladdade och inlåsta. Vapnen ska vara oladdade och förvaras mycket omsorgsfullt.
- Lämna inte verktyg liggande utan återställ dem på sin rätta plats. Farliga verktyg ska hållas utom räckhåll för barnen.
- Tobak, tändstickor och cigarettändare ska förvaras oåtkomligt för barn. Lär de större barnen hur man tryggt gör upp eld. Samtidigt ska man lära dem hur man betar sig om det börjar brinna.
- Maskiner parkeras så att föraren har fri sikt åt alla håll då han startar maskinen på nytt.
- Lämna inte nyckeln i strömlåset, detta gäller alla fordon som används på lantgården.
- Den som backar med traktorn måste kontrollera att inga barn rör sig bakom traktorn. Barnen ska inte leka nära maskinerna då arbete pågår.
- Maskinförsedda apparater (hissar, transportörer, foderanläggningar) ska hållas i skick och ha nödstopp.
- Maskinernas och anläggningarnas skyddsutrustning ska alltid hållas på plats då maskinen inte används.
- Elapparater och -kopplingar ska hållas i skick.

Tilläggsinfo om barnens säkerhet på lantgård: www.mela.fi

3. Seniorernas hem och närmiljö

Att halka, snubbla eller falla hör till de olyckor som oftast drabbar seniorerna. Detta kan antingen bero på skiljaktiga interna orsaker, t ex sjukdom, rörelsehandikapp, trötthet, svindel, nedsatt hörsel, nedsatt syn, mediciner, alkohol och undernäring eller externa faktorer t ex halt golv, att man snubblar över mattor eller trösklar, dålig belysning, dåliga skodon, halka på gården osv.

Fastän vi här efter koncentrerar oss på hemmets säkerhetsfaktorer är det viktigt att diskutera med åldringen om frågor som gäller hans/hennes säkerhet och betona betydelsen av den fysiska funktionsförmågan. Att upprätthålla funktionsförmågan och att aktivera den ökar säkerheten, gör det lättare för åldringen att komma tillrätta i vardagen och ger psykiskt välbefinnande.

Många av de faktorer som försämrar seniorernas boendetrygghet beror på lösningar som gjordes i byggnadsskedet. De strukturella missförhållandena kan ofta rättas till i samband med att bostaden grundrenoveras. För att göra det tryggare att röra sig i huset kan man installera en hiss, förstora tvättrummet, bredda dörröppningarna, avlägsna trösklarna osv.

3.1. Säkrare inomhus

Hur mår åldringen?

- Fråga hur det står till och försök bedöma hur åldringen mår.
- Har han/hon tagit sina mediciner.
- Finns det en läkemedelsdosett.

Det finns olika slags läkemedelsdosetter. En veckodosett kan fyllas på en gång/vecka. Då blir det lättare att kontrollera att medicinerna tagits. Det finns också apparater som underlättar medicineringen, t ex tabletmortel eller tablethalverare, öppnare för blisterförpackningar. Föräldrade mediciner och recept ska returneras till apoteket.



Upplever åldringen sin tillvaro psykiskt trygg?

- Besöker eller ringer någon regelbundet till åldringen?
- Får åldringen vid behov hjälp?
- Har ytterdörren säkerhetsked/dörröga?

Kontrollera

- att telefonen är lättillgänglig.
- att det finns tillräckligt belysning och en stadig stol vid telefonen.
- att nödnumret och närmaste anhörigas eller andra närstående personers telefonnummer finns nära telefonen. En parallelltelefon eller trådlös telefon på nattysbordet där det också finns en lampa och en stor klocka.
- om det finns en fungerande brandvarnare? En nätansluten brandvarnare är bättre än en batteridriven.

Behövs det trygghetslarm?

- Trygghetstelefonen hjälper åldringen att vid behov få hjälp. Med trygghetstelefonen kan åldringen med ett enkelt knapptryck ringa nödsamtal till ett i förväg programmerat nummer.
- Med ett armbandslarm kan åldringen kalla på hjälp om han/hon inte kan ta sig till telefonen. Hjälparen kan vara en viss person eller ett företag man ingått avtal med. Det kan t ex vara en anhörig eller granne eller ett företag som specialiserat sig på hemsjukvård. Vid behov kallar hjälparen på professionell hjälp genom att kontakta läkare eller ambulans.
- Trygghetstelefonen fungerar så att en larmanläggning kopplas till den vanliga telefonen. Telefonen fungerar helt normalt. Själva larmknappen kan man t ex hänga runt halsen eller fästa den vid handleden. Med en vattentät larmknapp kan man t o m bada bastu och duscha.

Det ska vara tryggt att röra sig hemma

- Använd vettiga inneskor som stöder foten. Sulan ska vara av mjukt, profilerat läder.
- En käpp som stöd.
- Promenadkäppen och andra hjälpmedel ska anpassas till åldringens längd.
- Höftskydd, sk ”säkerhetsbyxor”, skyddar höfterna om man faller. Säljs på apotek och av Finlands Röda Kors.
- Se till att man kan röra sig obehindrat i bostaden: möblera sparsamt, flytta undan föremål som kan stjälpas eller falla (också med tanke på dem som rör sig med käpp eller rollator).

- Stödpunkter längs rutten (t ex väggen, bordskant, ryggstödet på en stadig stol).
- Välj sittmöblerna som stöder på rätt sätt. Det kan t ex hända att soffan eller länstolen är för låg för åldringen. Om stolen saknar armstöd kan det vara svårt att ta sig upp. Skaffa vid behov högre, stabilare stolar med armstöd.
- Stols- och sängbenen kan höjas så det blir lättare att ta sig upp.
- Placera en korg under brevinkastet så åldringen lättare kan lyfta posten utan att böja sig.
- Ledstång och halkskydd vid trappstegen i innertrappan.

Röj undan rörelsehindren

- Bona inte golvet. Däremot kan golvet behandlas så att man inte halkar.
- Avlägsna små mattstumpar helt eller se till att de får halkskydd.
- Om mattkanterna ”spretar” kan man fästa dem med mattejp, det samma gäller för korridormattorna.
- Trösklarna kan sänkas eller helt avlägsnas.
- Balkongtröskeln är mycket farlig. Balkonggolvet kan förses med trallar för att höja golvnivån.
- Lösa sladdar ska fästas så de inte skräpar på golvet.
- Dubbla dörrar är besvärliga och kan bytas mot en värmeisolerad dörr.

Tillräcklig belysning

- Kontrollera att åldringen har tillräckligt ljus, är armaturen rätt placerad? Behövs det tilläggsbelysning eller räcker det att lamporna flyttas och att glödlamporna byts till effektivare. Man kan övergå till lysrör eller lysrörsarmatur.
- Ljusstyrkan ska inte ändras då man flyttar sig från ett rum till ett annat.
- Uppmuntra åldringen att använda lamporna för sin egen säkerhets skull.
- Det är bra om det finns flera strömbrytare i rummet. Särskilt nära sängen och telefonen behövs det strömbrytare.
- Nattljus skänker trygghet.

Brandsäkerhet

- Det ska finnas en brandvarnare i bostaden. Åldringen ska känna till brandvarnarens signal och veta vad man ska göra i en nödsituation. Har åldringen tillräcklig handlingsförmåga?



- Med åren försämras rörelseförmågan. Då kan det hända att man tappar tändstickan eller cigaretten på kläderna, i sängen eller på soffan.
- Man ska inte röka i sängen. För att undvika brand är det bra om rökaren alltid röker på samma ställe, t ex på en stol som det inte finns papper eller annat lättantändligt material i närheten av. Kom ihåg att det är säkrast om man röker utomhus.
- Släck alltid cigaretten ordentligt. Fukta askan innan du tömmer askkoppen.
- Tändstickan kan gå av då man repar eld. En tändare är säkrare men den får inte förvaras i solen.
- Allmän ordning ökar brandsäkerheten.
- Levande eld kräver alltid övervakning. Om man har tända ljus måste man förvissa sig om att de står på ett eldfast underlag. Ljus ska inte stå på fönsterbrädet nära gardinerna.
- Tag bort prydnadsmanschetterna innan ljusen tänds.
- Undvik slutna ljuslyktor och sådana som hängs upp. Marschaller ska bara användas utomhus
- Skaffa ett metallkärl med lock för askan.
- Brännbara vätskor förvaras utanför bostaden.
- Elapparater ska användas enligt bruksanvisningen. Bruksanvisningen förvaras på ett ställe där den vid behov lätt kan hittas.
- Låt fackmän reparera elapparaterna.
- Dra ut stickproppen om en elapparat börjar brinna eller luktar konstigt. Använd inte apparaten innan en fackman tagit en titt på den.
- FI-märket garanterar att apparaten är säker, CE-märket gör det inte.
- Var försiktig med extravärmarna. Ett elbatteri som kan fästas på väggen är säkrare än ett som står på golvet. Ett petroleum- eller elbatteri som stjälp är en brandrisk. Man kan också snubbla över det.
- Man får aldrig täcka över extravärmeaggregaten.
- Rengör värmeaggregaten regelbundet.

Kök och hemvårdsrum

- Placera föremålen så de är lättillgängliga och så att åldringen inte behöver en stege eller måste böja sig för att nå dem. I överskåpen förvaras bara sådant som sällan används.
- Montera ledstång på köksinredningen och bordet så att man kan stöda sig på dem då man går.
- En stabil köksstege ska finnas nära tillhands.

- Spisen kan förses med överhettningsskydd. Man kan också ovanom spisen fästa en pisvarnare med infrarödsensor eller installera en avbrytare eller timer som stänger av eltillförseln till spisen efter en viss tid.
- Hushållsgöromålen kan utföras i sittande ställning.
- En kaffe- och vattenkokare är säkrare än en kaffepanna som puttrar på spisen.
- Väggtuttagen i köket ska vara jordade.
- Strykjärnet och övriga elapparater kan förses med en separat timer som kan programmeras så att strömmen slås av efter 5-40 minuter. Timern placeras mellan stickproppen och vägguttaget. Det finns också strykjärn som automatiskt kopplas bort om strykjärnet inte används.

Tvätttrummet.

- Golvet i badrummet eller duschrummet:
 - plastmatta med sträv yta
 - små keramiska plattor, sk frimärksmosaik
 - keramiska plattor med sträv yta
- Om golvet är halt kan man skaffa en separat gummimatta.
- Termostatkrantar är säkrare. Kontrollera regelbundet att termostatens håller sträck.
- Badkaret:
 - säkrast är att byta badkaret mot duschkabin
 - badkarsmatta och sits
 - en stödstång eller ett handtag gör det lättare att ta sig i och ur badkaret (badkarshiss)
 - tvål, schampo och duschgel placeras så att de är lättåtkomliga
- Duschrummet:
 - stadigt sittunderlag
 - stödstång (att fästa handduschen på en lodrät stång kan vara ett alternativ)
 - tvål, duschgel och schampo placeras så man lätt når dem.
- Förhöjning till WC-stolen.
- Bastun:
 - räcke runt bastuugnen
 - låga trappsteg upp till bastulaven
 - tryggare att ha sällskap då man badar bastu.



3.2. Tryggare utomhus

- I höghus är det säkrare att använda hissen.
- En krok vid ytterdörren för inköpskassen mm.
- Då man går ut ska man använda vettiga och stadiga promenadskor, vintertid är det skäl att använda t ex halkskydd. Följeslagare vid halt väglag.
- Förse promenadkäppen med en isdubb.
- Använd reflexbricka.
- Höftskydd skyddar vid fall. Säljs bl a apoteken och Finlands Röda Kors.

Trappor

- Stadig ledstång på var sida om trappan.
- Se till att snöskottning och sandning skötts.
- Skaffa ett säkert trappgaller (tvärställd räffling).
- Gör trappstegen synliga. Med färg och belysning kan man säkerställa att trappstegen syns ordentligt. Vid behov kan trappstegen sänkas.

Gården och vägen

- Sikten från gården till vägen hålls öppen (trappor, buskar, snödrivor).
- Gångvägarna på gården, vägar och ramper sandas och skottas.
- Också ramperna har ledstång.
- Bänkar som man kan pusta ut på.
- Möjligt att med personbil köra upp nära ytterdörren.

Tillräcklig ytterbelysning

- Vägen till sopstationen, postlådan mm är väl belyst.
- Ett skymningsrelä som slår på lamporna då dagsljuset underskrider en viss förhandsinställd nivå. Den automatiska timern tänder och släcker lyset enligt klockslag medan rörelsedetektorn ser till att lyset tänds då någon närmar sig.

4. Förgiftningar

Hemmiljö orsakas förgiftningarna vanligtvis av mediciner, giftiga växter, kemikalier eller svampar.

Maskindiskmedel, propplösare, lösningsmedel, färgprodukter och kylarvätska hör till de farligaste kemikalierna i hemmet. Den största förgiftningsrisken löper barn under 3-år. I den åldern bekantar sig barnen med sin närmiljö och smakar på allt de kan få tag på.

Alkoholförgiftningar står för 2/3 av alla förgiftningsfall med dödlig utgång. Dessa har ökat kraftigt de senaste åren. Alkoholförgiftningarna kostar i regel medelålders män livet. I den andra risk-gruppen finns ungdomar som blandar alkohol, mediciner och droger.

Ett välförsett medicinskåp och goda kunskaper i första-hjälp hjälper. Vid förgiftning eller då man misstänker att någon förgiftats ska man genast kontakta hälsocentralen eller Giftinformations-centralen, tfn (09) 471 977 (direkt) eller (09) 4711 (växel). Telefonen är bemannad 24 h/dygn. I nödsituationer ring nödnumret 112.

Nödnumret 112

Giftinformationscentralen
(09) 471 977 eller växel (09)
4711, betjänar 24 h/dygn.
www.myrkytystietokeskus.fi

Hemmets kemikalier ska förvaras inlåsta (gäller också alkohol, tobak och batterier)

- Bekanta dig omsorgsfullt med kemikaliernas och de andra produkternas varningsmärkning och bruksanvisningar.
- Kemikalierna ska alltid förvaras i sina originalförpackningar.
- Välj produkter med säkerhetskork.
- Kemikalier, mediciner och batterier ska behandlas som problemavfall och alltså föras till uppsamlingsplatsen för problemavfall. Föräldrade och onödiga mediciner kan också föras till apoteket.
- Grillens tändvätska ska efter användning placeras utom räckhåll för barnen.

Giftiga krukväxter ska hållas utom räckhåll för barnen.

- Till de giftiga krukväxterna hör bl a monstrea, svärmors tunga, många kallor, klivia, kroton, murgröna, gullranka, amaryllis, julstjärna, azalea, julros, primula.



Barnfamiljerna ska byta ut giftiga trädgårdsväxter mot icke giftiga.

- Till de giftiga växterna på gården räknas rhododendron, snöbärsbuske, idegran, gullregn.
- Också många av de naturligt förekommande växterna är giftiga (t ex liljekonvalj, ormbär, tibast). I olika trädgårdsböcker och floror finns tilläggsinformation. Du kan också kontakta din blomsterhandlare eller närmaste plantskola.

Ät inte obekanta svampar.

- Barnen kan också stoppa i sig tobak och fimpar. Det kan bli livsfarligt om barnet sväljer tobaken.

Flytta över livsmedelsprodukter från konservburkarna så snart dessa öppnats.

Varningsmärkning för farliga kemikalier



Dödskallen

Mycket giftiga och giftiga kemikalier märks med dödsskallemärket. Kemikalier med dödsskallemärkning kan redan i mycket små mängder orsaka allvarliga förgiftningar och t o m döden.

Med dödsskallemärket märks också kemikalier som kan ge allvarliga långtidsverkningar, t ex cancer.



Frätande kemikalier

Frätande kemikalier förstör om de kommer i kontakt med andningsorganen, huden, ögonen eller matsmältningskanalen vävnaden. Frätande kemikalier är bl a maskindiskmedel och propplösare, wc-rengöringsmedel.



Andreaskorset

Skadliga eller irriterande kemikalier kan orsaka förgiftning redan i ganska små mängder. De kan ha långtidsverkan eller vid inandning orsaka allergi. Skadliga kemikalier är bl a många färgprodukter och kylarvätska.

Varningsmärkningen anger kemikalien viktigaste farliga egenskaper

Också sådana kemikalier som saknar varningsmärkning kan medföra hälsorisk och orsaka miljöskada t ex bränslen, mediciner och kosmetiska produkter.

Mediciner och kosmetiska produkter har egna krav på märkning.

Det kan vara farligt att kombinera mediciner och alkohol.

Hör dig för på apoteket eller fråga din läkare

- Skaffa vid behov en läkemedelsdosett.
- För mycket alkohol leder till förgiftning. För små barn kan redan en liten alkoholmängd vara livsfarlig. Lämna inte glas med en skvätt alkohol eller flaskor med något på botten stående på bordet.

Med tanke på förgiftningsfall ska det i det låsta medicinskåpet finnas koltabletter och kortisontabletter ("kyppakkaus").

Följ noga bruksanvisningarna. Koltabletter (CarbomiX-granulat) är ett effektivt sätt att förhindra att merparten av giften suggs upp av kroppen. Koltabletter får inte ges åt patienter som svält något frätande ämne.

Kontakta Giftinformationscentralen för närmare information.

Förstahjälp:

- Tvinga inte en person som svält gift att spy innan du vet om detta behövs. Den som svält ett frätande ämne ska ges vatten eller 1-2 dl mjölk för att späda ut giftet. Aldrig koltabletter. Se till att personen får läkarvård.
- Flytta patienten så att han får frisk luft och placera honom i halvsittande ställning. Se till att patienten får vård.
- Frätande ämnen som hamnat i ögat ska sköljas så fort som möjligt med mycket vatten. Fortsätt sköljningen i minst 15 minuter. Skicka vid behov personen till läkare.
- Skölj i minst 15 minuter om det frätande ämnet hamnat på huden. Behandla i övrigt som en brännskada.
- Mediciner, giftiga växter eller svampar. Kontrollera att inte barnet har ännu fler osvalda piller i munnen. Ge koltabletter enligt förpackningens anvisningar. Kontakta läkare eller Giftinformationscentralen.
- Ormbett kan vara farliga särskilt för barn, gravida och vuxna som är i dåligt fysiskt skick. Placera den kroppsdelen som stungits i vågrätt läge och se till att patienten får läkarvård. Man kan ge kortisontabletter (kyppakkaus) enligt doseringsanvisningarna.



5. Brandsäkerhet

Dagligen uppstår eldsvådor. På årsnivå ca 13 000. Vid dessa bränder omkommer årligen ca 100 människor och ca 1 500 skadas. Merparten av dödsbränderna är bostadsbränder. Dödsbränderna beror vanligtvis på:

- rökning (ca 30 %)
- anlagda bränder (ca 15 %)
- vårdslöshet vid hantering av elden (ca 15 %)
- elapparater (under 15 %)

Var tredje dödsbrand beror på rökning. Bristande övervakning, vårdslöshet och olika skador, hett vatten, fett och mat, spisen, värmeelementen och bastuugnen, orsakar likaså brännskador.

Brandvarnaren är en billig livvakt.

- Brandvarnaren är lagstadgad utrustning för varje hem och fritidbostad. Bostadsinnehavaren ska själv skaffa brandvarnaren och se till att den är i funktionsdugligt skick. Detta gäller alltså också för hyresgäster. Brandvarnaren ska placeras i taket på en central, öppen plats som är minst 50 cm från väggen, tvärbalkar eller andra liknande hinder. I tvåvånings-bostäder är övre ändan av trappan rätt plats. Dessutom är det bra att placera en brandvarnare också i bottenvåningen mellan sovrummen och vardagsrummet. Rekommenderas att det finns en brandvarnare i varje sovrum. Brandvarnarna kan också seriekopplas.
- Placera inte brandvarnare i köket eller badrummet eftersom fukten och matoset kan orsaka falskt alarm.
- Brandvarnaren reagerar på rök och om det börjar brinna meddelar den med en högljudd signal, som väcker vem som helst också ur den djupaste slummen. Brandvarnaren sörjer för att invånarna får tid att sätta sig i säkerhet. Man har bara några minuter på sig att rädda sig.
- Kontrollera varje månad att brandvarnaren är i skick. Använd testknappen. Enligt lag ansvarar invånaren också för att brandvarnaren fungerar. Då batteriet börjar ta slut meddelar brandvarnaren om det med ett litet pip som upprepas med ca 30 sekunders intervall. Det är skäl att byta batteriet med ca ett års intervall, t ex på nödnummardagen den 11.2. Du kan t ex skriva en liten

klisterlapp med datum för batteribytet och fästa det på batteriet. Man kan också skaffa ett batteri som håller 10 år.

- Brandvarnaren ska rengöras från damm årligen. Använd en mjuk borste eller dammsugare. Brandvarnarens radioaktiva strålningskälla är inte farlig. Ur bruk tagna brandvarnare kan slängas med de vanliga soporna.
- Brandvarnaren är obligatorisk också på sommarstugan.

Redan en liten mängd ved som inte fått tillräckligt syre kan ge upphov till en dödlig mängd os.

Oset dvs kolmonoxiden är en gasformad, luktfri och färglös förening av kol och syre. Kolmonoxid uppstår vid ofullständig förbränning och leder snabbt och omärkligt till medvetslöshet redan i små mängder.

- Osvarnaren ger ökad trygghet, särskilt i sommarstugan där man sällan övernattar
- Stäng spjället till öppna spisen och ugnen först då kolet mörknat. Kom ihåg osrisken särskilt då du är på stugan.

En räddningsplan hjälper dig att handla förnuftigt i en nödsituation.

- Fundera i god tid över hur du kan sätta dig i säkerhet om det börjar brinna hemma, hur du kan rädda både dig själv och eventuella andra personer som finns på plats.
- Gör upp en räddningsplan och repetera årligen.
- Öva tillsammans med familjen hur man sätter sig i säkerhet. Lär er var släckningsutrustningen finns, hur den fungerar, vilken den kortaste rutten ut, hur man tar sig till brandstegen mm.
- Lär barnen vad man ska göra om brandvarnaren larmar och lär dem att man om det börjar brinna inte får gömma sig utan i stället så fort som möjligt ska springa ut är. Kom ihåg att om möjligt stänga dörrarna.

Då brandvarnaren slår larm:

1. Lämna den brinnande bostaden och hjälp andra att ta sig ut
2. Ring nödnumret 112
3. Släck branden med närmast tillgängliga förstahandssläckare
4. Stäng fönster och dörrar
5. Hjälp brandkåren att hitta fram.

Håll nödnumret 112 synligt vid telefonen.



Släckningsutrustning

- pyttsspruta
 - handbrandsläckare
 - släckningsfilt
- Små bränder kan man försöka släcka med släckningsredskap, en matta, tjock och tät filt, vatten eller med ett stadigt eldfast tyg. Om elden inte slocknar inom en halv minut måste man lämna bostaden genast.
 - Om TV:n eller någon annan hushållsapparat börjar brinna ska man först dra ut stickproppen ur vägguttaget. Elbränder ska kvävas eller släckas med handbrandsläckare, släckningsfilt eller en tjock matta.
 - Fettbränder får aldrig släckas med vatten. Kväv elden genom att stänga av spisfläkten och täcka över kastrullen med ett lock eller släckningsfilt.

Förebygg eldsvådor

Ofta kan elden börja på grund av vårdslöshet eller oeftertänksamhet.

- Välj inredningsmaterial och textilier som är så brandsäkra som möjligt (sängkläder, madrasser, gardiner).
- Torka aldrig tvätt i bastun och framför allt inte ovanom bastuugnen.
- Bastuugnen ska placeras i knuten och omgärdas med ett räcke.
- Skaffa ett metallkärl med lock för askan.
- Se till att barnen inte får tag på tändstickor och cigarettändare.
- Lämna aldrig brinnande stearinljus utan uppsikt. Ljusstaken eller underlaget ska vara eldfast. Prydnadsmanschetter är brandfarliga. Värmeljus ska placeras på ett eldfast underlag och placeras på minst 3 cm avstånd från varandra.
- Placera inte marschaller på trapporna eller nära antändligt material.
- Lämna tillräckligt luftrum runt TV:n och kylaggregaten. Det är viktigt att dammsuga bakom kylaggregaten eftersom ett dammig aggregat kan överhettas och börja brinna.
- Förvara ingenting på tv:n.
- Askkopparna ska vara tillräckligt stora och om det finns barn i huset gärna också ha lock. Töm askkopparna tillräckligt ofta men försäkra dig oförts om att innehållet slocknat. I barnfamiljer ska man helst röka bara utomhus.
- Lämna inte engångständare i solen.
- Se till att golvmaterialet framför öppna spisen är eldfast och att det finns ett gnistskydd.

- Ett spisskydd hindrar barnen från att dra ned heta kastruller från spisen.
- Spisfläkten och ventilationskanalen rengörs regelbundet. Om det börjar brinna på spisen kan elden lätt spridas till spisfläkten och fettet som samlats i ventilationskanalen.
- Se till att det som förvaras på hyllorna i garderoben och andra förvaringsutrymmen inte kommer i kontakt med armaturen.
- Var särskilt försiktig med varmluftsblåsarna.
- Termostatkranar förebygger också brännskador.
- Förvara brandfarliga ämnen enligt anvisningarna. Möbel- och linolja är självantändliga ämnen och därför ska trasor och trassel som innehåller dessa oljor brännas eller tvättas omsorgsfullt.
- Flytgas får inte förvaras i utrymmen under jord, eftersom flytgas är tyngre än luft. Flytgas är explosivt: kontrollera regelbundet att anslutningarna och ventilerna är i skick.

Rök aldrig i sängen

- En glödande cigarrett kan få sängkläderna eller sofföverdraget att börja pyra eller tuta på dem. Redan en liten pyrande glöd kan alstra en dödlig dos brandgas, trots att det inte ens syns några lågor.

Se upp med elapparaterna

- Bekanta dig ordentligt med elapparaten innan du köper den. FI-märkta elapparater garanterar att finländska SGS FIMKO Oy i förväg granskat och godkänt apparaten. CE-märkningen ger inte i sig en garanti för elsäkerheten utan är endast ett bevis för att produkten fritt kan röra sig över gränserna i EU. Undvik att köpa apparater med bristfälliga uppgifter.
- Elinstallationer, -arbeten och reparationer kräver alltid en fackman.

Fel utförda elarbeten medför livs- och brandfara

- Elbatterier och värmeaggregat får inte täckas över med t ex våta ytterplagg eller tvätt. Elbatterier som finns t ex under klädhängarna i garderoben kan också förses med ett särskilt skydd så att de inte av misstag täcks över.
- Strykjärn, ugn och elspis ska stängas av så fort de inte längre används. Man kan förse spisen med en strömbrytare eller timer som slår av strömmen efter en viss tid. Om du skaffar dig ett nytt strykjärn lönar det sig att välja ett som stänger av sig själv då det inte används.



- Använd inte starkare glödlampor än armaturen föreskriver.
- Lampkuporna ska vara hela.
- Välj bordslampor som är stadiga. Vägglamporna ska fästas ordentligt så de inte faller ner och orsakar brand.
- Stäng av tv:n och låt den inte stå i stand by-läge över natten eller då du inte är hemma. Drag ut stickproppen och antennkabeln om du reser bort

Tilläggsinformation:

De regionala räddningsförbunden arrangerar säkerhetskurser för hemmet och kurser i förstahandssläckning.

6. Sjösäkerhet

Varje år drunknar ungefär 200 finländare. Ännu på 1970-talet var antalet dubbelt så högt. Finländarna drunknar då de rör sig med båt, simmar eller gått ner sig på isen.

De flesta drunkningsfallen inträffar under midsommarveckan. Oftast är de som drunknar sommartid medelålders (35-55 år) män som vid vackert väder i en liten roddbåt åkt på fiskefärd i sommarstugevattnen. Vanligtvis beror olyckan på att mannen fallit över bord eller att båten kantrat, oftast är mannen berusad och saknar dessutom flytväst. I nästan 90 procent av fallen kunde en flytväst ha räddat livet på den drunknade.

Simkunnighet är den bästa livförsäkringen till sjöss.

- Var och en ska lära sig simma ordentligt. Barnen ska reda i unga år lära sig simma och dyka bra.
- Dyk aldrig huvudstupa i okända vatten.
- Tag reda på var det är bråddjupt eller strömt vid stranden.
- Skynda långsamt då du simmar. Det är viktigt att inse sina begränsningar. Också en duktig simmare kan bli trött på halva vägen. Simma alltid långsmed stranden.
- Stora värmeväxlingar är inte bra för hjärtat. Efter bastun ska man svalka sig ett slag innan man hoppar i sjön.
- Simma inte direkt efter maten. Tumregeln är att man ska vänta några timmar.
- Den som druckit alkohol gör klokast i att hålla sig på land.
- Barn får aldrig lämnas utan övervakning på stranden eller i simhallen, inte ens om de kan simma. I jakten på en flytande leksak kan också ett icke simkunnigt barn hamna på djupt vatten.
- Simbassängen ska avskärmas med räcke eller skyddsnet så att småbarn inte använder den.
- Trapporna till poolen ska vara stabila och ha ledstång på bägge sidor.
- Lär dig hur man återupplivar en patient och kom ihåg att upprätthålla kunskapen!

Om du ska ut på sjön.

- Åk ut på sjön bara om du är nykter.



- Beakta väderförhållandena, lyssna på väderrapporten. Vädret kan slå om väldigt snabbt.
- Meddela hemfolket vart du är på väg, vilken rutt du tar och när du räknar med att återvända.
- Använd alltid flytväst då du är ombord. Kom ihåg att västen ska vara knäppt ordentligt.
- På längre båtturer ska det finnas nödraketer och tändstickor ombord. Kom ihåg mobiltelefonen.
- I besvärligt väder är räddningsdräkten det bästa alternativet. Också en plastsäck kan användas som hypotermipåse.

Båten ska ha ändamålsenlig utrustning

- ankare och ankartross, åror eller paddel
- öskar eller länsypump
- flytväst, flytoverall eller räddningsdräkt för alla ombordvarande. Se till att storleken är rätt.
- en tom saftkanister som kan fungera som "frälsarkrans"
- ett tillräckligt långt rep
- Båtens underhåll skött.
- Båten är inte överlastad.
- Man rör sig försiktigt och stiger aldrig upp i båten.
- Skydda dig mot kyla, väta och vind genom att välja kläder som motsvarar väderförhållandena. Tag med reservkläder.
- Om båten kantrar ska man hålla sig till den flytande båten och ropa på hjälp.
- Då man räddar en annan ska man alltid använda något hjälpmedel för att trygga den egna säkerheten och samtidigt underlätta själva räddningsoperationen.

Vinterfiska bara på bärande isar

Då man rör sig på isen ska man ha med sig:

- isdubbar
- isstav
- ryggsäck som packats så att den vid behov håller dig flytande (med magrem)
- kastlina eller 15-20 m långt rep
- visselpipa

Om man rör sig på isen måste man också beakta att vinden påverkar temperaturen. Vindindexet visar hur vind och temperatur korrelerar. Kombinationen av hård vind och -10 °C köld är en isande upplevelse som det gäller att förbereda sig på med tillräckligt varma och vindtäta kläder.

Sjötrafiklagstiftningen ålägger alla som rör sig till sjöss

- Alla motorförsedda farkoster (också roddbåtar med motor) och alla över 5 meter långa segelförsedda farkoster ska ha flytvästar, flytöveraller eller räddningsdräkter för alla ombordvarande då båten är i rörelse.
- I farkoster som ska ha räddningsvästar krävs också annan obligatorisk utrustning:
 - läns pump eller annan anordning för att avlägsna vatten. Pumpen kan vara manuell eller elektrisk. Pumpen måste inte vara fast monterad i båten.
 - åror, paddel eller ankare med rep. Dessa är alternativ utrustning.
 - handbrandsläckare om båten har bränsle, inombordsmotor eller över 25 kW aktersnurra.
- Flytvästen eller dess alternativ ska vara av godkänd modell. Nya västar ska vara CE-märkta som tecken på att de är EU-godkända. Om du har en gammal flytväst ska du kontrollera att västen har märkning som visar att den är godkänd.
- Flytvästen, flytöverallen eller räddningsdräkten ska motsvara användarens storlek och de förhållanden den ska användas i.
- Flytvästen betraktas som personlig utrustning. Om du har gäster i båten måste du innan ni ger er av se till att alla passagerare har en flytväst i rätt storlek.
- Det är meningsfullt att skaffa flytväst också till roddbåten.
- Utrustningstvånget innebär inte ett brukstvång men om du tänker efter inser du att flytvästen bara hjälper dig om du använder den.

		uppmätt temperatur °C									
		10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35
		VINDINDEX									
uppmätt vindstyrka m/s	2	9	4	-1	-6	-11	-16	-21	-26	-31	-36
	6	3	-4	-10	-17	-23	-30	-36	-43	-49	-56
	10	-0	-8	-15	-22	-29	-37	-44	-51	-58	-65
	14	-2	-10	-18	-25	-33	-41	-48	-56	-63	-71
	18	-3	-11	-19	-27	-35	-43	-51	-58	-66	-74

Tilläggsinfo:

Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund, www.suh.fi samt www.viisaastivesilla.fi



7. Säkerhet i trafiken

Fastän arbetet för att höja trafiksäkerheten burit frukt omkommer ca 350 finländare i trafiken varje år och ca 9 000 personer skadas

Hur man tryggt rör sig i trafiken är en del av säkerhetsarbetet i varje hem. Alla familjemedlemmar måste lära sig säkra rutiner och rutter.

Att köra bil

- Följ hastighetsbegränsningarna och förutseende körstil ger föraren spelrum
- Nykter bakom ratten.
- Säkerhetsbältet ska alltid vara fäst då du kör.
- Barnen behöver särskild säkerhetsutrustning. Barn under 25 kg skyddas bäst om de åker med ryggen i färdriktningen, fastspända i ett s k babyskydd eller ett barnsäte. Då barnet blivit större kan det börja använda bilbältet som kan göras ännu säkrare med en bilbälteskudde eller bilbältesstol.
- Säkerhetsutrustning som fästs med ryggen i färdriktningen får aldrig användas på sådana platser i bilen som har en air bag. Om krockkudden utlöses kan detta bli livsfarligt för barnet.

På cykel

- Kom ihåg cykelhjälmerna då du cyklar. Hjälmen ska skydda pannan.
- Cykeln ska ha reflexer, effektiv broms, rinklocka och framlyse om du cyklar i mörker. Cyklar du vintertid ska du ha dubbdäck.
- Om du forslar barn på din cykel ska barnet sitta i en stadig barnsits med säkerhetsbälte och benskydd.
- Välj en stadig cykelhjälm i rätt storlek för barnet.
- Forsla inte gods på styrstängerna.
- Om cykelväg saknas ska du följa vägens högra kant eller vägrenen. Endast barn under 12 år får cykla på trottoaren, förutsatt att detta inte medför orimligt besvär för fotgängarna.

Till fots

- Det är viktigt att synas i mörkret. Se till att du har reflex eller fäst en ljuskälla av något slag vid dina ytterplagg.

- Reflexer säljs i välförsedda sportaffärer och varuhus, kiosker, apotek och servicestationer. Ett bra alternativ är att sy fast reflexer direkt på kläderna.
- Om vägen saknar trottoar ska man gå på vägens vänstra kant eller längs vägrenen
- Vid halt före ska man använda skor med sulor som ger ordentligt grepp och vid behov också halkskydd. Halkskydd säljs av skoaffärerna och skomakarna
- Vid halt före kan man också använda promenadkäpp eller -stavar, sparkstötting, sparkcykel och barnvagn
- Det finns särskilda höftskydd för seniorer. Höftskydden säljs bland annat i apoteken och av FRK.

Tilläggsinfo:

Trafikskyddet (www.liikenneturva.fi)

Kommunikationsministeriet (www.mintc.fi)

Vägförvaltningen (www.tiehallinto.fi)

Fordonsförvaltningscentralen (www.ake.fi)

Polisen (www.poliisi.fi)



Kampanjen mot hemolyckor

Kampanjen mot hemolyckor syftar till att fästa finländarnas uppmärksamhet vid sin närmiljö och dess säkerhet samt till att på allt sätt främja denna. I fråga om detta är personalen inom den kommunala hemsjukvården och hemtjänsten, brandinspektörerna, sotarna, bostadsbolagens skyddspersonal samt församlingarnas och organisationernas väntjänst i nyckelställning.

Kampanjen har producerat material såväl för enskilda medborgare som för dem som arbetar med att förebygga olyckor. Kampanjen producerar också nyhetsinslag som media kan använda, cirkulär och artiklar och ordnar dessutom seminarier och fortbildning.

Materialet om förebyggandet av olyckor kan skrivas ut eller beställas på Internet, adress www.kotitaturma.fi

Annat material som producerats av kampanjen:

- kontrollistor för förebyggande av hemolyckor (barn, vuxna, seniorer)
- broschyren 'Gör hemmet tryggare'
- broschyren 'En trygg kommun –råd och tips'
- material om förebyggande av olyckor bland seniorer (broschyr, guider, stordior)

Materialbeställningar:

Centret för hälsofrämjande

Leena Åhman

tfn (09) 7253 0361

fax (09) 7253 0320

www.kotitaturma.fi

Räddningsväsendets beställningar:

Räddningsbranschens Centralorganisation i Finland SPEK

tfn (09) 476 112

fax (09) 4761 1400

www.spek.fi

Kampanjen mot hemolyckor har deltagit i produktionen av Pellekaja Pum materialet som riktar sig till barn. Närmare information om detta material ger Räddningsbranschens Centralorganisation i Finland (SPEK).

Tilläggsinfo om kampanjen mot hemolyckor och dess material:

Kampanjens webbplats: www.kotitaturma.fi

Anja Alila, Finlands Röda Kors,

tfn 040 547 6454, anja.alila@redcross.fi

Juha Hassila, Räddningsbranschens Centralorganisation i Finland,

tfn (09) 476 11 324, juha.hassila@spek.fi

Soile Hellstén, Finlands Kommunförbund,

tfn (09) 771 2618, soile.hellsten@kuntaliitto.fi

Mirka Råback, Folkhälsoinstitutet,

tfn (09) 4744 8435, mirka.raback.@ktl.fi

Maija Peltokangas, inrikesministeriet,

tfn (09) 1608 8643, maija.peltokangas@intermin.fi

Asta Ruuskanen, Försvarsutbildningsföreningen,

tfn 0207 56 9014, asta.ruuskanen@mpkry.fi

Merja Söderholm, social- och hälsovårdsministeriet,

tfn (09) 160 4028, merja.soderholm@stm.fi

Kaarina Tamminiemi, Centret för hälsofrämjande,

tfn (09) 7253 0331, kaarina.tamminiemi@tekry.fi

Joona Vuorenpää, Finansbranschens Centralförbund

tfn 020 793 4275, joona.vuorenpaa@fkl.fi

Centret för hälsofrämjande

Finansbranschens Centralförbund

Finlands Kommunförbund

Finlands Röda Kors

Folkhälsoinstitutet

Försvarsutbildningsföreningen

Inrikesministeriet

Räddningsbranschens Centralorganisation i Finland

Social- och hälsovårdsministeriet

www.kotitaturma.fi

KAMPANJEN MOT HEMOLYCKOR



Nödnumret **112**
Giftinformationscentralen
(09) 471 977 (24 h)
eller växel **(09) 4711**



Mänskan har bara ett liv

**KAMPANJEN MOT
HEMOLYCKOR**

Centret för hälsofrämjande
Finansbranschens Centralförbund
Finlands Kommunförbund
Finlands Röda Kors
Folkhälsoinstitutet
Försvarsutbildningsföreningen
Inrikesministeriet
Räddningsbranschens Centralorganisation
i Finland
Social- och hälsovårdsministeriet

www.kotitaturma.fi