

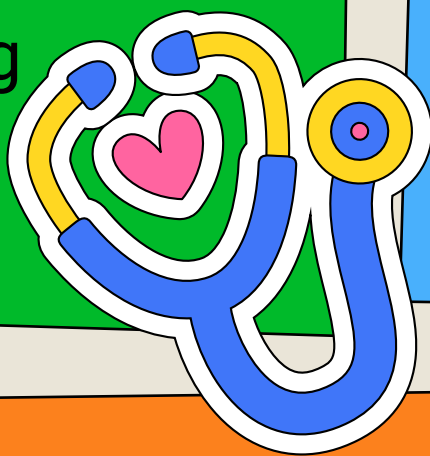
Vær trygg og sikker når du får helsehjelp

Råd til barn og unge



Du er viktig!

Din helse er viktig, og du fortjener trygg og sikker omsorg.



Din stemme er viktig!

Snakk med en voksen om du føler deg syk eller er skadet. Forsøk så godt du kan å forklare hvordan du har det.



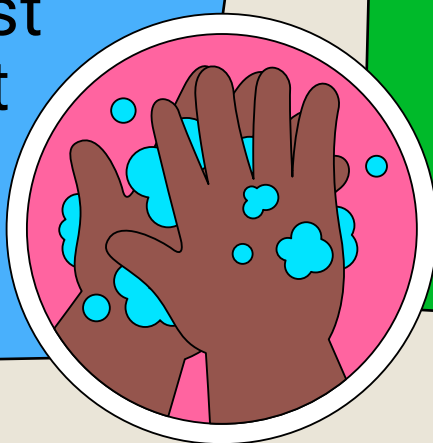
Vær trygg og sikker når du får helsehjelp!

Fortell legen eller sykepleieren hva du heter og om du har noen allergier. Spør hvorfor du får medisiner og hvordan du skal ta de.



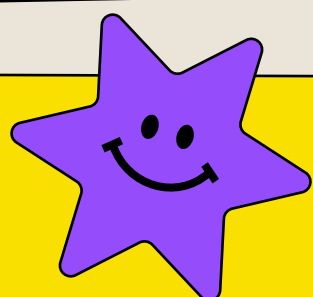
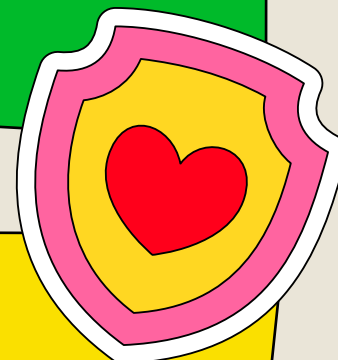
Sloss mot bakteriene!

Vask hendene ofte! Host og nys i albuen eller i et papir. Det er helt ok å minne andre på dette også.



Du kan hjelpe!

Hvis du synes noe ikke ser trygt og sikkert ut – fortell det til en voksen.



Si ifra!

