

# Vältä kaatumista, pysy pystyssä ja liiku turvallisesti Undvik att falla, stå stadigt och rör dig tryggt

Nuku  
riittävästi  
Sov  
tillräckligt

Liiku säännöllisesti  
ja monipuolisesti!  
Harjoittele lihasvoimaa,  
tasapainoa ja kuntoile  
Rör dig regelbundet  
och mångsidigt!  
Träna muskelstyrka,  
balans och  
kondition

Hoida terveyttäsi  
ja tarkista näkö  
ja kuulo  
Sköt din hälsa och  
kontrollera din  
syn och hörsel

Muista hyvät  
jalkineet ja hanki  
tarvittavat apuvälineet  
Tänk på att ha bra skor  
och införskaffa  
ändamålsenliga  
hjälpmedel

Tarkista että koti  
ja ympäristö on  
turvallinen ja esteetön  
Kontrollera att hemmet  
och omgivningen  
är trygg och  
lättillgänglig

Hoida sairauttasi  
ja tarkista  
lääkityksesi  
Sköt din sjukdom och  
kontrollera  
dina mediciner

Vältä tai vähennä  
alkoholin käyttöä  
Undvik eller  
minska alkohol  
förbrukningen

Syö monipuolisesti  
ja säännöllisesti ja  
muista juoda riittävästi  
Ät mångsidigt och  
regelbundet samt  
kom ihåg att dricka  
tillräckligt

Muista  
D-vitamiini  
Kom ihåg  
D-vitamin

Ehkäisemällä  
kaatumisia voidaan  
edistää terveyttä ja  
elämänlaatua  
Genom att förebygga  
fallolyckor kan man  
främja hälsa och  
livskvalite



HANGON KAUPUNKI  
HANGÖ STAD