



# HILJAA HYVÄ TULEE

Kolme askelta turvalliseen liikkumiseen sairaalassa

1

## NOUSE HITAASTI

Jos sinua huimaa,  
soita kelloa ja  
pyydä apua.

2

## LAITA KENGÄT JALKAAN

ennen kuin nouset  
seisomaan.

3

## ÄLÄ KIIREHDI

Varaa riittävästi  
aikaa WC-käyntiin  
ja liikkumiseen.