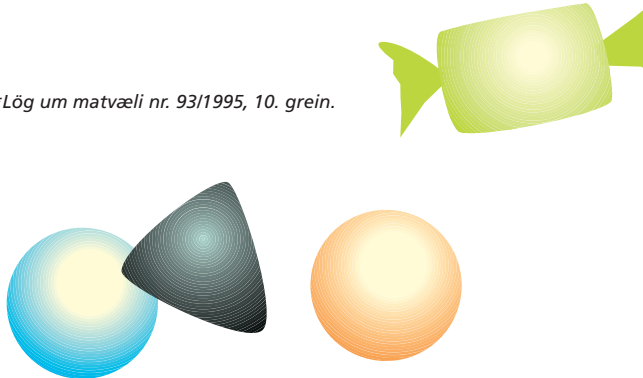


Það er fátt sem foreldrar óttast meira en að standi í barni þeirra

- Árlega eru mörg börn hætt komin hér á landi vegna aðskotahluta í hálsi. Flest þessara barna eru yngri en 8 ára. Það sem oftast stendur í hálsi barna er matur, sælgæti og smáhlutir. Í lögum um matvæli* kemur fram að þeir sem framleiða eða dreifa matvælum, þ.m.t. sælgæti, skuli tryggja að þau valdi ekki heilsutjóni. Slíkt dregur þó aldrei úr mikilvægi þess að foreldrar og forráðamenn séu vakandi fyrir þeim hættum sem geta fylgt sælgæti og smáhlutum og vandi valið þegar slíkt er keypt.
- Markmiðið með útgáfu þessa bæklingis er að vekja athygli á því að sælgæti og smáhlutir geta verið varasamir fyrir börn og benda á rétt viðbrögð vegna aðskotahlutar í hálsi.

*Lög um matvæli nr. 93/1995, 10. grein.



Sælgæti og smáhlutir geta valdið köfnun!



Ábendingar og upplýsingar til foreldra og forráðamanna barna um hvað skal varast

Vissir þú að:

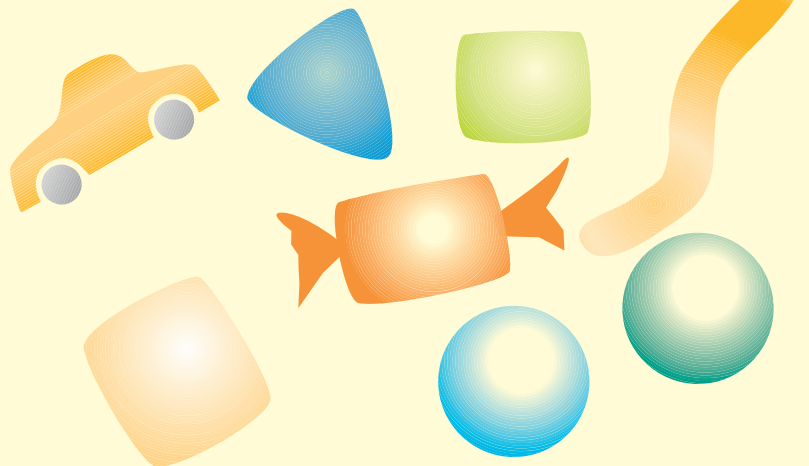
- Sælgæti stærra en **2 cm** í þvermál er líklegt til að valda köfnun.
- Sælgæti sem er seigt s.s. hlaup, gúmmí og lakkris getur lagst yfir og lokað fyrir öndunarveg.
- Sælgæti sem er hart ogleða kúlulaga s.s. brjóstsykur, karamellur og tyggjókúlur geta hrokkið ofan í háls og lokað fyrir öndunarveg.
- Sælgæti og öðrum matvælum fylgja oft lítil leikföng og smáhlutir sem geta verið varasamir yngri börnum. Gætið því varúðar og fjarlægjið þau. Leikföng sem ekki eru við hæfi barna yngri en 3ja ára eiga að vera merkt með þessu merki:



Varúð! Leikfangið hæfir ekki börnum yngri en 3ja ára!

Hafið í huga!

- Að sælgæti sem barnið borðar hæfi aldri þess og þroska.
- Að blanda aldrei leikföngum / smáhlutum saman við sælgæti.
- Að mikilvægt er að fylgjast með því að barnið setji ekki of mikið upp í munninn í einu.
- Að barn sé ekki á hreyfingu heldur sitji upprétt þegar það drekkur og borðar.
- Að skilja lítið barn ekki eftir eitt meðan það borðar.
- Að barn ætti ekki að borða í bíl. Ef það hrekkur ofan í barnið á meðan á akstri stendur gæti þú átt erfitt með að aðstoða það.

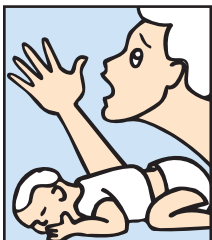


Skyndihjálp vegna aðskotahlutar í hálsi

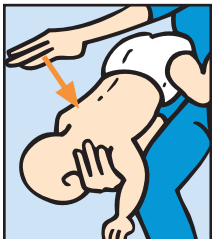
- Alltaf skal:**
- athuga meðvitund,
 - opna öndunarveg,
 - athuga öndun,
 - líta eftir aðskotahlut í munni.

Aðskotahlutur getur lokað öndunarveginum og valdið því að barnið kafni. Ef öndunarvegur er alveg lokaður og barnið getur ekki andað, talað, grátið eða hóstað en er með meðvitund, ber að gera eftirfarandi:

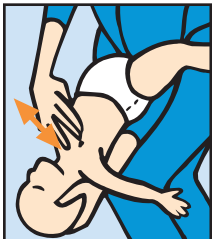
Ungbörn (0-1 árs)



- Kallið á hjálp.



- Leggið svo barnið á útrétta höndina og látið höfuðið snúa niður. Sláið snögg með þykkhöndinni 5 sinnum á milli herðablaða barnsins.



- Snúið barninu við og leggið tvo fingur á bringubeinið, fyrir neðan geirvörtur. Þrýstið 5 sinnum á bringubeinið.



- Endurtakið þar til losnar um hlutinn. Ef barnið missir meðvitund **hringið í 112** og metið ástand barnsins, hefjið endurlífgun, blásið einu sinni og hnoðið fimm sinnum þar til hjálpin berst eða barnið andar/hóstar á ný.

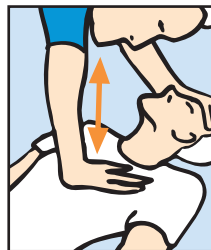
Börn (1-8 ára)



- Kallið á hjálp.
- Ef barnið getur ekki andað, talað, grátið eða hóstað en er með meðvitund, leggið aðra höndina fyrir ofan nafla og grípið um hnefann með hinni hendinni.



- Þrýstið 5 sinnum snögg inn á við og upp. Ef barnið missir meðvitund, **hringið í 112**.
- Metið ástand barnsins og byrjið endurlífgun ef þarf.
- Blásið einu sinni og hnoðið fimm sinnum til skiptis eða þar til hjálpin berst.



- Þrýstið á bringubein barnsins með annarri hendi, um það bil 2,5 – 4 cm niður.

Rauði kross Íslands og deildir um land allt veita upplýsingar um námskeiði í skyndihjálp.

Hollustuvernd ríkisins
Árvekni
Löggildingarstofa
Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur
Rauði kross Íslands

Bæklingur þessi er unninn upp úr skýrslunni „Getur sælgæti valdið köfnun, hvað ber að varast?“. Nánari upplýsingar: