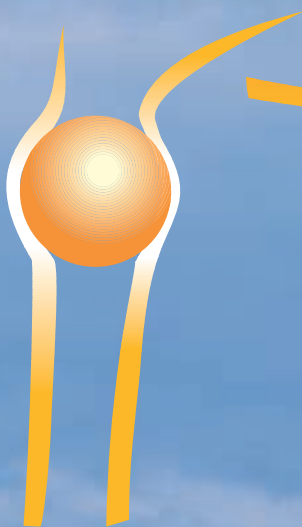


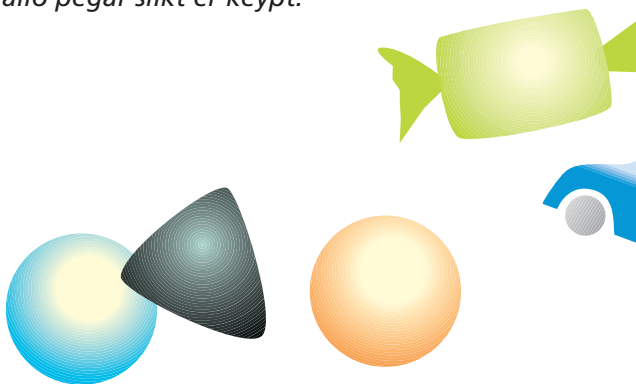
**Sælgæti og  
smáhlutir  
geta  
valdið  
köfnun!**



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

## Fátt óttast foreldrar meira en að standi í barni þeirra

- *Markmiðið með útgáfu þessa bæklinga er að vekja athygli á því að sælgæti og smáhlutir geta verið varasamir fyrir börn og benda á rétt viðbrögð vegna aðskotahlutar í hálsi.*
- *Árlega eru mörg börn hætt komin hér á landi vegna aðskotahlutar í hálsi. Flest þessara barna eru yngri en 8 ára. Oftast stendur matur, sælgæti eða smáhlutir í hálsi barna.*
- *Í lögum um matvæli kemur fram að þeir sem framleiða eða dreifa matvælum, þ.m.t. sælgæti, skuli tryggja að þau valdi ekki heilsutjóni. Það 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.*

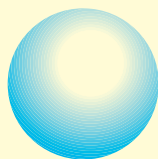
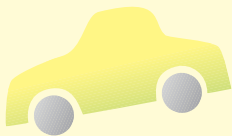


## Vissir þú að:

- Sælgæti sem er stærra en **2 cm** í þvermál getur valdið köfnun.
- Sælgæti sem er seigt s.s. hlaup, gúmmí og lakkrís getur lagst yfir og lokað fyrir öndunarveg.
- Sælgæti sem er hart og leða kúlulaga s.s. brjóstsykur, karamellur og tyggjókúlur geta hrokkið ofan í háls og lokað fyrir öndunarveg.
- Sælgæti og öðrum matvælum fylgja stundum 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:

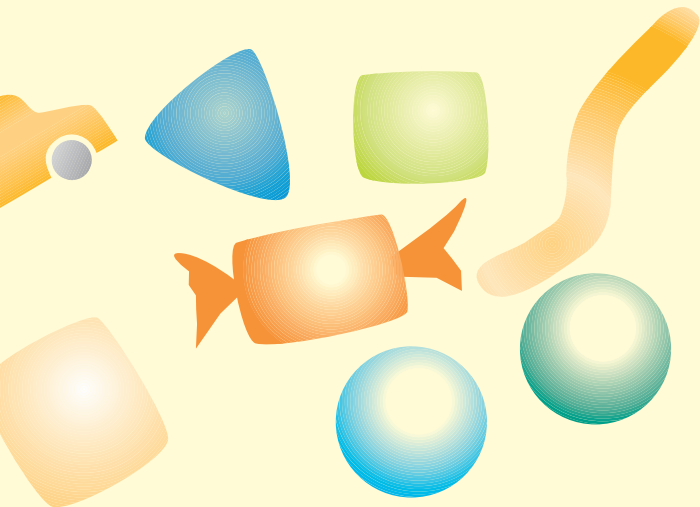


**Varúð! Leikfangið hæfir ekki börnum yngri en 3ja ára!**



## Hafið í huga!

- Að sælgæti sem barnið neytir hæfi aldri þess og þroska.
- Að blanda aldrei leikföngum/smáhlutum saman við sælgæti.
- 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 hrekkur ofan í barnið meðan á akstri stendur gætir þú átt erfitt með að aðstoða það.



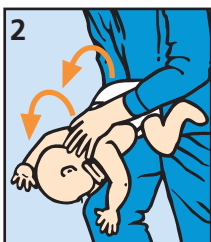
## Skyndihjálp vegna aðskotahlutar í hálsi

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

### Skyndihjálp - ungbörn



- Leggðu barnið á grúfu yfir framhandlegg þinn og láttu höfuð barnsins snúa niður. Sláðu allt að 5 sinnum þéttingsfast á milli herðablaðanna (mynd 1).

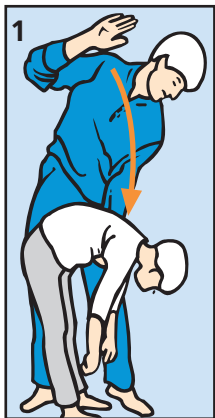


- Ef barnið andar ekki snúðu því þá við (mynd 2) og þrýstu 5 sinnum með tveimur fingrum á miðjan brjóstkassann (mynd 3).



- Þegar þú snýrð barninu við skaltu skoða upp í það til að sjá hvort hægt sé að krækja í aðskotahlutinn. Varast þér að ýta honum lengra niður.
- Endurtaktu aðgerðir þar til aðskotahlutur losnar.
- Ef barnið missir meðvitund skaltu hefja endurlífgun og **hringja í 112**.

## Skyndihjálp - börn eldri en 1 árs



- Hvettu barnið til að hósta kröftuglega ef það getur.
- Ef aðskotahluturinn losnar ekki skaltu halla barninu fram, halda með annarri hendinni við bringuna og slá þéttingsfast með hinni 5 sinnum á milli herðablaðanna (mynd 1).
- Beittu síðan þrýstingi á kvið. Stattu fyrir aftan barnið og gríptu um kvið þess rétt fyrir ofan nafla. Krepptu hnefa annarrar handar og gríptu um hann með hinni hendinni. Þrýstu allt að 5 sinnum snögg inn á við og upp (mynd 2).
- Endurtaktu aðgerðir þar til aðskotahlutur losnar.
- Ef barnið missir meðvitund skaltu hefja endurlífgun og **hringja í 112**.

Til að ná góðu taki á barni sem stendur í getur verið gott að setja það upp á stól eða krjúpa fyrir aftan barnið.

[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)  
[www.neytendastofa.is](http://www.neytendastofa.is)  
[www.redcross.is](http://www.redcross.is)  
[www.ust.is](http://www.ust.is)