

## Losun aðskotahlutar úr öndunarvegi

- Leiðbeiningar fyrir kennara-

**Tímalengd:** 15 – 30 mínútur.

**Kennslugögn:** Kokhólkur ef hann er tiltækur.

### Kennslutillaga

Umræður: Útskýra eftirfarandi: Ef eitthvað hrekkur ofan í hálsinn og stíflar öndunarveginn hættum við að andað. Þegar stendur í fólki er algengast að matarbiti hafi farið niður í öndunarveg í stað maga og hindri öndun. Lítil leikföng eða aðrir smáhlutir sem börn stinga upp í sig geta farið sömu leið. Sýna má kokhólk og hve stórir smáhlutir í kringum smábörn þurfa að vera.

Sýnikennsla: Sýna hvernig losa á aðskotahlut með aðstoð sjálfboðaliða úr hópi krakkana.

Verkleg æfing: Láta krakkana, tvö og tvö saman, æfa hver á öðru hvernig losa má aðskotahlut úr öndunarvegi. Ganga á milli barnanna og hjálpa þeim sem þurfa.

Umræður: Ræða má um slysaforvarnir við börnin, þ.e. hvernig má koma í veg fyrir að standi í smábörnum.

### Nánari upplýsingar

#### Hvað sérðu þegar stendur í einhverjum?

- Einstaklingurinn getur ekki talað, hóstað eða andað og grípur um hálsinn.

#### Hvað gerirðu - fullorðnir og börn eldri en eins árs ?

- Hvettu einstaklinginn til að hósta kröftuglega, ef hann getur.
- Ef aðskotahluturinn losnar ekki hallaðu viðkomandi fram, haltu með annarri öndinni við bringuna og sláðu þéttingsfast með hinni fimm sinnum á milli herðablaðanna. Ef aðskotahluturinn losnar ætti hann að koma út um munninn í stað þess að fara lengra niður í öndunarveginn.
- Beittu þrýstingi á efri hluta kviðar (Heimlich). Stattu aftan við manneskjuna og gripið um kvið hennar rétt fyrir ofan nafla. Krepptu hnefa annarrar handar og gríptu um hann með hinni höndinni. Þrýstið allt að fimm sinnum snöggt inn á við og upp.
- Ef einstaklingurinn missir meðvitund, skaltu hringja í Neyðarlínuna 112 og byrja endurlífgun.

## Rauði kross Íslands

- Nánari upplýsingar í myndbandi breska Rauða krossins, í myndbandi úr Kastljósi og forvarnarmyndbandi frá Lýðheilsustöð.

### Hvernig er hægt að fyrirbyggja slysin?

- Fjarlægðu lítil leikföng eða smáhluti sem börn geta auðveldlega sett í munninn. Kokhólkur (sjá mynd) er hjálpargagn sem notaður er til að mæla smáhluti. Hverfi hluturinn alveg ofan í hólkinu er hann barni hættulegur.
- Fjarlægðu tölur, smápeninga, steina, spennur, skartgrip, litla bolta, blöðrur, plastfilmur, kúluspil og aðra smáhluti úr umhverfi barnsins.
- Gættu þess að ekki séu smáhlutir í hringlum og óróum sem hanga yfir rúminu og vagninum.
- Gættu þess að barn leiki sér ekki með plastpoka.
- Forðastu að gefa barni nokkuð að borða sem getur staðið í öndunarveginum, svo sem, rúsínur, poppkorn, hnetur, brjóstsykur og pylsur.
- Vertu hjá barni sem er að borða.
- Ekki láta barn ganga, hlaupa eða leika sér á meðan það borðar.
- Skerðu matinn í litla bita.
- Kenndu barni að tyggja vel og troða ekki mat í munninn.

