

## Slysaforvarnir

- Leiðbeiningar fyrir kennara-

**Tímalengd:** 15 – 30 mínútur.

**Kennslugögn:** Blöð með myndum af hættulegu eldhúsi og pennar.

### Kennslutillaga

Verkefni: Gefa börnunum blöð með mynd af eldhúsi þar sem slysaágangur er margar og láta þau merkja við sex atriði sem eru varhugaverð. Fara yfir lausnir barnanna, allir leggja eitthvað til málanna. Að lokum sýna mynd af sama eldhúsi þar sem öryggi allra er tryggt og ræða það hvernig koma má í veg fyrir slys.

### Nánari upplýsingar

#### Hættur í umhverfinu

Skynjun barna á slysaágangum er mjög lítil því þau hafa ekki sömu reynslu og þroska og fullorðnir. Börn að leik gleyma öllu í kringum sig og útiloka allt annað. Þetta gerir það að verkum að þau geta skyndilega hlaupið út á götu í veg fyrir bíl, þó svo að þeim hafi verið sagt og þau viti að umferðin sé hættuleg.

Sjón, heyrn og hreyfing barns hefur áhrif á skynjun þess á nánasta umhverfi. Mikilvægt er fyrir foreldra að gera sér grein fyrir mismunandi getu barnsins á hverju þroskaþingi fyrir sig. Sem dæmi má nefna að barn undir 10 ára aldri hefur hvorki líkamlegan né andlegan þroska til að forðast slysaágangurinn í umhverfinu. Það er heldur ekki nóg að segja barninu að passa sig á bílum eða öðrum álíka hættum, það verður að útskýra fyrir barninu hver hættan sé og sjá til þess að barnið skilji útskýringuna að fullu. Miklar breytingar hafa orðið á umhverfinu á undanförunum árum sem tengjast m.a. tæknivæðingu og ýmsum nýjungum. Í dag eru fleiri ökutæki á götunum en áður og á leiksvæðum eru mörg freistandi leiktæki fyrir börn.

#### Heimilið

Eins og áður hefur komið fram þá slasast börn á aldrinum 0-4 ára oft inni á heimilinu. Hætturarnar leynast víða:

- Lyf. Öll lyf á að geyma í læstum lyfjaskáp (þar með talið vítamín og flúortöflur). Þau lyf sem oft valda eitrunum í börnum eru flúortöflur, verkjalyf, járn og vítamín en það eru lyf sem fólk lítur gjarnan á sem hættalaus efni. Munið að börn þurfa mun minna magn en fullorðnir til þess að verða veik. Lyf eins og svefnlyf, róandi lyf, blóðþrýstingslyf og hjartalýf eru stórhættuleg börnum. Athuga þarf hvort lyf eru geymd þar sem börnin eru gestkomandi (t.d. hjá ömmu og afa). Gömul lyf má fara með í apótek þar sem þeim er eytt á öruggan hátt.

- Stigaop. Hægt er að fá hlið til að loka stigaopum og koma í veg fyrir að barn detti niður stiga.
- Eldhúsið. Í eldhúsinu er margt að varast. Þvottaefni fyrir uppþvottavélar og ofnahreinsefni skal geyma í læstum skáp. Ólíklegt er að lítið magn (1 sopi, 1 teskeið, 1 úði ) af þvotta- og hreinsiefnum sem notuð eru á heimilum valdi skaða. Þó eru nokkrar undantekningar á þessu t.d. þvottaefni fyrir uppþvottavélar, ofnahreinsefni, stífluhreinsar og sum salernishreinsiefni. Þetta eru mjög hættuleg og ætandi efni og þá getur lítið magn valdið mjög miklum skaða. Eldavél þarf að veraveggföst (hættan er sú að barnið opni bakarofninn og stígi upp á lokið og þá geti eldavélin oltið yfir það).
- Stofa og herbergi. Passa þarf sérstaklega sígarettur og annað tóbak, áfenga drykki, lampaolíur og rafhlöður. Tóbak er það efni sem hvað oftast veldur eitrun. Börn geta orðið fárveik af tiltölulega litlu magni af reyktu tóbaki (stubbar innihalda mikið magn af nikótíni). Snúra á rimlagardínunum getur verið lífshættuleg ef barn setur hana utan um hálsinn á sér og hoppar niður úr gluggakistunni. Mikilvægt er að snúrurnar séu vafðar upp á snúrustytti þannig að börnin nái ekki til þeirra. Nauðsynlegt er að festa bókahillur og skápa kyrfilega við vegg.
- Þvottaherbergi. Í þvottaherbergi er meðal annars að finna þvottaefni fyrir þvottavélar, klór, blettahreinsiefni, gólfásapur, rúðuúða og ýmiss konar alhliða hreinsiefni. Flest þessara efna eru mjög ertandi fyrir slímhúðir og valda miklum sviða ef þau komast í augu og ógleði og uppköstum ef þau eru tekin inn.
- Baðherbergið. Efni eins og salernishreinsiefni, baðhreinsiefni og stíflueyðar eru oft geymd inni á baðherbergi. Þetta eru hættuleg ætandi hreinsiefni sem geta valdið alvarlegum eitrunum. Spritt, rakspíri og ilmvoðn geta einnig verið varasöm.
- Bílskúrin. Mjög hættuleg efni eru oft geymd í bílskúrnum. Til dæmis ýmiss konar lífræn leysiefni eins og terpentína, tjöruhreinsir, grillvökvar og bensín. Oft eru þar einnig geymd ýmis konar eiturefni fyrir garðinn, s.s. skordýra- og illgresiseitur og sterk hreinsiefni. Þetta eru allt efni sem geta valdið alvarlegum eitrunum í litlu magni. Mikilvægt er að geyma öll hættuleg efni í læstum skápum og í upprunalegum umbúðum (ekki gosflöskum). Barn getur orðið fyrir eitrun ef það andar að sér eitraðri lofttegund, fær eiturefni á húðina eða slettu í auga.
- Heitt vatn. Húð barna er mun viðkvæmari en húð fullorðinna og því getur heitt vatn valdið alvarlegum brunasárum á húð þeirra. Nauðsynlegt er að setja hitastilli á vatnskрана t.d. á baðkari og sturtu. Vatnið í krönum hér á landi getur orðið allt að 90 gráðu heitt, sérstaklega þar sem hitaveituvatn er notað. Barn á aldrei að vera eftirlitslaust í sturtu eða baðkari þó svo að búið sé að stilla hitastigið. Börn hafa brennst illa við það að vatnið hefur hitnað snögglega. Gæta þarf sérstaklega að því þegar látið er renna í baðkar. Góð regla er að láta kalt vatn renna fyrst og

blanda síðan heita vatninu við. Fötur sem innihalda heitt vatn eru varasamar, t.d. skúringarfötur sem standa á gólfinu.

- Rafmagn. Ganga þarf úr skugga um að raflagnir séu í lagi. Setja öryggisloka í gamlar innstungur sem ekki eru með innbyggðri öryggislæsingu og gæta þess að rafmagnssnúður séu heilar.
- Leikföng. Leikir barna eru mismunandi og tengjast aldri þeirra og þroska. Passa þarf upp á að börn leiki sér á öruggan hátt og fylgjast vel með þeim. Velja á leikföng fyrir barnið sem henta þroskastigi þess því öryggi barnsins byggir m.a. á réttu vali á leikföngum. Á Íslandi eru til lög um öryggi vöru og verða öll leikföng að uppfylla ákveðin skilyrði. Öll leikföng eiga að hafa merkinguna Ce og upplýsingar um hvaða aldurshópi þau henti. Ef fólk hefur ábendingar um hættuleg leikföng eða aðra vöru þá ætti það að hafa samband við Löggildingarstofu.

### **Aldur barna og slyshættur**

Slysin breytast með aldri barnsins og má segja að flest öll slys tengist eðlilegum þroska þess. Þegar minnst varir getur barnið tekið upp á einhverju sem ekki var von á.

Hér er að finna upplýsingar um þroska og getu barna á ýmsum aldurskeiðum. Auk þess er bent á að hverju þarf að huga í umhverfi barna á ólíkum aldurskeiðum.

### **Börn 0-6 mánaða**

Slys í heimahúsum eru algengust hjá þessum aldurshópi. Til dæmis má aldrei skilja barn eftir á skiptiborði því skyndilega getur það velt sér á magann og fallið út af borðinu. Hæð skiptiborðs er ekki mikil en ef við miðum hana við fullvaxta manneskju samsvarar fall barnsins því að fullorðinn manneskja detti ofan af bílskúr.

Hafðu sérstaklega í huga:

- Vögguna, rúmið
- Skiptiborðið
- Leikföngin
- Barnastólinn
- Leikgrindina
- Barnavagninn
- Bílstólinn

### **Börn 6 mánaða – 2 ára**

Þroskinn er ör og barnið getur framkvæmt flóknari hluti en áður. T.d. geta níu mánaða gömul börn gert ýmislegt eins og að sitja uppi, skríða, standa með stuðningi og jafnvel reyna að klifra. Slys í heimahúsum eru einnig algengust hjá þessum aldurshópi. Börn byrja að standa upp með hlutum og ganga meðfram. Þau eru mjög völt því höfuð þeirra er stórt og þungt miðað við líkamann. Það er

Því algengt að þau detti beint á höfuðið þegar þau detta. Gera þarf ráðstafanir á heimilinu til að fyrirbyggja slys, m.a. með því að setja mottur á steingólf til að draga úr höggi, setja hlífar á borðshorn og öryggisplast á glerborð. Það er ekki alltaf hægt að koma í veg fyrir að börn detti en í staðinn er hægt að skapa barninu öruggt umhverfi á heimilinu.

Hafðu sérstaklega í huga:

- |                   |   |
|-------------------|---|
| - Fall (að detta) | - Stiga                                   |
| - Opna glugga     | - Hurðir                                  |
| - Bruna           | - Eitranir (lyf, tóbak og hreinlætisefni) |
| - Leikföngin      | - Hnífa og skæri                          |
| - Barnastólinn    | - Barnavagninn, kerruna (nota beisli)     |
| - Bílstólinn      | - Drukknun                                |

### **Börn 2-4 ára**

Tveggja ára börn eru fjörmikil og full af orku. Þau eru dugleg að leika sér og uppgötva heiminn í kringum sig og halda gjarnan að þau geti meira en raun ber vitni. Slys í heimahúsum eru algengust hjá þessum aldurshópi en einnig verða slys utan heimilis. Á aldrinum 1-2 ára eru börnin farin að taka meiri áhættu. Þau gera sér oft ekki grein fyrir hættum og eru ekki hrædd við það sem er þeim framandi. Þau vilja kanna nýja hluti og þá er hætta á slysum.

Um tveggja ára aldur getur barn hlaupið, hoppað, klífrað, gengið aftur á bak, snúið tökkum og skrúfað lok af umbúðum. Barnið getur enn fremur borðað sjálft og hjálpað til við að klæða sig. Eftir því sem börn eldast verða þau meira upptekin og óháð. Skilningur á eigin öryggi fer vaxandi og þau fylgja leiðbeiningum. Börn herma eftir því sem aðrir gera og því þarf að sýna þeim gott fordæmi.

Hvað varðar öryggi barnsins er mikilvægt að hafa öll hættuleg eldhúsáhöld á læstum stað, útbúa barninu öruggt leiksvæði fjarri bílaumferð og götum. Ekki má heldur gleyma útbúnaði barnsins í bílnum. Mikilvægt er að kenna barninu að sitja rólegt við matarborðið, fjarlægja heita drykki, hraðsuðukatla og pönnur. Þá er mikilvægt að hafa gott eftirlit með barninu í baði.

Hafðu sérstaklega í huga:

- |                                      |             |
|--------------------------------------|-------------|
| - Eitranir (lyf og hreinsiefni)      | - Kojur     |
| - Opna glugga                        | - Brunaslys |
| - Leikvellina                        | - Umferðina |
| - Leikföng (t.d. hjól eða snjópotur) | - Drukknun  |

### **Börn 4-7 ára**

Á þessum aldri er allt spennandi og kapp meira en forsjá. Börn uppgötva nýja leiki, byrja að stunda íþróttir og fjarvera frá heimilinu eykst. Slys inni á heimilinu breytast frá því sem áður var og slysaþættur eru nú meiri utan heimilis. Helst ber að nefna umferðarslys.

Börnum undir 4 ára aldri er mun hættara við drukknun en börnum á skólaaldri. Dæmi eru um að börn undir 4 ára aldri hafi drukknað í vatni sem var 2-5 cm djúpt. Lítil börn tapa áttum við að detta í vatn og vita ekki hvað snýr upp eða niður. Þau bera ekki fyrir sig hendurnar þegar þau detta heldur detta beint með andlitið í vatnið. Kok barna er ákaflega viðkvæmt fyrir aðskotahlutum og getur vatnsgusa lokað raddböndunum og þannig stöðvað öndun. Börn eiga alls ekki að vera ein og eftirlitslaus í námunda við ár, vötn og sjó. Það sama gildir um stóra polla, stór ílát með vatni í, gosbrunna og heita potta. Nokkrir sentimetrar vatns er nægjanlegt til að barn drukkni, þannig að regnvatn sem safnast í tóman pott getur verið stórhættulegt.

Íslensk lög leyfa börnum frá 7 ára aldri að hjóla á umferðargötu. Börn á þessum aldri hafa hinsvegar hvorki náð nægum líkamlegum né andlegum þroska til þess að vera ein á ferð í umferðinni. Foreldrar ættu því alltaf að vera vakandi yfir ferðum hjólandi barns og láta það ekki vera ein í umferðinni. Það er mjög mikilvægt að foreldrar geri sér grein fyrir að sjónþroski 7 ára barna er ekki fullþroskaður og barn undir 10 ára aldri hefur takmarkaða hliðarsýn (hún er rúmlega 30% lakari en hjá fullorðnum). Þetta leiðir m.a. til þess að þau geta ekki metið fjarlægð bíla né hraða ökutækja. Einnig eru börnin smávaxin og eiga þess vegna erfitt með að sjá yfir kyrrstæða bíla. Til að átta sig á sjónsviði barnsins getur verið gott að fara með barni að götu og stilla sér upp í sömu hæð og það er í.

Hafðu sérstaklega í huga:

- |                     |   |
|---------------------|---|
| - Umferðina         | - Drukknun                                    |
| - Leiksvæði         | - Leikföng (t.d. skíði sleða, skauta og hjól) |
| - Brunaslys         | - Heimilisáhöld                               |
| - Leiðina í skólann | - Öryggi í bílnum                             |

### **Fyrirbygging algengra slysa**

Slysavarnir á að líta á sem mikilvægan þátt í uppeldi barna. Hætturnar leynast víða eins áður hefur verið fjallað um og því að mörgu að hyggja:

#### **Fall**

- Fjarlægðu leikföng, skó, bækur, rusl og rafmagnssnúrur úr gangvegi og stigum.
- Notaðu öryggishlið til að hindra aðgang barna að stigum, bæði uppi og niðri.
- Lokaðu hurðum, gluggum, girðingum og hliðum.
- Hafðu hliðargrindur á rúmi barnsins í hæstu stillingu.
- Skildu barn aldrei eftir eitt í háum stól, í hjónarúmi, á skiptiborði eða á öðrum stöðum þar sem hætta er á að það geti dottið.
- Notið hálkumottu í baðkers- og sturtubotnum til að hindra fall. Setjið stama mottu á gólfið í baðherberginu. Undir mottur á gólfum er gott að setja hálkunet til að fyrirbyggja að hún renni til.

#### **Köfnun**

## Rauði kross Íslands

- 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 hólkin er hann barni hættulegur.
- Fjarlægðu tölur, smápeninga, steina, spennur, skartgripi, litla bolta, blöðrur, plastfilmur, kúluspil og aðra smáhluti úr umhverfi barnsins.
- Gættu þess að ekki séu smáhlutir í hringlum og órómum 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, pylsur, grænmeti, ávexti, morgunkorn og kex.
- 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 tryggja vel og troða ekki mat í munninn.
- Fjarlægðu hluti sem geta vafist um hálsinn eða hulið hluta af andlitinu, s.s. koddaver, púða, trefla og reimar á fötum, t.d. á úlpum og náttfötum.

### **Bruni**

- Skildu barn aldrei eftir eitt í eldhúsinu.
- Hafðu allan heitan mat og vökva þar sem barn nær ekki til.
- Ekki hafa dúka á borðum því barn getur auðveldlega náð taki á þeim og steypit yfir sig heitum drykk eða mat.
- Athugaðu alltaf hitastig matarins áður en þú gefur barni að borða.
- Drekkstu aldrei heita drykki með barn í fanginu.
- Láttu sköft á pottum snúa þannig að barn geti ekki teygt sig í þau.
- Gættu þess að barn brenni sig ekki á heitu vatni í krönum.
- Gættu þess að vera ekki lengi í einu með barn í sterkri sól.
- Notaðu sólarvörn og hafðu barnið með hatt og sólgleraugu.
- Geymdu eldspýtur og kveikjara þar sem barn nær ekki til.

### **Eitrun**

- Geymdu öll eiturefni í læstum skáp.
- Geymdu ekki eiturefni í gosflöskum.
- Geymdu áfengi, lyf, vítamín, snyrtivörur og tóbak þar sem barn nær ekki til.
- Gættu þess að barn setji ekki upp í sig garðplöntur eða inniblóm.

### **Drukknun**

- Hafðu barn aldrei eftirlitslaust nálægt vatni eða tjörn.
- Treystu ekki á armkúta eina sér því þeir eru ekki öryggisbúnaður heldur búnaður ætlaður til sundkennslu.
- Skildu barn aldrei eitt eftir í baði

### **Rafmagn**

- Notaðu öryggisbúnað í allar innstungur og millistykki (ef það vantar innbyggða öryggislæsingu) sem ekki eru í notkun.

## **Rauði kross Íslands**

- Fjarlægðu slitnar og trosnaðar rafmagnssnúrur.
- Staðsettu borðlampa þar sem börn ná ekki til.
- Ekki hafa framlengingarsnúrur í sambandi sem ekki eru í notkun.

### **Heimasíður þar sem leita má upplýsinga**

- Lýðheilsustöð, Árvekni: [lydheilsustod.is](http://lydheilsustod.is)
- Rauði kross Íslands: [redcross.is](http://redcross.is)
- Sjóvá, Forvarnarhús: [forvarnahusid.is](http://forvarnahusid.is)
- Slysavarnafélagið Landsbjörg: [landsbjorg.is](http://landsbjorg.is)