



TIL FORELDRA
FRÁ SKÓLAHEILSUGÆSLUNNI
www.6h.is

SLYSAVARNIR

FLÓTTAÁÆTLUN

Ræðið bestu flóttaleiðir úr svefnherbergjum.

Skoðið hvernig æfa má flóttáætlanir fyrir fjölskylduna á vef slökkviliðsins undir liðnum forvarnir:

www.shs.is

BRUNASÁR

Kælið strax með volgu vatni. Gætið þess að vatnið sé ekki of kalt því þá getur kælingin aukíð á vefjaskaðann.

Ef kviknar í fötum fólks á það að leggjast niður og velta sér, alls ekki hlaupa um.

HRINGJA Í 112

1. Hvað gerðist? Þegar þú hefur greint atburðinn, veist hvað er að, hringir þú í 112.
2. Neyðarvörður svarar þér. Vertu viðbúin(n) því að þurfa að svara spurningum.
3. **Ekki slíta samtalinu!** Neyðarvörður ákveður hvenær nauðsynlegar upplýsingar hafi borist frá þér.

Heimild: www.112.is

Nú hefur skólaheilsugæslan verið með fræðslu um 6H heilsunnar. Rætt var um skólalóðina og nánasta umhverfi og reynt að greina hvaða hættur þar væri að finna. Tíðni slysa í skólum er mismunandi eftir aldri þeirra sem slasast. Alvarlegri slys eru algengust í 6. bekk. Því er mikilvægt að byrja strax að gera þennan aldurshóp meðvitaðan um slyshættur í umhverfinu.

Einnig var rætt um viðbrögð við slysum og hvenær og hvernig á að hringja í Neyðarlínuna 112.

SLYSATÍÐNI BARNA

Slysatíðni barna á Íslandi er há, eða um 30-35 þúsund slys á ári, og eru banaslys mun algengari hér á landi en á hinum Norðurlöndunum (Landlæknisembættið, 2004). Samstillt átak þarf til að fækka slysum á börnum. Í þessu fréttabréfi er athygli foreldra vakin á nokkrum mikilvægum þáttum.



ÖRYGGISPÚÐINN

Barn, sem er lægra en 150 sm á hæð, má ekki vera farþegi í framsæti bifreiðar sem búin er uppblásanlegum öryggispúða fyrir framan sætið (skv. 71. gr. umferðarlaga). Beinagrind yngri barna er ekki nógu sterkbyggð til að geta tekið við því höggi sem myndast þegar öryggispúðinn blæs upp. Þess misskilnings hefur gætt að börn geti kafnað í öryggispúðanum. Þetta er ekki rétt þar sem öryggispúðinn tæmist á nokkrum sekúndum. Hættan, sem börnum stafar af öryggispúðanum, felst í högginu sem hann veitir en ekki í köfnun.

BÍLBELTIÐ

Mikilvægt er að beltið liggi rétt, nálægt hálsi, yfir bringubeinið og niður yfir lærin (ekki yfir magann). Því nær líkamanum sem beltið er þeim mun meira er öryggið. Börn eiga ekki að hafa báðar hendur yfir skábandinu því þá er hætta á alvarlegum meiðslum á kviði. Það sama á við ef beltið er haft of langt úti á öxlinni því að þá getur líkaminn kastast yfir efra bandið og neðri hluti beltsins þrýstist inn í kviðinn. Rannsóknir sýna að ekki er hættara við meiðslum þótt bandið sé haft nálægt hálsi.

Heimildir: www.umferdarstofa.is; www.lydheilsustod.is

**Finndu og ræktaðu
hæfileika þína**

Allir búa yfir einhverjum hæfileikum og það er mikilvægt að við leitum að hæfileikum okkar og ræktum þá. Þegar hæfileikar okkar fá að njóta sín vinnum við betur og við náum að vera stolt og ánægð af verkum okkar.

- Gefum hæfileikum barnanna okkar gaum
- Hjálpum börnunum að finna hæfileikum sínum farveg
- Látum börnin okkar vita að við þekkjum hæfileika þeirra

VERJUM HÖFUÐIÐ

ENGINN HJÁLMMUR - EKKERT HJÓL

Munið: Börnum yngri en 15 ára er skylt að nota hjálm á reiðhjól.

Hjálmurinn á að sitja lárétt og verja enni, hnakka, gagnaugu og koll.

Eyrað á að vera í miðjunni á V-forminu sem böndin mynda.

Einn eða tveir fingur eiga að komast á milli höfuðbandsins og hokunnar.



HJÁLMMURINN

- Hjálmurinn á að vera CE merktur.
- Líftími hans er þrjú ár frá söluþegi.
- Hann verður að vera af réttri stærð.
- Ef högg hefur komið á hjálminn er hann ónýtur.
- Hjalmar í skærum lit sjást best.
- Ef kalt er í veðri má nota þunna lambhúshettu undir hjálminn eða sérstakar eyrnahlífar.

Nánari upplýsingar á:
www.umferdarstofa.is
www.lydheilsustod.is

HÖFUÐÁVERKAR

Helstu ástæður höfuðáverka hjá börnum eru umferðarslys eða föll ýmiss konar við tómstunda- eða íþróttaiðkun. Farið strax með barn á slysadeild eða næstu heilsugæslustöð ef einhver af eftirfarandi einkennum koma fram:

- Minnkandi meðvitund (barn syfjað eða ruglað)
- Sár eða vaxandi höfuðverkur
- Ógleði og uppköst
- Krampar
- Blóð eða vökvi úr eyrum
- Sjóntruflanir
- Svimi

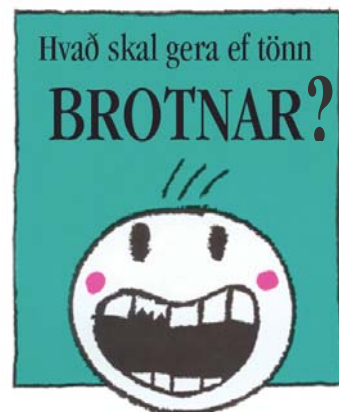
Hafa skal í huga að eftir höfuðhögg geta börn haft einkenni, s.s. einbeitingarleysi og úthaldsleysi, í þó nokkurn tíma. Mikilvægt er að láta kennara vita.

TANNÁVERKAR

Ef tönn brotnar er mikilvægt að finna tannbrotið og fara strax til tannlæknis.

Oftast er hægt að líma brotið aftur á tönnina.

Upplýsingar um neyðarvakt tannlækna má finna á heimasíðu Tannlæknafélags Íslands:
www.tannsi.is



Ef fullorðinstönnin dettur alveg úr er nauðsynlegt að koma henni sem fyrst aftur á sinn stað. Það verður þó að gera varlega. Taka skal um krónuhlutann því á rötaryfirborði sitja græðandi frumur sem endurfesta tönnina. Ef rótin er óhrein má skola hana undir rennandi vatni í nokkrar sekúndur. Aldrei má skrapa eða nudda óhreinindin af. Notið **mjög léttan** þrýsting þegar tönninni er komið fyrir. Ef ekki er mögulegt að koma tönninni fyrir í stæði sínu á nýjan leik skal setja hana strax í **mjól** (alls ekki kranavatn) og geyma hana þannig þar til komið er til tannlæknis.

VANGAVELTUR FYRIR FJÖLSKYLDUNA – HVERNIG ER ÞETTA HJÁ YKKUR?