



Børns sikkerhed

Børns sikkerhed

Sikkerhedsstyrelsen 2006

Tekst:

Ernærings- og husholdningsøkonomomer

Annelise Bunch og Malene Teller Blume –

Forbrugerinformation, februar 2003

Teksten er opdateret af Sikkerhedsstyrelsen,
november 2006

Afsnittet om Kemi er skrevet af Miljøstyrelsen,
november 2006

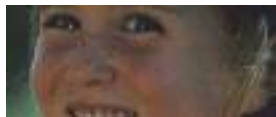
Afsnittet om førstehjælp er skrevet af Dansk
Røde Kors, december 2006

Layout & produktion:

Punch Design Productions

Tryk:

Colorprint



Tryghed i hjemmet

I Johannes Møllehaves bog *“Så forskellige sind”* skriver han:

“Jeg undrer mig ofte over, hvordan mine børn har overlevet deres barndom.”

Jeg har selv tre børn, der heldigvis også overlevede deres barndom, men ligesom Møllehave, fyldes jeg af samme undren. Der lurder farer i alle kroge af haven og huset.

Når det ofte går godt er det fordi, børn hele tiden lærer at tackle udfordringerne og på den måde bliver dygtigere og dygtigere til at forstå konsekvenserne af deres handlinger og adfærd.

Men som forældre har vi naturligvis hovedansvaret for at denne læring sker under forsvarlige rammer. Hvis vi helt overlod det til naturens gang at tage sig af læringen, ville det være alt for farligt at være barn.

I Sikkerhedsstyrelsen har vi ansvar for at skabe tryghed i hjemmet. Vi arbejder blandt andet ved at stille krav til installationer og tekniske produkter, så de er så sikre som muligt. Men vi kan ikke forhindre ulykker ved kun at stille krav.

Derfor arbejder vi også med at påvirke mennesker til selv at tænke i sikker adfærd og omgang med produkter. Og når det drejer sig om børn, er det primært forældrene vi fokuserer på.

“Børns sikkerhed” er et forsøg på at give forældre et godt indblik i, hvordan de tænker et skridt foran og dermed forudsiger og undgår ulykker.

Jeg håber at mange forældre vil finde brochuren inspirerende, og at de vil påtage sig rollen som ambassadører for trygheden i hjemmet.

Jacob Schmidt
Direktør
Sikkerhedsstyrelsen



Indhold

Pas på – ikke pylre 3

Badeværelset 6

Førstehjælp ved forgiftningsulykker i badeværelset 8

Køkkenet 9

Førstehjælp ved forgiftningsulykker i køkkenet 13

Soveværelse og stue 15

Kæledyr 22

Udenfor 23

Børn og kemikalier i hverdagen 35

Fyrværkeri 48

Ulykkesforsikring 49

Førstehjælp til børn 50

Hvor kan du få mere at vide 59





Børn kommer til skade hver dag. Og der sker mange ulykker. Flere af dem kunne være forebygget med almindelig omtanke eller med praktiske foranstaltninger. Som regel er der et produkt indblandet, som ikke i sig selv behøver at være farligt. Men børnene ved ikke, hvordan de skal omgås produktet for ikke at komme til skade. Børn har jo ikke den samme erfaring som voksne, så de kan skelne, hvad der er farligt og ikke farligt. Det skal de voksne lære børnene. Det betyder ikke, at børn skal pakkes ind i vat. De skal have lov til at være nysgerrige og prøve ting af, med hvad det medfører af skrammer og blå mærker. At smage, røre, lugte, kravle og løbe er led i børns udvikling. Og det hæmmer deres udvikling, hvis de ikke får mulighed for at udforske verden og eksperimentere med den.

Men derfor kan vi jo godt passe på børnene, så de undgår de mere alvorlige ulykker som hjernerystelse, brækkede arme og ben eller skoldninger, som kan give børnene varige mén.

Denne håndbog tager dig en tur rundt i børnehøjde – i dit hjem og udenfor hjemmet – så du kan få øje på de ste-

der, hvor du kan gøre det mere sikkert for dit barn at færdes. Og den fortæller dig, hvordan du gør det.

Derudover er det gode råd altid: Sørg for at børnene får mulighed for at bevæge sig. Det stimulerer deres motoriske udvikling, så de ikke falder så ofte.

Så mange ulykker sker der

Ifølge de seneste oplysninger fra Statens Institut for Folkesundhed er ulykker den hyppigste årsag til børns kontakt med hospitalsvæsenet. I alt kommer 170.000 børn i alderen 0-14 år hvert år på skadestuen som følge af ulykker, og ca. 6.000 af disse børn bli-





ver indlagt. Dette svarer til, at et barn i gennemsnit kommer på skadestuen 2-3 gange, inden det er fyldt 15 år.



De fleste ulykker sker i hjemmet, især hos børn under 3 år. Blandt de lidt ældre børn sker der også mange ulykker i daginstitutioner og skoler. Hos børn over 10 år sker ulykkerne oftest i forbindelse med idræt, samtidig med at der er en stigende andel trafikulykker. Børns ulykkesrisiko er størst i 1-3 års alderen og igen i alderen 11-13 år. Børn under 1 år kommer kun sjældent på skadestuen som følge af en ulykke. Drengene har en højere ulykkesrisiko end piger, særligt for ulykker der fører til indlæggelse eller død.

Trapper

Det er især børn på 1 og 2 år, der falder på trapper, fordi de på dette tidspunkt er ved at lære at gå på trapper.

De falder oftest, når de forsøger at klatre ned ad trappen.

Ulykkerne skyldes også gåstole. Barnet kan i en gåstol lynhurtigt nå trappen og falde ned.

Det kan du gøre

- Øv trapper med dit barn. Lær barnet at gå baglæns ned med hænderne på trappetrinene. Tag dig i starten tid til at kravle ved siden af



dit barn på vej op og ned, så du er parat til at gribe.

- Brug trappegitter, eventuelt både foroven og forneden. Du kan bruge det til dit barn er omkring 2 år. Så begynder barnet selv at kravle over spærringen.
- Vælg et gitter, der skal fastgøres i karmen. Tjek, at træet i karmen er i orden. Mærk om gitret sidder fast ved at rive i det.
- Undgå saksegitre. Børn bruger dem som en trappestige, så de kan kravle over. Gitrene er ustabile og har V-formede åbninger, der giver risiko for kvælningsulykker.
- Trappegitret skal være mindst 65 cm højt, og afstanden mellem tremmerne 4,5 og 6 cm.

Vinduer og altandøre

Vinduer tiltrækker især børn på 3 år og derunder. Et kig gennem vinduet er et kig ud i verden. Ifølge ulykkesregistrene er vinduer en kilde til både store og små ulykker. Nogle børn får fingrene i klemme i vinduet, andre klatrer op i vindueskarmen. De, der når vindueskarmen, falder i heldigste tilfælde kun ned fra karmen. I uheldige tilfælde, hvis vinduet kan åbnes,

falder de ud af vinduet, og i allerværste tilfælde måske flere etager ned.

Det kan du gøre

- Stil ikke seng eller andre møbler under vinduet.
- Sæt vinduessikringer på vinduerne. Vinduessikringerne skal fastgøres i karmen, den må ikke være rådden eller flækket. Mærk om sikringen sidder fast ved at trække i den. Tjek af og til om sikringen stadig sidder fast. Sikringer af wiretypen skal du tjekke for synlige brud.
- Sæt en krog øverst på altandøren, så barnet ikke kan åbne den.





Badeværelset

På trods af advarsler er det desværre ikke ualmindeligt, at børn falder ned fra pusleborde, som ofte er placeret i badeværelset.

Børn ligger sjældent stille, så selvom bordet eller puslepuden har høje kanter, skal man aldrig forlade sit barn på et puslebord.

Et fald ned på det hårde badeværelsesgulv går som regel hårdt ud over hovedet og kan give barnet hjernerystelse.

Ifølge statistikken er det især de 2-3 årige, der falder på gulvet i badeværelset og i forbindelse med bad i badekarret. Vand på den glatte overflade på gulvet og i karret gør det svært for selv en voksen at holde balancen.

Børnene kan også være uheldige at falde ind i toilettet eller badekarret. De kan også falde, når de hopper ned fra toilettet, måske er de kravlet op for bedre at kunne spejle sig.

Det kan du gøre

- Undgå at placere puslepladsen i badeværelset eller andre steder med hårdt underlag. Sørg for at puslebordet er indrettet, så du med én hånd på barnet kan nå skiftetøj, håndklæde ol. med den anden.
- Tag barnet med dig, læg det i sengen eller på gulvet, hvis du går fra puslepladsen for at hente noget et andet sted.
- Vælg et badeværelsesgulv af fliser med en ru og mere skridsikker overflade.
- Læg en skridsikker måtte i badekarret eller brusenichen.
- Lad barnet bruge en skammel, der står godt fast, så det kan nå håndvasken. Sæt et spejl op i børnehøjde, så det kan nås med skamlen.
- Et termostatstyret blandingsbatteri, der kan afspærres ved ca. 40 gr. kan forebygge skoldningsulykker.
- Gå aldrig fra et lille barn, når det sidder i badekarret. Tag barnet med, hvis du er nødt til at gå – også hvis telefonen ringer. Få cm vand på bunden af badekarret er nok til, at et lille barn kan drukne. Kommer det til at ligge med ansigtet ned i vandet, kan det ikke altid selv finde ud af at rejse sig.



Forgiftning

I det følgende omtales forskellige former for forgiftning.

Du kan hente hjælp ved at ringe til Giftlinjen på **82 12 12 12** hele døgnet.

Giftlinjen er en landsdækkende telefonrådgivning, hvor alle kan få direkte råd og hjælp i tilfælde af forgiftning. De kan vurdere, om giftindtagelsen er farlig, give råd om førstehjælp og henvisning til videre behandling.

Du kan få yderligere information på www.giftlinjen.dk



Ved forgiftning – hvad kan du gøre?

- Ring til Giftlinjen på **82 12 12 12**.
- Hav altid emballage ved hånden, når du kontakter Giftlinjen.
- Medbring altid emballage til læge/skadestue.

Medicin

Medicin, sæbe og andre kemiske produkter på badeværelset udgør en risiko. De kan give forgiftnings-symptomer og/eller være ætsende. Der er flere eksempler på, at børn har drukket eller spist håndsæbe, toiletfrsker, toiletrensemiddel og stærke sager som neglelakfjerner, parfume og afkalkningsmiddel. Også vitaminpiller – især jernpiller – kan give forgiftning. Faktisk er vitaminpiller, paracetamol (fx Panodil) og lampeolie lige hyppige årsager til indlæggelser med forgiftning.

Det kan du gøre

- Opbevar medicin, toiletrensemiddel, afkalkningsmidler, andre rengøringsmidler, neglelakfjerner, parfume og lignende i et aflåst skab, eller uden for børns rækkevidde. Husk også at vitaminpiller – især jernpiller – skal være uden for rækkevidde.

Førstehjælp ved forgiftningsulykker i badeværelset



Acetone

Giv barnet et glas mælk, evt. vand. Kontakt Giftlinjen, 82 12 12 12.



Afkalkningsmiddel

Giv barnet et glas mælk, evt. vand. Fremkald ikke opkastning. Kontakt Giftlinjen, 82 12 12 12.



Hudkontakt

Skyl straks og længe med lunkent vand. Ved sår/ætsningsskader søges læge/skadestue.

Øjenstænk

Skyl straks og i mindst 15 min. med lunkent vand fra fx et vandglas. Hold øjet åbent med et par fingre, mens barnet ser i forskellige retninger. Fortsæt med at skylle undervejs til læge/skadestue.



Parfume, barbersprit og lign.

Giv barnet et glas mælk evt. vand. Hvis barnet virker beruset, sløvt eller har drukket mere end et par mundfulde, kontakt Giftlinjen, 82 12 12 12.



Køkkenet



Køkkenet er ofte familiens samlingspunkt og stedet, hvor børnene lærer at deltage i familiens sysler, men det er vigtigt, at børn lærer at begå sig i køkkenet.

Køkkenet kan være et farligt opholdssted for små børn. Børn, der ikke er store nok til at være med i køkkenarbejdet, bør ikke opholde sig her under madlavningen o.l. Selvom du tager dine forholdsregler, kan der hurtigt ske noget. Du kan tabe en kniv eller kogende vand ned over barnet ved et uheld.

Når barnet selv kan bevæge sig rundt i køkkenet, kan du lade det hjælpe til med opgaver, det kan håndtere og gradvist lade det klare flere opgaver. Mens barnet lærer at begå sig i køkkenet, kan du for at forebygge nogle af de værste ulykker, installere forskellige børnesikringer.

Små børn på køkkenbordet

Mange ulykker sker med små børn på køkkenbordet.

Der er eksempler på, at forældre sætter skråstolen med det lille barn på køkkenbordet. Selvom stolen er placeret godt tilbage på bordet, kan en lille bevægelse, fx et spark, være nok til, at stolen glider ud over kanten af køkkenbordet.

Det kan du gøre

- Mens barnet er helt lille, kan du sætte et gitter i døråbningen til køkkenet og lægge barnet på et tæppe lige på den anden side eller i en kravlegård.

Skarpe knive

Det er almindeligt, at børn skærer fingeren på en kniv, når grøntsagerne skal skæres ud og det bør næppe afskrække forældrene fra at lade børnene hjælpe. Barnet behøver ikke at skære med den skarpeste kniv.

Det kan du gøre

- Sæt en skuffespærre på de skuffer, hvor der ligger skarpe knive og sakse eller placer dem uden for børns rækkevidde på en vægmagnet eller i en knivblok.

Køkkenmaskiner

Det sker, at børn, der sidder på køkkenbordet i et ubevogtet øjeblik, har held til at stikke en finger ned i blenderen.

Det kan du gøre

- Træk stikket ud på køkkenmaskinerne, fx blenderen, når de ikke er i brug.



Komfur og ovn

En anden type ulykke sker, hvis børn kan nå gryder og pander på komfuret og vælter en gryde med kogende vand eller suppe ned over sig. Eller måske får de varm stegeolie i ansigtet eller ned over kroppen. Det går ifølge statistikken oftest ud over børn på 1 år eller yngre.

Også når der ikke står gryder eller pander på kogepladerne sker det, at børn rækker hånden op på komfuret og brænder den. Kogepladen behøver ikke at være tændt for at brænde, eftervarmen er nok.

Børn brænder også hænderne på ovnlågen, som ofte bliver meget varm. Børns reaktionstid er længere end voksnes, derfor er de længere om at trække hænderne til sig.

Det kan du gøre

- Helt små børn skal generelt holdes borte fra en tændt ovn.
- Sæt en beskyttelsesskærm op på komfuret. Så kan dit barn ikke nå de varme plader eller hive gryderne ned.
- Sørg så vidt muligt for at bruge de bagerste plader på komfuret, hvis du ikke har en skærm.
- Sæt et gitter for ovnruden. Det beskytter mod brændte hænder. Eller vælg en ovn, hvor lågen ikke bliver så varm.
- Vælg et komfur med ovnlås. En ovnlås sikrer, at dit barn ikke kan åbne ovnen og bruge lågen som trappe op til gryderne.



- Vælg evt. et komfur med tippesikring, som sikrer, at komfuret ikke vælter, hvis dit barn kravler op på ovnlågen.

Elkedler

Nogle af de mere alvorlige ulykker sker, når børn kan nå ledningen til elkedlen, griber fat i den og får kogende vand ned over sig. Det samme gælder kaffemaskinen – hvis barnet kan nå ledningen eller selve maskinen, kan de rykke den ned og blive forbrændt af kaffe.

Det kan du gøre

- Stil elkedlen og kaffemaskinen bagest på køkkenbordet og sørg for at ledningen ikke når ud over bordkanten.
- Undlad at bruge stikkontakten på fronten af komfuret.

Kemikalier i husholdningen

Køkkenet er sammen med badeværelset ofte det rum, hvor vi opbevarer rengørings-, vaske- og rensedmidler, men mange af os glemmer at placere dem, så børn ikke kan nå dem.

Ser man på ulykkesstatistikken, smager børn både på universalrengøringsmiddel, afspændingsmiddel, desinfektionsmiddel, tændvæske, lampeolie og terpentin. Nogle har været i gang med en flaske saltsyre, men har været så heldige “kun” at få en ætsning i panden.

Alle kemiske produkter – også vaske- og rengøringsmidler – bør opbevares uden for børns rækkevidde. Det gælder også selvom de er forsynet med en børnesikring

Reglerne siger, at ætsende produkter, der er mærket med et faresymbol skal være fyldt i børnesikret emballage. Men selv denne sikkerhedsordning udelukker desværre ikke ulykker.

De fleste forgiftningsulykker sker under brug af produkterne. Er man fx i gang med at male eller rense pensler, kan terpentin stå åbent og ubevogtet. Der skal kun et øjeblik til, for at det kan gå galt.

Det kan du gøre

- Opbevar kemiske produkter, vaske- og rengøringsmidler uden for børns rækkevidde. Allerhelst i et aflåst skab. Aldrig under køkkenvasken eller bag toilettet.



- Mens du gør rent eller bruger kemikalier, så sørg så vidt muligt for at placere dem, hvor mindre børn ikke kan nå dem, fx bagest på køkkenbordet. Bruger du en spand, er du nødt til at tage barn eller spand med dig, når du holder pauser eller bliver afbrudt.
- Husholdningskemikalier bør altid opbevares i deres originalembalage. Hæld aldrig kemikalier over på andre emballager. Luk altid produkterne ordentlig efter brug, også produkter med børnesikre lukninger.
- Hav så få kemikalier i husholdningen som muligt. Aflever de produkter, som ikke længere bruges via kommunernes indsamlingsordning, fx dem som kun var indkøbt til en bestemt opgave. Jo færre produkter, jo mindre at holde øje med og opbevare forsvarligt.
- Vælg så vidt muligt rengørings- og husholdningskemikalier der ikke bærer et orange faresymbol.
- Brug miljømærkede husholdningsprodukter, se efter Svanen og Blomsten.

Førstehjælp ved forgifningsulykker i køkkenet



Afspændingsmiddel

Giv barnet et glas mælk evt. vand.



Desinfektionsmiddel

Midler med *kvarternære emmonlumforbindelser* fx Rodalon®, midler til algefjerning, midler til rens af vandsenge (kan også stå deklareret som “*kationiske tensider*”): Giv barnet et glas mælk, evt. vand. Fremkald ikke opkastning. Kontakt Giftlinjen, 82 12 12 12 eller søg læge/skadestue.



Kloramin (i desinfektionsmidler til fx vandrensemidler – findes også i tabletform): Giv barnet et glas vand, gerne mælk, og fremkald ikke opkastning. Kontakt Giftlinjen, 82 12 12 12 eller søg læge/skadestue.



Midler med *hypokloret – eller natriumhypoklorit*, fx klorin®: Giv barnet et glas mælk, evt. vand. Fremkald ikke opkastning. Kontakt Giftlinjen, 82 12 12 12 eller søg læge/skadestue.



Øjenstænk: Skyl straks og i mindst 15 min. med vand fra fx et vandglas. Hold øjet åbent med et par fingre, mens barnet ser i forskellige retninger. Kontakt læge/skadestue.



Lampeolie (petroleumsprodukt)

Fremkald ikke opkastning. Giv nogle skefulde væske, gerne mælk, fløde eller flødeis. Tag på skadestuen, hvis barnet kaster op, får hoste, feber eller bliver sløvt i løbet af 4 – 6 timer efter indtagelsen, eller hvis den indtagne mængde er over én slurk.



Førstehjælp ved forgifningsulykker i køkkenet



Maskinopvaskemiddel

Oftest lokalirriterende. Kan være ætsende. Rens og skyl munden. Giv straks barnet et glas mælk, evt. vand. Fremkald ikke opkastning. Tag straks på skadestuen.

Hudkontakt: Skyl straks og længe med meget vand. Søg læge/skadestue.

Øjenstænk: Skyl straks og i mindst 15 min. med vand fra eksempel et vandglas. Hold øjet åbent med et par fingre mens barnet ser i forskellige retninger. Kontakt læge/skadestue.



Saltsyre

Giv straks barnet et glas mælk, evt. vand. Fremkald ikke opkastning. Kald ambulance på 112.

Hudkontakt: Skyl straks og længe med noget vand. Ved sår/ætsningsskader søges læge/skadestue.

Øjenstænk: Skyl straks og i mindst 15 min. med vand fra eksempel et vandglas. Hold øjet åbent med et par fingre mens barnet ser i forskellige retninger. Kontakt læge/skadestue.



Terpentin

Fremkald ikke opkastning. Giv barnet mælk. Kontakt Giftlinjen, 82 12 12 12 eller søg læge/skadestue.



Universalrengøringsmiddel (flydende)

Giv barnet et glas mælk, evt. vand. Har barnet drukket flere ufortyndende slurke, kontakt Giftlinjen, 82 12 12 12 eller søg straks læge/skadestue.



Medicin

Kontakt Giftlinjen, 82 12 12 12 eller søg straks læge/skadestue og medbring altid emballagen.



Vugge

En vugge med indvendig polstring er et sikkert sovested for en baby.

Kan vuggen gynge skal du være opmærksom på risikoen for, at større børn og voksne kan få tærne i klemme under "mederne". På en svingende vugge risikerer voksne og større børn også at få fingrene i klemme mellem vugge og stel.

Det kan du tjekke

- Der skal være mindst 2,5 cm mellem vugge og stel.
- Afstanden mellem eventuelle tremmer på sider og gavle bør max. være 6 cm.
- Vuggen skal stå stabilt og ikke vælte, når den gynger fra side til side.
- Svingfunktionen og eventuelle hjul skal kunne låses fast.
- Indvendig sidehøjde skal være mindst 27,5 cm uden madras og 20 cm med madras.

Vuggedød

Den egentlige årsag til vuggedød (pludselig uventet spædbarnsdød) er endnu ikke fundet. Men risikoen kan formindskes ved at følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger:

- Læg altid dit spædbarn til at sove på ryggen.
- Ryg ikke under graviditeten – og udsæt ikke dit barn for tobaksrøg efter fødslen.
- Undgå at dit spædbarn får det for varmt, når det sover.

Læs mere i Sundhedsstyrelsens folder "*Vuggedød kan forebygges, 2006*".





Seng

Vælg en sikker seng til dit barn.

Det kan du tjekke

- Afstanden mellem tremmerne i sider og gavle skal være mellem 4,5 og 6 cm.
- Der skal mindst være 30 cm til overkanten, når bunden er i øverste position. Når bunden er i laveste position skal der være mindst 60 cm til sengens top.
- Åbninger i sengen, fx huller eller afstande mellem bund, sider og gavle skal enten være under 0,7 cm eller mellem 1,2 og 2,5 cm.
- Der må ikke være pynt, skruer eller lignende på sengen, som barnet kan pille af og sluge.

- Fjern siden på tremmesengen, når barnet er blevet i stand til selv at kravle over. Så hindrer du, at barnet klatrer op og falder ud.
- Stil ikke andre møbler, fx reoler eller borde, op ad sengen. De kan bruges som stige, når barnet vil ud af sengen.
- Vælg en dyne, der har en passende størrelse i forhold til sengen – mindre end sengens længde.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at barnet ikke bruger juniordyne det første år. Barnet skal ikke have det for varmt under søvnen, derfor skal det heller ikke have hovedpude i den første tid, da barnets overskud af varme især afgives fra hovedet.





Køjeseng

Fald ud af sengen er værst fra køjesenge, hvor faldet nemt kan blive på en meter eller mere. Fald kan skyldes, at sideafskærmningen ikke har været god nok. Det er oftest hoved og håndled, det går ud over.

Det kan du tjekke

- Åbninger i sengeside/sengehest skal være mellem 6 og 7,5 cm.
- Afstanden mellem tremmer i sengebunden skal max. være 7,5 cm.
- Afstanden mellem stigetrin skal være 20 cm.

Høje stole

De fleste høje barnestole er sikre, viser den seneste test.

Alligevel er mange småbørn faldet ned fra en høj stol, fordi de ikke var klar over faren ved at rejse sig op i stolen. Børnene slår typisk hoved, mund, tænder og næse. Ulykkerne sker oftest, når barnet sidder i stolen, mens den voksne vender ryggen til.

Det kan du gøre

- Rok i stolen for at mærke om den står stabilt.
- Vælg en stol med mavebøjle og skridtstrop, så barnet ikke glider nedenunder af stolen.
- En stol med et bredt og dybt sæde, giver plads til, at barnet kan skifte stilling. Det er en fordel, hvis stolen har fodstøtte, der kan justeres i højden.
- Stol må ikke have hjul.
- Hold øje med barnet.

Skråstol

Uheld med skråstole skyldes som regel ubetænksom brug og ikke forkert konstruktion.

En skråstol er let at flytte rundt med, og derfor er det fristende at sætte den op på bordet. Men der skal kun små og få bevægelser til, før barnet kan få stolen til at bevæge sig og glide ud over bordkanten.

Af hensyn til barnets motorik og udvikling af musklerne i nakke og ryg, bør et helt lille barn, der endnu ikke kan trille fra ryg til mave, højst sidde i skråstolen 10-15 minutter ad gangen.



Et barn på 2-3 måneder, som er mere aktivt, kan sidde lidt længere.

Det kan du gøre

- Stil skråstolen ned i kravlegården eller på gulvet, så falder den ikke ned.
- Et barn, der kan sidde selv, bør ikke sidde i en skråstol. Barnet kan rejse sig og vælte med stolen.
- Brug bæresele, hvis barnet (og du selv) kan lide det. Spædbørn er ofte glad for den nærhed, bæreselen giver.

Døre

Klemte fingre i hoveddøren, terrassedøren eller toiledøren er ikke ualmindeligt. Ifølge Statens Institut for Folkesundhed var der i perioden 2001 – 2005 ca. 28 børn i alderen 0-7 år, der mistede en finger eller dele af en finger i en dør.

Det kan du gøre

- Brug dørstopper eller klemme sikringer på dørene, så de ikke smækker i.

Borde o.l.

Falder barnet på gulvet, rammer hovedet ofte sofabordet eller tv-bordet. Og især borde af marmor "slår hårdt".

Også radiatorer kan give hårde stød, typisk i baghovedet, andre gange bliver det til en flænge i hage og øjenbryn.

Det kan du gøre

- Sæt hjørnebeskyttere på bordene.



Varme drikke

Fra statistikken ved vi, at det især er børn omkring 1 år, der bliver skoldet af varm kaffe eller te, der står på sofa eller spisebordet.

Det kan du gøre

- Hold altid tekander og kopper med varm te under opsyn. Placer



dem langt inde på bordet.

- Undgå brug af dug.
- Brug termokande med fast skrue-låg.

Askebægeret

Et fyldt askebæger afskrækker ikke børn under 1 år. Det er typisk dem, der kommer på skadestuen efter at have spist af cigaretterne.

Det kan du gøre

- Brug lukkede askebægre eller sørg for at cigaretter og askebægre med cigaretskod ikke er inden for små børns rækkevidde.

Førstehjælp ved forgiftningsulykker i stuen



Cigaretskod

Kontakt Giftlinjen, 82 12 12 12.

Har barnet spist mere end en 1/2 cigaret, søg læge eller skadestue.

Medicin

Se Badeværelset, side 7.

Brændeovn og strygejern

De helt små børn får let brændt hænder og fingre på brændeovnen eller på et tændt strygejern, som en forældre har efterladt i stuen.

Det kan du gøre

- Efterlad ikke dit barn alene, når du har ild i brændeovnen, eller strygejernet er tændt.
- Sæt et brændeovnsgritter op foran brændeovnen.





Stikkontakter

Børn finder på at stikke søm eller to stykker ståltråd ind i en tændt stikkontakt og får stød.

Det kan du gøre

- Sæt blindpropper i ubenyttede stikkontakter, hvis de ikke er “pillesikre”.
- Sørg for at installationer, ledninger og lamper er i orden.
- Vær særlig opmærksom på forlængerledninger, der ofte ikke er “pillesikre”.

Medicin i lommer og tasker

Børn, som ved et uheld kommer til at spise medicin, kan komme grueligt galt af sted. Det gælder også medicin, som kan købes i håndkøb og i supermarkeder. Vitaminpiller, kosttilskud og jernpiller kan være skadelige ved indtagelse i større mængder.

Tasker og lommer i jakker er ikke et velegnet sted til opbevaring af medicin og vitaminpiller m.m. Ligger tasken i gangen, kan et barn gå uset på opdagelse og fx finde hovedpinepiller. For et barn kan blisterpakninger minde om pastiller eller andet sødt.

Der er eksempler på, at børn i håndtasker finder både P-piller, stofskifte- og hjertemedicin, afføringsmidler og vitaminpiller, og spiser dem.

Det kan du gøre

- Medicin, vitaminpiller, kosttilskud og jernpiller skal opbevares på samme måde som husholdningskemikalier. Dvs. i et aflåst skab, eller uden for børns rækkevidde.
- Forældre og gæsters håndtasker bør placeres højt, fx på en høj kommode uden for børns rækkevidde.

Små dele

Mindre stykker legetøj og de små dele af legetøj samt fx skruer, perler, bolcher, tegnestifter, balloner, kugler, mønter og legoklodser kan være farlige for børn under 3 år. Når barnet putter dem i munden, kan de sætte sig fast eller sluges ned i lungerne.





Det kan du gøre

- Fjern små genstande, når småbørn er i nærheden.
- Brug evt. en legetøjstester. Testeren har samme diameter som et barns hals/svælg. Med den kan du tjekke om mindre stykker legetøj og dele af legetøj er så små, at børn kan sluge dem.
- Legetøjstesteren kan bestilles hos Sikkerhedsstyrelsen tlf. 3373 2000 eller www.sik.dk.
- Kan hele legetøjet være i testeren uden, at noget af det stikker op, er det farligt for et barn under 3 år. Men selv legetøj, der ikke kan være helt i testeren, kan godt blokere luftvejene, hvis barnet putter det i munden. Det gælder fx små bolde (runde) og halvrunde (ovale) stykker legetøj samt rangler med lange håndtag.
- Undgå derfor også at give legetøj, som næsten kan være i testeren, til børn under 3 år.

Varm stearin

Tændte stearinlys på bordet er fristende for børn, og så kan det ske, at de får varm stearin ned over sig.

Det kan du gøre

- Stil tændte stearinlys uden for børns rækkevidde.
- Hold øje med dit barn, når der er tændte stearinlys på bordet.
- Lær børnene respekt for åben ild.
- Lad ikke lighter eller tændstikker ligge fremme og tilgængelige for småbørn.





Kæledyr

Børn og kæledyr har glæde af hinanden. Men vær opmærksom på, at ikke alle hunde og katte befinder sig godt med mindre børn. Selv godmodige dyr kan finde på at bide eller rive, når barnet hiver katten i halen eller kravler oven på hunden. Hvornår husdyret ikke er velegnet til at bo sammen med mindre børn, er op til forældrene og evt. dyrlægen at vurdere. Men vent ikke med beslutningen til barnet er kommet alvorligt til skade.



Det kan du gøre

- Lær husdyrets signaler at kende. Der er ofte mange små tegn på, at dyret ikke føler sig tryk i kontakten med børn, inden det bider fra sig.
- Vær opmærksom på de situationer, hvor kæledyret bliver presset, og ifølge sin natur vil forsvare sig. Fx når dyret er bundet, bliver forskrækket eller jaget af barnet.
- Lær barnet gode manerer i omgangen med dyr, fx at undgå pludselig/uventet kontakt og voldsom leg, at nive/hive eller slå, give høje lyde fra sig og at respektere, når kæledyret sover.
- De voksne, som kender kæledyret, må sætte grænser for, hvor meget børnekontakt husets kæledyr kan håndtere.
- Vær opmærksom på dyr i andre hjem som måske ikke er vant til børn.
- Eksotiske dyr og børn, overvej om det er den rette cocktail. Reglerne for at omgås disse dyr kan være svære for mindre børn at håndtere.



Haven

Det er ikke kun inden for hjemmets fire vægge, at børn prøver deres kræfter af. Ude i haven frister fx værktøj, redskaber, skruer og søm, når den voksne ikke har lagt dem på plads efter brugen eller ikke holder øje med barnet. Der er eksempler på børn, der skærer sig på havesaksen, saver sig i fingeren, hugger sig i foden med øksen eller får søm op i foden. Det sker også, at de får fat på en fiskekrog, så den sætter sig fast i fingeren eller i kinden.

Det kan du gøre

- Læg eller hæng haveredskaber så de er uden for børns rækkevidde.
- Læg værktøj og tilbehør på plads efter brug, og uden for børns rækkevidde.
- Lad ikke børn fra 0-7 år være på plænen, når du slår græs eller i nærheden, når du klipper hæk. Børn løber hurtigt ind foran en slåmaskine, og sten fra slåmaskinen kan slynges langt væk.
- Når en elektrisk plæneklipper, en græstrimmer, en hækkeklipper eller andet forlades kortvarigt, skal man **ALTID** trække stikproppen

ud af apparatet, så det ikke startes ved et uheld.

Havegrill

Havegrillen er god til udendørs madlavning, men er farligere end et komfur. Tit er der gæster når grillen er tændt, og opmærksomheden på børnene kan glippe. Grillen er desuden varm flere timer efter, at maden er lavet.

Det kan du gøre

- Hold opsyn med grillen så længe den er varm. Når maden er færdig, så flyt grillen til et sted, hvor børnene ikke kommer.
- Vær opmærksom på at grillstarteren, hvis en sådan er benyttet, holder en meget høj varme i meget lang tid – stil den udenfor børns rækkevidde indtil den er kølet helt af.

Sandkassen

Sandkassen er et populært opholdssted for de helt små børn. Får barnet sand i øjnene, kan det gøre ondt og føles, som om det ridser øjet.

Det kan du gøre

- Skyl med vand. Kan du ikke få skyllet det hele ud, skal du kontakte lægen.

Det kan ikke undgås, at børnene “smager på sandet”. Derfor bør man sikre sig, at sandet ikke indeholder dyreekskrementer eller kemiske stoffer.

Det kan du gøre

- Husk at dække sandkassen til med et låg e.l. for at undgå dyreekskrementer.
- Sandet bør skiftes hvert år af hygiejniske grunde.
- Eksisterende sandkasser fremstillet af sveller bør fjernes ved førstkomende lejlighed.
- En sandkasse skal sjældent holde i mere end 10 år, så trykimprægnetræ til sandkassen er som hovedregel overflødigt. Alternative træsorter som fyrtræ og rødgran holder i op til 10 år – lærketræ kan holde op til 15 år.

Giftige planter

Blomster og planter både inden- og udendørs har strålende farver og faconer, der virker tillokkende på små børn. En del planter giver risiko for forgiftning, hvis barnet spiser af planten. Heldigvis er alvorlige forgiftninger meget sjældne.

Mavesmerter, opkastning og diarre er de mest almindelige symptomer på forgiftning.





Det kan du gøre

- Lad være med at købe de giftige pottedplanter, for eksempel julerose og nerie, så længe dine børn er små. Har du have, så lad være med at plante giftige planter, som virker tillokkende på børn, fx taks og guldregn.

Læs om førstehjælp ved forgiftningsulykker på side 54.

Læs mere om giftige planter, symptomer og forholdsregler i bogen “*Farligt, Ufarligt*” udgivet af Forbrugerrådet.

Insekter

Når børn opholder sig ude, kan det ikke undgås, at de bliver stukket af en bi, en hveps eller af myg.

Det kan du gøre

- Læg isterninger i en klud på stikket, det lindrer smerten. Kløen kan du eventuelt dæmpe med et lokalbedøvende eller kløestillende middel.
- Hvis der kommer udslæt, stikket hæver yderligere, og/eller barnet får andet ubehag, skal du kontakte lægen.

På legepladsen

De fleste ulykker på legepladsen er faldulykker. Børn falder ned af gyn-gen, klatrestativet, træstubben, rut-schebanen, legehuset og andre lege-redskaber. Gynger er også årsag til, at flere børn slår hovedet. Specielt tænder og mund er udsatte, fordi barnet får gyn-gen i hovedet, når det går ind foran én, der gynger.

Det kan du tjekke

- **Faldunderlag**

Grus og grovsand er godt, men der skal være rigeligt af det. Prøv at gå på det. Dine fødder skal faktisk synke ned, for at der er nok. Det samme gælder for perlesten.

På bark skal fødderne ikke synke ned, men det skal føles blødt. Tjek ved at slå med en knyttet næve i underlaget.

Strandsand er en dårlig løsning. Der består nemlig kun af små korn, der “pakker”. Hvis man har prøvet at springe fra en klit, ved man, hvor hårdt det føles. Sand kan bruges i kombination med grus.



- *Gynger*

Tjek om ophænget sidder ordentlig fast. Er der skruer, eller bolte, der er ved at løsne sig ?

Leddene på kæderne skal være så store, at et barn ikke kan få en finger i klemme i dem. Det er en god ide at sætte plastslange på, der hvor barnet holder.

Der skal være minimum 40 cm fra gyngen og ned til faldunderlaget, hvis gyngen er et bildæk. Afstanden skal sikre, at et barn, der er faldet af gyngen, ikke får gyngesædet i hovedet, når det svinger videre.

- *Legeredskaber generelt*

Der må ikke være åbninger på mellem 13 og 23 cm. på legepladsen, det er de såkaldte hovedklemfælder. Hvis barnet falder eller kravler ud af sådanne åbninger, kan kroppen smutte igennem, men hovedet bliver hængende fast.

Der skal være ordentlig afskærmet i siderne, fx på en rutschebane eller et klatrestativ, så børnene ikke falder ned.



• *Overalt på legepladsen*

Der må ikke være steder, hvor en anoraksnor eller andet langt, flagrende tøj kan sidde i klemme. Tjek både sprækker og spidse vinkler, gerne med en snor med en ikke helt lille knude i enden.

Skruer og bolte skal jævnligt efterspændes.

Hvert år bør stolperne, der er gravet ned i jorden, tjekkes. Grav et spadestik ned og stik en skrue-trækker ind i stolpen. Hvis træet giver efter, og skrue-trækkeren "går ind" i træet, skal stolpen skiftes ud.

Tov, wirer, hængebroer og andre bevægelige dele bliver slidt. Tjek dem regelmæssigt og sørg for at de bliver skiftet ud, hvis det er nødvendigt.

• *Snore i tøj og legetøj*

Der har været alvorlige ulykker, hvor snoren i fx en anorak har hængt fast i et legeredskab, så barnet er blevet kvalt.

En snor i en trøje eller snore i legetøj, kan stramme til om barnets hals, hvis snoren danner en løkke

om halsen eller hænger fast i noget. Halstørklæder giver en lignende risiko.

Det kan du gøre

- Undlad at give dit barn halstørklæde på, når det leger. Undgå også tøj med lange løse snore. Snore i kraver og hætter kan du erstatte med for eksempel velcro.
- Tjek også at længden på snore på dit barns legetøj ikke er mere end 22 cm.

Cykelhjelme på legepladsen

Dit barn skal kun have cykelhjelme på, når det cykler. Hjelmen forhindrer alvorlige hovedskader ved fald, men den kan være livsfarlig at have på, når barnet leger. Der har været flere dødsulykker i Sverige og Finland med børn, der har haft cykelhjelme på under leg. Typisk er ulykkerne sket ved, at barnet har kunnet presse kroppen ned gennem to planker på et klatrestativ, mens hovedet med cykelhjelme blev hængende i mellemrummet. Barnet er blevet hængt i hageremmen.

Det kan du gøre

- Sørg for at barnet lærer kun at have cykelhjeml på, når det cykler.

Løbehjul, rulleskøjter m.m.

Børn får ofte løbehjul eller rulleskøjter før de er parate og motorisk udviklede til at bruge legetøjet. Mange børn møder op på skadestuen med skader på håndled, albuer, hoved og knæ efter fald på løbehjul og rulleskøjter.

Det kan du gøre

- Sørg for at dit barn får beskyttelsesudstyr på i form af knæ-, albue- og håndledsbeskyttere samt en god hjelm, kan godt være cykelhelmen.

Når børn vælter med legetøjsscooteren, bilen eller traktoren, går det ud over hoved, arme og ben. Men farten er ikke så høj, og faldhøjden er mindre end, når der køres på løbehjul eller rulleskøjter. Her er det ikke nødvendigt med beskyttelsesudstyr.

Drengen her mangler knæ- og albuebeskyttelse, selvom han er erfaren på rulleskøjter





Cykler

Børn lærer ikke at cykle af at sidde bagpå den voksnes cykel, eller af at køre i bil. Børn skal have lov til selv at øve sig, og så sker det, at de falder. Statistikken fortæller, at de typisk slår hovedet, eller får tæer og fødder klemmt i cykelhjulet. Af og til når de ikke at bremse, og kører ind i en mur, bil eller andet legeredskab.

Det kan du gøre

- Overvej om dit barn er parat til at få sin egen cykel. Køb ikke cyklen uden at dit barn har prøvet om den passer.
- Når barnet er parat til den tohjulede så vælg en cykel uden støttehjul, men med fodbremse. Barnet lærer hurtigst balancen på cykel, hvis det fra starten cykler uden støttehjul.
- I stedet for at bruge penge på en cykel med støttehjul så brug tid på at lære barnet at cykle rigtigt. Det er bedre med en støttepædagog end et støttehjul.
- Giv dit barn cykelhjelm på, se afsnittet “cykelhjelm” side 30.
- Lær dit barn at færdes på cykel. Tag cyklen til børnehave eller skole dagligt gennem flere år. At færdes

på cykel i trafikken læres ikke på et par søndagsture.

- Der skal være en håndbremse, hvis fodbremsen svigter som følge af at fx kæden er løs/faldet af. Denne håndbremse skal være justeret således at barnet kan aktivere den. Den må ikke være for stram, og den skal være placeret på styret, så barnet kan aktivere den uden at slippe styret.

Læs mere om valg af cykel til dit barn i pjecen “Foden på egen pedal for første gang” udgivet af Rådet for Større Færdselssikkerhed.

I cyklestol

De skader, som man oftest ser, skyldes, at barnet har fået foden i klemme i hjulet på den voksnes cykel, eller at cyklen er væltet.

For barnet er det mest behageligt at sidde bag på cyklen, men der er ikke så godt udsyn som foran.

Den voksne cyklist får en større bevægelsesfrihed, når barnet er placeret bag på cyklen. Til gengæld bliver cyklen lidt vanskeligere at styre.

En cykelanhænger kan være en god ide. Den sikrer barnet mod skader, og giver samtidig plads til indkøb.

Det kan du gøre

- Tag først dit barn med på cyklen, når det selv kan sidde (8-9 måneder).
- Tag både din cykel og dit barn med, når du køber cykelstol, så du kan se om den passer.
- Ved at placere dit barn foran, får du en bedre balance på cyklen, barnet har et godt udsyn, og du kan bruge både rygsæk og bagagebærer.
- Stolen skal være spændt fast til cyklens stel. Det er mere sikkert, end hvis den er spændt fast til bagagebæreren.
- Vælg en stol, som har justerbare fodstøtter og remme til at spænde fødderne fast, så barnets fødder ikke kommer i klemme i hjulet.
- Under alle omstændigheder kan det være en god ide at montere frakkeskånere på hjulene.
- Tjek at selerne til at spænde barnet fast i stolen er H eller Y formede, det er de mest sikre.
- Tjek at dit barns vægt passer til den vægt, stolen er beregnet til at kunne bære. Se i brugsanvisningen.
- Monter cykelkurv eller for-bagagebærer, hvis barnet skal sidde bagpå, så du kan undgå at bruge rygsæk til fx indkøb.



Cykelhjelm

Du og dit barn bør have cykelhjelm på.

- Køb en godkendt cykelhjelm. Det vil sige, at den skal være forsynet med et CE-mærke og godkendelsesnummeret EN 1078.
- Prøv hjelmen, inden du køber den.



Den skal dække panden og sidde så stramt, at den ikke kan skubbes tilbage i nakken. Størrelsen kan justeres ved hjælp af remmene i hjelmen.

- Husk at skifte hjelmen ud, hvis den bliver beskadiget. Ikke alle skader kan ses, men hjelmen skal skiftes, hvis den har fået et hårdt stød.

NB! Dit barn skal kun have cykelhjelme på, mens det er på cykel, rulleskøjte eller løbehjul. Hjelmen kan være livsfarlig at have på i leg på legepladser og lignende steder (skolegård, fritidshjem). Hjelme eller remme kan komme i klemme og kvæle barnet.

Læs mere om *“Små passagerer på cyklen”* udgivet af Rådet for Større Færdselssikkerhed.

Babylifte

Ulykker, hvor babyer falder ud af liften, sker ofte fordi, de voksne kun får fat i det ene håndtag, eller mister grebet. Det betyder typisk fald fra mellem 20 cm og en meter, ned på asfalt eller trapper, hvor hovedet rammer først.

Det kan du gøre

- Vær opmærksom på, at du lægger barnet midt i liften og har fat i begge håndtag, når du løfter den.
- Vælg en lift, der er tilpas dyb, mindst 18 cm dyb, og som har stive sider og hætte.
- Tjek at remmene går hele vejen ned under liftens bund.

På indkøb

På indkøbsturen er det fristende at sætte barn og lift på tværs hen over indkøbsvognen, hvor den ikke står særlig stabilt.

Det går hårdt ud over barnets hoved, hvis det rammer gulvet inde i forretningen eller fortovsfliserne ude på parkeringspladsen. Også større børn, der sidder i indkøbsvognen, falder af og til ned.

Det kan du gøre

- Anbring liftten sikkert nede i indkøbsvognen. Eller tag barnevognen med ind i forretningen og læg varerne under vognen.

Barnevogne og klapvogne

Det er ikke ualmindeligt, at børn falder ud af barne- eller klapvognen. I nogle tilfælde har barnet, kunnet rokke vognen så meget, at den er væltet. Andre typiske ulykker skyldes, at børn får klemt fingre eller hånd i klapvognen.

Det kan du gøre

- Hold altid øje med dit barn, når det er i vognen.
- Giv barnet en sele på fra omkring 5 til 6 måneders alderen, hvor det begynder at kunne rejse sig op og sidde selv. En sele forhindrer barnet i at falde ud af vognen.
- Selen skal sidde tæt til kroppen, og størrelsen skal kunne indstilles i takt med, at barnet vokser.
- Sørg for at selens bundgjord spændes stramt henover madrassen, gerne så madrassens kanter i barnevognen bøjer lidt ned.





- Husk at selvom dit barn har sele på, skal du holde øje med det.
- Tjek, at der er seleringe i barnevognen. De skal sidde godt fast og være placeret et sted mellem 40-46 cm fra hovedenden.
- Vælg en barnevogn, der har støttebøjle. Det øger stabiliteten og giver en ekstra sikkerhed.
- Brug kurven under vognen og hæng ikke tunge ting på styret, så kan vognen vælte.

Det kan du tjekke

- Afstanden mellem styr og barnevognskassen bør være mindst 23 cm.
- Kassens sikring til stellet skal kræve mere end en handling for at blive udløst.
- Stallets sammenklapningsmekanisme skal have to trin, så det kræver to af hinanden uafhængige bevægelser at udløse den.
- Der bør ikke være aftagelige skruer eller lignende på barne- eller klapvognen, som er så små, at et lille barn kan sluge dem.
- Der bør ikke være steder på barne- og klapvognen, hvor barnet kan få fingrene i klemme.

Børn i bilen

Alle i bilen, både børn og voksne, skal være spændt fast. Børn skal være fastspændt i godkendt udstyr, fx boxette, babystol, autostol eller selepude, der passer til deres alder og vægt.

For at udstyret skal virke efter hensigten, skal det monteres korrekt. Forkert monteret sikkerhedsstyr kan være årsag til alvorlige kvæstelser.



Det kan du gøre

- Tag både dit barn og bilen med hen til forretningen, når du skal købe autostol mv. Vælg en stol, som barnet sidder godt i og som passer bilen.
- Tjek at monteringsvejledningen er til at læse og forstå.
- Montér stolen, så den bliver spændt fast så stramt som muligt. Men husk også at justere selen, når du spænder dit barn fast. Selen skal være spændt så stramt, at der ikke er mere luft end, at du kan få din hånd ind i mellem selen og barnet. Vær opmærksom på at bagudvendte barnestole ikke må monteres på forsædet uden at airbag'en er frakoblet. Du skal henvende dig på et autoriseret værksted.
- Fastspændingsudstyr til børn skal være godkendt efter ECE (R) 44-03 eller 44-04.

Læs mere i “*Børn i bilen*” fra Rådet for Større Færdselssikkerhed.





Kemikalier i hverdagen

Kemikalier er en vigtig del af vores moderne livsstil. De indgår i alle de produkter, vi omgås i vores hverdag. Kemikalierne har gjort det muligt at fremstille produkter, der gør livet lettere for os. Men desværre kan nogle af dem også give uønskede effekter med risiko for skader på miljø og sundhed. Man kan ikke forbyde alle kemikalier, så man skal lære at omgås dem på en fornuftig måde.

Børn er særligt følsomme

Børn kan ikke undgå at komme i kontakt med kemiske stoffer i deres hverdag, og som regel udgør stofferne ikke nogen akut risiko. Men vi ved samtidig, at børn er mere følsomme overfor visse kemiske stoffer, og at de udsættes for stofferne i højere grad, end voksne. For eksempel undersøger helt små børn i 0-3 års alderen deres omgivelser ved at bide, sutte og putte ting i munden.

Hormonforstyrrende stoffer – usikkerhed om betydning for vores sundhed

Vi udsættes mest for hormonforstyrrende stoffer gennem vores kost, men stofferne kan også optages i små mængder gennem huden og ved indånding. Selvom der forskes meget i de hormonforstyrrende stoffers effekter på mennesker og dyr, er det stadigvæk begrænset, hvad vi ved om stoffernes påvirkning af mennesker i de mængder, vi udsættes for i dagligdagen. Dyreforsøg har vist, at fostre kan tage skade ved doser, der tilsyneladende ikke påvirker voksne. Det gælder særligt skader på fostrenes og ungerens nervesystem, immunforsvar og forplantningssystem. Der ligger dog stadig ingen videnskabelige beviser for at små doser af hormonforstyrrende kemikalier har samme effekter i mennesker som i forsøgsdyr.

EU's lister over hormonforstyrrende stoffer

Indsatsen overfor hormonforstyrrende stoffer er højt prioriteret både i Danmark og i EU. EU har udarbejdet en liste over stoffer, der anses for at



være hormonforstyrrende eller potentielt hormonforstyrrende. Listen omfatter 66 stoffer, som er vist at have hormonforstyrrende effekt i mindst et dyreforsøg og 52 stoffer, som har hormonforstyrrende effekt i reagensglasforsøg eller, hvor der er mindre sikre resultater fra dyreforsøg. De fleste af disse stoffer er bekæmpelsesmidler eller andre stoffer, der ikke anvendes i kosmetik, børneprodukter eller legetøj, men nogle kan forekomme i forbrugerprodukter. Eksempler på nogle af de hormonforstyrrende eller potentielt hormonforstyrrende stoffer, der kan forekomme i forbrugerprodukter er:

- Bromerede flammehæmmere
- Bisphenol A (anvendes i fremstilling af plastik)
- Ftalater
- Resorcinol (farvestof, der kan forekomme i hårfarver)
- Nonylphenol (kan forekomme i maling)

Læs mere om hormonforstyrrende stoffer på Miljøstyrelsens hjemmeside.

Allergifremkaldende stoffer

Børn er ikke mere følsomme over for allergifremkaldende stoffer end voksne, men da allergier er permanente, dvs. at de varer resten af livet, er der god grund til at beskytte børnene så tidligt som muligt.

Allergifremkaldende stoffer kan medføre allergi hos personer, der ikke allerede er allergiske. Allergifremkaldende stoffer kan også fremkalde allergiske reaktioner hos allerede allergiske personer, når de kommer i kontakt med huden eller indåndes. Både kosmetik, plejeprodukter og legetøj kan indeholde allergifremkaldende stoffer. Det drejer sig især om parfumestoffer, farvestoffer og konserveringsmidler. Hårfarvestoffer er særligt problematiske og kan udløse kraftige allergiske reaktioner, hvis de kommer i kontakt med huden.

Kendte allergifremkaldende stoffer

- *Parfumestoffer* – 26 parfumestoffer er dokumenteret at kunne fremkalde allergi. I EU skal de 26 stoffer nævnes med navn på etiketten, hvis de forekommer i kosmetiske produkter. En liste over stof-



ferne kan ses på Miljøstyrelsens hjemmeside. Generelt er det en god ide at bruge så lidt parfume og så få duftstoffer som muligt.

- *Konserveringsmidler* – En række konserveringsmidler er allergi-fremkaldende. Nogle eksempler er MG (Methyldibromoglutaronitril), Kathon og Formaldehyd.
- *Farvestoffer* – Nogle hårfarvestoffer kan udløse kraftige allergiske reaktioner, hvis de kommer i kontakt med huden. Et eksempel er PPD (p-phenylenediamin).
- *Nikkel* – Nikkel er et metal, der anvendes i smykker, lynlåse, knapper og spænder. Nikkelallergi kan opstå ved hudkontakt med sådanne genstande.

Læs mere om allergifremkaldende stoffer på Videncenter for Allergi's hjemmeside.



Minimer påvirkningen af dit barn

Det er ikke sundhedsfarligt at bruge plejeprodukter eller at lege med legetøj, men på grund af den øgede følsomhed hos børnene, og usikkerheden om effekter af kemikalier, er der grund til at være ekstra forsigtig, når det gælder børn. Ud fra en forsigtighedsbetragtning om at jo færre kemikalier man udsættes for, jo bedre, er det med andre ord vigtigt, at tænke over, hvilke produkter man bruger til sit barns pleje.

Det kan du gøre – 9 gode vaner

I efteråret 2006 lancerede Miljøstyrelsen kampagnen 9 gode vaner til gravide og ammende om kemikalier i kosmetik, børneprodukter og legetøj. Rådene er meget konkrete og handlingsrettede, og kan gøre det nemmere for forældre at fravælge unødvendige kemikalier i hverdagen. De 9 gode vaner er udviklet specielt til gravide og ammende, men også forældre med større børn kan bruge dem som overordnede retningslinier til at nedsætte mængden af kemikalier, deres børn udsættes for.

9 gode vaner

Gravide og ammende – God kemi mellem dig og dit barn

- Brug så lidt kosmetik og creme som muligt mens du er gravid og ammer.
- Vælg altid uparfumerede produkter, og lad være med at bruge parfume mens du er gravid og ammer.
- Køb miljømærkede produkter når det er muligt, se efter Svanen og Blomsten.
- Farv ikke hår mens du er gravid og ammer.
- Undgå at bruge produkter på spraydåse og lad være med at male mens du er gravid og ammer.



Babyer – God kemi til babyen

- Vask alle ting til din baby før brug, også tøj og legetøj af stof og plastik.
- Lad være med at bruge creme, sæbe o. lign. til din baby dagligt.
- Køb altid parfumefri produkter til din baby, også legetøj.
- Brug kun legetøj, der er beregnet til babyer. Legetøj til børn over 3 år kan indeholde ftalater.*

* Fra januar 2007 ændres reglerne i EU, så tre af de ftalater, som er vist at være hormonforstyrrende forbydes totalt i legetøj, mens tre andre ftalater bliver forbudt i småbørnsartikler og legetøj til børn under tre år. I Danmark fastholdes det fulde forbud mod alle ftalater i legetøj til børn under tre år.



Plejeprodukter til børn

Det er unødvendigt at bruge mange forskellige plejeprodukter til børn. Undersøgelser har vist, at selv hvis produkterne er markedsført til børn, kan de indeholde allergifremkaldende kemikalier og kemikalier, der mistænkes for at være hormonforstyrrende. Som for voksne er det risikoen for allergi, der er mest problematisk ved brug af plejeprodukter til børn, fordi produkterne kan indeholde konserve-

ringsmidler, parfume og farvestoffer, der kan udløse allergiske reaktioner. Et eksempel på unødvendige plejeprodukter er vådservietter, hvis brug frarådes af de fleste myndigheder. Vådservietterne indeholder konserveringsmidler, og nogle også parfume. Stofferne vaskes ofte ikke af igen, og det kan være problematisk i forhold til udvikling af allergi. Til babyer kan en klud og lidt lunkent vand i langt de fleste tilfælde være tilstrækkeligt. Til større børn kan man nedsætte udsættelsen for problematiske kemikalier ved at bruge miljømærkede og parfumefri produkter, når plejeprodukterne er nødvendige.



Det kan du gøre

- Brug så lidt creme og så få plejeprodukter som muligt.
- Vælg miljømærkede produkter, se efter Svanen og Blomsten.
- Vælg produkter uden parfume og farvestoffer.
- Undgå de mest allergifremkaldende konserveringsmidler (fx metylhydibromo glutaronitril (MG), kathon og formaldehyd. Se også Videncenter for Allergi's hjemmeside)

- Undgå Tea Tree Oil, Naturprodukter er ingen garanti mod parfumeallergi, og produkter der indeholder naturekstrakter kan, ligesom syntetiske duftstoffer, forårsage allergi.
- Undgå brug af vådservietter.
- Undgå hårfarver og hennatattooeringer.



Solcreme er vigtigt – især til børn

Det er vigtigt, at beskytte børn mod solens stråler om sommeren. Solskoldning i barndommen øger risikoen for hudkræft senere i livet. Det gælder især om at følge de generelle solråd, fx at undgå middagssolen, give barnet let sommertøj på og sikre at barnet får solcreme på, når det opholder sig i solen. Der har været meget fokus på indholdet af kemikalier i solcreme de senere år, og Miljøstyrelsen har vurderet, at det kemiske UV-filter 4-MBC (4-methylbenzylidenecamphor), kan udgøre en sundhedsrisiko for børn under 12 år. Derfor anbefaler Miljøstyrelsen, at man undgår solcreme med 4-MBC. Detailhandelen i Danmark har på baggrund af Miljøstyrelsens anbefaling valgt at undlade at bruge 4-MBC i solcreme til børn. Man skal dog være opmærksom ved køb af solcreme i udlandet, da der ikke er lignende aftaler vedrørende stoffet i udlandet.

Det kan du gøre

- Lad ikke børn opholde sig ubeskyttet i solen, og lad slet ikke helt små børn opholde sig i direkte sol.



Brug let sommertøj, hatte og parasoller.

- Brug ikke solcreme, der indeholder det kemiske solfilter 4-methylbenzylidene camphor (4-MBC, til børn under 12 år.

Læs mere om solråd og solcreme hos Sundhedsstyrelsen, Miljøstyrelsen, Kræftens Bekæmpelse og Miljø og Sundhed.

Legetøj og børnesminke

Legetøj, der sælges i danske butikker, må ikke udgøre nogen fare for barnet. Det må heller ikke afgive kemiske stoffer i mængder, som man anser for skadelige for barnet – heller ikke hvis legetøjet bruges utilsigtet. Legetøj, som sælges i EU, er reguleret gennem fælles EU-regler (legetøjsdirektivet). Det er producenten eller importøren, som skal sikre, at legetøjet lever op til disse regler. Det betyder fx, at der stilles krav til hvor meget legetøjet må afgive af visse kemiske stoffer. Et såkaldt CE-mærke skal vise, at produktet lever op til reglerne. I praksis betyder det, at alt legetøj til børn under 14 år skal være mærket med CE-mærket.

I de nordiske lande er det desuden blevet besluttet at indføre det fælles nordiske miljømærke, Svanen, på legetøj. Legetøj, der Svanemærkes, skal overholde ekstra strenge krav.



Forbud mod ftalater i legetøj i

Danmark og i EU

Bløde plastprodukter, for eksempel dukker, kan være fremstillet af PVC-plast, der indeholder ftalater. Nogle ftalater mistænkes for at være hormonforstyrrende. Afgivelsen af ftalater sker især når små børn bider i eller sutter på legetøjet. Ifølge danske legetøjsregler må legetøj og andre småbørnsartikler til børn under tre år ikke indeholde ftalater. Fra januar 2007 ændres reglerne i hele EU, så tre af de ftalater, som er vist at være hormonforstyrrende forbydes totalt i legetøj til børn under 14 år, mens tre andre ftalater, der er mistænkt for at være hormonforstyrrende, bliver forbudt i småbørnsartikler og legetøj, der har en størrelse eller form der kan komme i munden på børn. Danmark fastholder det fulde forbud mod alle ftalater i legetøj samt børneartikler til børn under 3 år.

Det kan du gøre

- Fravælg legetøj, der lugter kemisk.
- Luft og vask det nye legetøj inden børnene får det.
- Gå efter CE-mærkede produkter.
- Vælg produkter uden ftalater.

- Lad ikke små børn lege med eller sutte på legetøj, der er beregnet for ældre børn.
- Undgå modellervoks som skal hærdes i ovnen. Det er baseret på blødgjort PVC og indeholder ftalater, der kan fordampe i ovnen og til resten af boligen. Brug trylledej i stedet.
- Hold opsyn med børn, der leger med kemisk legetøj, som for eksempel kemi- og fotografisæt. Sættene kan indeholde farlige kemiske stoffer.

Se flere gode råd om legetøj og beskæftigelsesmaterialer på Miljøstyrelsens hjemmeside.





Børnesminke

Al børnesminke, som markedsføres til børn eller sælges som legetøj, skal være forsynet med en indholdsdeklaration og samtidig være forsynet med et CE-mærke. Dvs. børnesminke skal overholde både kosmetiklovgivningen og reglerne på legetøjsområdet. Børnesminke kan indeholde parfume og farvestoffer, der kan være allergifremkaldende.

Det kan du gøre

- Brug ikke sminke til børn under 15 måneder.
- Køb en sminke der er CE-mærket og uden parfume. CE-mærket sikrer en udførlig indholdsdeklaration og brugsanvisning.
- Vær opmærksom på, at ikke al sminke må bruges i hele hovedet. Det kan skyldes, at de indgående farvestoffer kun er tilladte til at bruge på kinderne, men fx ikke omkring øjnene.
- Brug en fed uparfumeret creme under sminken. Vær omhyggelig med at fjerne sminke og ansigtsmaling igen.



Børnesmykker mv. som indeholder nikkel

Kontakt med nikkel kan forårsage nikkelallergi, som varer hele livet. Nikkel findes også i produkter til børn. På grund af risikoen for nikkelallergi findes der i Danmark faste regler for, hvor meget nikkel, der må være i produkter, som er beregnet til at komme i kontakt med huden. Det er sjældent at produkter på markedet ikke overholder reglerne.

Det kan du gøre

- Vær særligt opmærksom på nikkel i følgende genstande: Knapper, lynlåse, spænder og nitter i tøj til børn og voksne. Smykker til børn og voksne, samt briller og ure.
- Test evt. metalgenstande for afgivelse af nikkel inden køb. Det kontrolleres let med et nikkeltestsæt, som kan købes på apoteket.

Tøj og sko

Tøj og regntøj kan være fremstillet af PVC (polyvinylchlorid) eller have PVC tekstiltryk. PVC kan være blødgjort med ftalater, hvoraf nogle er mistænkte for at have hormonforstyrrende effekter. Gummistøvler, modestøvler og sko kan også være fremstillet af PVC (kaldes kunstskind). De skadelige stoffer kan vaskes ud ved vask og regnvejr, og kan forårsage skader i miljøet. Tøj kan desuden indeholde små rester af de kemikalier (fx farvestoffer), der er brugt undervejs i fremstillingen.

Læder er ofte garvet med stoffet krom. Der findes flere forskellige kromforbindelser, og nogle er mere problematiske end andre. En undersøgelse fra





Miljøstyrelsen viste, at hver tredje testede lædervare indeholdt kromforbindelsen (kromVI), som man med sikkerhed ved giver allergi ved hudkontakt. Lædervarerne var ikke produceret i Danmark, men importeret både fra EU-lande og fra Østen.

Det kan du gøre

- Vask alt tøj og alle tekstiler inden brug.
- Køb miljømærkede produkter. Se efter Svanen og Blomsten, som er offentligt kontrollerede. Hvis ikke det er muligt, se da efter de private mærker ØKO-TEX 100 eller "Bra Miljövalg" (Falken). Desuden kan du se efter udenlandske økologimærker: SKAL EKO quality, KRAV eller AKN.
- Lugt til tøjet i forretningen, og lad det ligge hvis det lugter af kemikalier.
- Undgå at børn sutter og tygger på tekstiler i længere tid.
- Køb regntøj og gummistøvler uden PVC og ftalater. Man kan undgå PVC-kunstskind ved at vælge sko med overdel af ægte læder eller stof. Vælg i stedet regntøj af nylon eller plasttypen polyurethan (PU

eller PUR) og gummistøvler af naturgummi.

- Køb tøj og flyverdragter uden PVC. Undgå også plasttryk af PVC, også kaldet plastisoltryk.
- Tøj eller sko som indeholder PVC må ikke smides i skraldespanden, men skal afleveres på genbrugsstationen som miljøfarligt affald.





Ved vask af tøjet

- Køb miljømærket vaskemiddel, se efter Svanen og Blomsten.
- Brug vaskemiddel uden parfume, det nedsætter risikoen for udvikling af parfumeallergi.
- Undgå skyllemiddel. Skyllemidlet indeholder også store mængder parfume. Rent teknisk er skyllemiddel kun nødvendigt hvis man oplever statisk elektricitet i tøj fremstillet af syntetiske fibre.

Læs mere om PVC og ftalater i forbrugerprodukter på Miljøstyrelsens hjemmeside.

Elektroniske produkter

På mange børneværelser findes en del elektronik. Udover elektronisk legetøj har også yngre børn ofte fjernsyn, video og computer på værelset. Disse apparater kan være tilsat problematiske stoffer, som afdamper fra tændte og varme apparater, og som spredes yderligere i miljøet ved bortskaffelse. Der er tale om stoffer som formaldehyd, toluen, benzen, fenol m.fl.

Der er tale om meget små koncentrationer, som i sig selv er ufarlige, men



lagt sammen med andre kilder til forurening af indeklimaet, kan de føre til gener som hovedpine, hoste eller irritation i øjne eller luftveje.

Stofferne afgives i størst mængde fra nye apparater, men vil også afgives i mindre koncentrationer efter meget lang tids brug. Flere af stofferne er ikke anvendt i selve produktionen, men kan dannes under apparaternes brug.

Vær på den sikre side, stil ekstra krav ved indkøb af elektroniske produkter, også til børneværelset, og tænk dig om når du bruger dem:

- Køb miljømærkede produkter, se efter Svanen og Blomsten, eller det tyske miljømærke Blaue Engel.
- Udluftning! Luftudskiftning er meget vigtig. Især mindre rum som fx børneværelser og arbejds-værelser skal luftes ud regelmæssigt og hyppigt.
- Sørg for en god rengøring af apparaterne.
- Sluk for strømmen til transformere, for eksempel til monitører og transformere til halogenspots, når de ikke bruges. Det giver en bedre

luftkvalitet.

- Smid aldrig elektronik i skralde-spanden, heller ikke mindre stykker legetøj, mobiltelefoner eller husholdningsapparater. Det skal i stedet afleveres gennem kommunens indsamlingsordning. Det samme gælder for batterier.

Læs mere på Miljøstyrelsen hjemmeside. Her kan du bl.a. finde "Afgivelse og vurdering af stoffer fra udvalgte elektriske og elektroniske produkter", rapport fra Miljøstyrelsen, juni 2003.





Børn og fyrværkeri

Heldigvis viser statistikken, at færre og færre kommer til skade på grund af fyrværkeri, men når det sker, er der ofte tale om alvorlige ulykker. Og ofte er det desværre børn, det går ud over.



Det kan du gøre

Lær dine børn de seks fyrværkeriråd.

Brug altid beskyttelsesbriller

- også selvom du kun er tilskuer, 90 pct. af de tilskadekomne bærer ikke briller.

Køb og lav aldrig ulovligt fyrværkeri

- det opfører sig ikke altid efter hensigten, og der er ingen kvalitetskontrol.

Hold aldrig fyrværkeri i hånden

- 4 ud af 10 fyrværkeriskader går ud over hænder eller fingre. Følg brugsanvisningen.

Kast aldrig med fyrværkeri

- selv småt fyrværkeri kan give store brandsår, hvis det rammer.

Gå aldrig tilbage til en fuser

- fuser er uberegnelige, og skal fjernes med en skovl og spand.

Brug altid en pose til fyrværkeri

- den kan du smide fra dig, hvis en gnist antænder fyrværkeriet ved et uheld.

Du kan læse mere om fyrværkeri på Sikkerhedsstyrelsens hjemmeside

www.sik.dk

Ifølge Statens Institut for Folke-sundhed kom ca. 187.000 børn og unge under 18 år på skadestuen i 2005, efter skader i trafikken, i hjemmet, i forbindelse med sport eller andet. Det svarer til 21 i timen i gennemsnit eller en skade hvert 3. minut. Det er ikke alle disse skader, der er lige alvorlige, men mange af dem medfører et større eller mindre varigt mén.

En privat ulykkesforsikring betaler erstatning efter et ulykkestilfælde, der medfører dødsfald eller et varigt mén på typisk mindst 5 pct., ligesom forsikringen også kan have en tandskadedækning.

En del forældre glemmer at ulykkesforsikre deres børn. I nogle tilfælde fordi de tror, at deres ulykkesforsikring også omfatter deres børn. Men en ulykkesforsikring omfatter kun de personer, der er nævnt i forsikringen.

Barnet kan have sin egen ulykkesforsikring eller være med på forældrenes. Børn over 18 år skal forsikres som voksne.

Du kan læse mere på www.forsikringsoplysningen.dk.



Faldulykker

Hjemmet rummer mange muligheder for faldulykker: Barnestole, borde, senge, vindueskarme osv.

De hyppigste alvorlige sker ved fald er:

- Brud på arme og ben.
- Hjernerystelse.

Førstehjælp ved brud på arme og ben

Brud på arme: anlæg armklæde. Tag på skadestuen.

Brud på ben: lad barnet ligge. Støt brud med tæppe, dyne eller lignende. Ring 1-1-2.



Førstehjælp ved mistanke om hjernerystelse

Det er normalt, at barnet græder og bliver træt. Kan evt. klage over hovedpine og kvalme. Det er vigtigt at observere barnet det næste døgn og at give det ro.

Du skal ringe til lægen hvis:

- Barnet har været bevidstløst.
- Kaster voldsomt op.
- Bliver sløv og opfører sig anderledes.
- Får kraftig hovedpine.

Ring 1-1-2 hvis:

- Barnet er bevidstløst (se side 57)

Førstehjælp til indre skader

Læg barnet i aflastende rygleje, dvs. at barnet anbringes på ryggen med en pude eller lignende under knæ og hoved. Barnet må ikke få noget at drikke. Ring 1-1-2.



Snitsår

Knive, glaskår og hobbyværktøj kan forårsage snitsår.

Førstehjælp ved snitsår

Et overfladisk snitsår kan du selv vaske med vand og sæbe, og så sætte et stykke hæfteplaster på.

Større snitsår skal behandles på skadestuen. Kom en lille ren forbindelse om og tag af sted.

Ved snitsår med sprøjtende blødninger er det vigtigt at standse blødningen før noget andet.

Førstehjælp ved sprøjtende blødninger

Tryk din tommelfinger direkte mod det blødende sted.
Ring 1-1-2.
Fortsæt med at trykke indtil ambulancepersonalet tager over.

Klemningsulykker

Børn får ofte fingre, hænder og fødder i klemme i døre, klapvogne, cykler m.m.

Førstehjælp ved klemningsulykker

Køl det klemte område med vand eller is pakket ind i et klæde. Støt det klemte sted. Tag evt. på skadestuen.



Forbrændinger og skoldninger

Køkkenet med varme kogeplader og ovne, kogende vand og meget andet giver mange skader på børn.

Førstehjælp ved forbrændinger og skoldninger

Skyl straks med køligt vand, og fjern herefter løstsiddende tøj fra det forbrændte område. Vandet skal være af en temperatur, som føles køligt, men behageligt for barnet. Skyl til det ikke længere gør ondt, dog mindst 30 minutter. Søg læge, hvis der er kommet vabler, men først efter at der er skyllet færdigt.

Ved større forbrændinger skal der ligeledes straks skylles, evt. under bruseren. Sørg for kun at skylle det forbrændte område, og pak evt. resten af kroppen ind, så barnet ikke bliver afkølet. Ring 1-1-2.



Forgiftninger og ætsning

Børn kan drikke eller spise husholdnings-kemikalier, som alle er giftige og ætsende.

De kan også finde på at spise piller, cigaretskod, giftige planter, bær og lignende.

Førstehjælp ved forgiftninger og ætsning

Er barnet ved bevidsthed

- Fjern eventuelle rester fra munden med en finger, og skyl munden med vand.
- Giv et glas væske, f.eks. mælk eller vand, gerne i små slurke.
- Hvis det er et ætsende eller irriterende stof, er det specielt vigtigt straks at give væske for at fortynde og skylle. Giv dog ikke mere end ét glas.
- Undlad at give væske til en person, som er sløv, eller som ikke vil drikke.
- Giv lidt mælk eller flødeis, hvis der er tale om et petroleumsprodukt.
- Forsøg aldrig at fremkalde opkastninger før du har snakket med enten Giftlinjen, læge eller skadestue.

Giftlinjen kan kontaktes døgnet rundt på tlf. **82 12 12 12**.

Er barnet bevidstløst

Giv trinvis førstehjælp (se side 57)
Ring 1-1-2

Varmepåvirkning

Der kan være risiko for hedeslag, hvis barnet fx efterlades i en lukket bil, der står midt i solen. Solstik kan opstå, når solens stråler på et ubeskyttet hoved gennem længere tid.

Symptomer på hedeslag og solstik kan være:

Rødme af huden specielt ansigtet. Stigende kropstemperatur. Barnet virker træt/sløvt, og kan evt. være forvirret. Hvis tilstanden forværres kan barnet blive bevidstløst.

Førstehjælp ved hedeslag og solstik

Bring barnet i skygge og klæd det af. Put fødder og hænder i koldt vand, evt. læg kolde klude på underarme, underben og panden. Giv koldt at drikke, hvis barnet ikke er for sløvt. Hvis barnet bliver bevidstløst, giv trinvis førstehjælp og ring 1-1-2.

Blokering af luftveje

Ved blokering af luftvejen skelner man mellem to tilstande, mild og svær grad.

Ved mild blokering kan barnet trække vejret, hoste, og sige noget. Ved svær blokering kan barnet ikke trække vejret eller hoste.

Førstehjælp ved mild blokering for børn i alle aldre

Bed barnet om at hoste igennem og hold øje med barnet.

Førstehjælp ved svær blokering

Der skelnes mellem spædbørn og større børn.

Børn 0-1 år

Giv 5 klask med flad hånd mellem skulderbladene. Fjernes fremmedlegemet ikke – vend barnet om på ryggen, og tryk 5 gange på nederste 1/3 af brystbenet. Skift mellem 5 klask i ryggen og 5 tryk i brystet, indtil fremmedlegemet kommer op.

Bliver barnet bevidstløst

trinvis førstehjælp. (se side 57) og ring 1-1-2.



Førstehjælp til børn

Børn over 1 år

Giv skiftevis 5 slag i ryggen, og 5 tryk i maven (Heimlich) indtil fremmedlegemet kommer ud. De 5 tryk i maven udføres således: knyt din hånd og placer den med tommelfingeren indad mellem navlen og ribbenskanten. Læg den anden hånd ovenpå og tryk hurtigt indad og opad. Forsøg at fjerne fremmedlegemet, hvis du kan se det.

Bliver barnet bevidstløst

trinvis førstehjælp (se side 57) og ring 1-1-2.



Trinvis førstehjælp til bevidstløse

Et barn er bevidstløst, hvis det ikke reagerer på høj tale og let rusk i skuldrene. Er I flere, skal der nu ringes 1-1-2.

1. Skab fri luftvej ved at holde på panden med den ene hånd, mens man løfter hagen op med to fingre fra den anden hånd. Hos børn over 1 år bøjes hovedet let tilbage.
2. Undersøg om barnet trækker vejret ved at lægge din kind tæt på barnets mund. **Se** om brystkassen hæver sig, **lyt** om du kan høre vejrtrækning og **føl** om du kan mærke udåndingen mod din kind.

3. Hvis der er vejrtrækning – læg barnet i sideleje.

Hvis der ikke er vejrtrækning startes Hjerter-Lunge-Redning. (se side 58)



Hjerte-Lunge-Redning (HLR)

Hjerte-Lunge-Redning (HLR) er betegnelsen for den hjertemassage og kunstigt åndedræt, der gives til en bevidstløs person uden vejrtrækning.

4. Giv 5 indblæsninger. Pust roligt til brystkassen hæver sig.
5. Kontroller om der er kommet vejrtrækning.
6. Hvis ingen vejrtrækning, giv skiftevis 30 tryk og 2 indblæsninger i 1 minut, hvorefter du ringer 1-1-2 (hvis ikke der allerede er ringet).
7. Fortsæt med hjertemassage og kunstigt åndedræt indtil ambulancen kommer.

Du skal trykke på nederste $\frac{1}{3}$ af brystkassen med en frekvens på 100, hvilket svarer til lidt under 2 tryk pr. sekund. Brystkassen skal trykkes $\frac{1}{3}$ ned.



Hvor kan du få mere at vide

**Center for Ulykkesforskning
(Ulykkesregistret) ved Statens
Institut for Folkesundhed.**

www.si-folkesundhed.dk

Tlf. 39 20 77 77

Dansk Røde Kors

www.drk.dk

Arrangerer blandt andet førstehjælpskurser med praktiske øvelser.

Tlf. 35 25 92 00

Forbrugerrådet

www.fbr.dk

Forbrugerrådet er en uafhængig forbruger-organisation, der varetager alle forbrugeres interesser over for erhvervsliv og myndigheder. Udgiver forbrugerbladet "Tænk", der indeholder test og artikler om produkter.

Tlf. 77 41 77 41

Forsikringsoplysningen

www.forsikringsoplysningen.dk

Giver råd og vejledning i forbindelse med police- og skadesspørgsmål.

Tlf. 33 43 55 00

Informationscentret for Miljø og Sundhed

www.miljoeogsundhed.dk

Uafhængigt informationscenter om miljø, sundhed og forbrug.

Tlf. 33 13 66 88

Komiteen for Sundhedsoplysning

www.sundhedsoplysning.dk

En sygdomsbekæmpende almennyttig forening, der arbejder tværfagligt og samarbejder med mange organisationer og offentlige organer.

Tlf. 35 26 54 00

Kræftens Bekæmpelse

www.cancer.dk

Har gode råd om sol og solbeskyttelse.

Tlf. 35 25 75 00

Miljømærkesekretariatet

www.ecolabel.dk

Liste over miljømærkede produkter m.v.

Tlf. 72 30 04 50

Hvor kan du få mere at vide

Miljøstyrelsen

www.mst.dk

Miljøstyrelsen er den myndighed, der bl.a. har ansvaret for at kemi i legetøj og kosmetik lever op til lovens krav.

Tlf. 32 66 01 00

Rådet for Større Færdselssikkerhed

www.rfsf.dk

Rådgiver om færdselssikkerhed og udstyr.

Tlf. 39 16 39 39

Sikkerhedsstyrelsen

www.sik.dk

Sikkerhedsstyrelsen er produktsikkerhedsmyndighed og har bl.a. det overordnede ansvar for legetøj og børnesikkerhedsprodukter.

Tlf. 33 73 20 00

Sundhedsstyrelsen

www.sst.dk

Sundhedsstyrelsen arbejder bl.a. med forebyggelse og sundhedsoplysning.

Tlf. 72 22 74 00

Videncenter for Allergi

www.videncenterforallergi.dk

Videncenter for Allergi er et nationalt center, som varetager opgaver vedrørende forskning, overvågning, information og forebyggelse af allergi over for kemiske stoffer.

Tlf. 39 77 73 00



Sikkerhedsstyrelsen, december 2006

Sikkerhedsstyrelsen
Nørregade 63
6700 Esbjerg
Tlf: 33 73 20 00
Fax: 33 73 20 99
E-mail: sik@sik.dk
www.sik.dk