

DUGIR TÚ FYRSTU- HJÁLP?



Næmingahefti

Fyrstahjálpi til börn og ung


Undirvísingarástýrið

 REYÐI
KROSSUR

 betri

INNIHALD

Eitt óhapp er hent 3

Uppskriftin til fyrstuhjálþ 6

1. Skapa trygd 8

2. Met um tann skadda 9

3. Send boð eftir hjálþ 10

4. Gev fyrstuhjálþ 12

Kroppurin 13

Keiking 14

Beinbrot 15

Kúlur og heilaskjálvti 16

Brunasár 17

Óvit 18

Trygg liðlega 19

Sár og skursl 20

Sett í hálsin 22

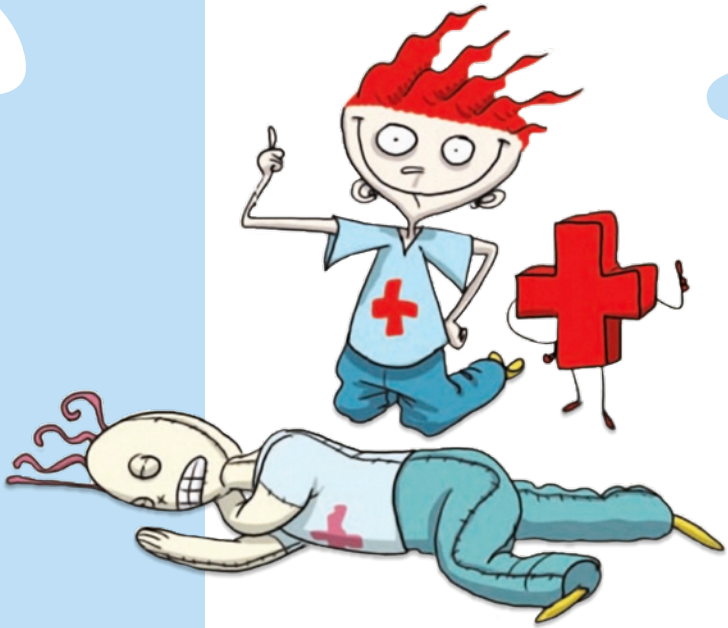
Eitran 23

Nasablóð 24

Tannskaðar 25

Bit 26

Prik 27



Dugir tú fyrstuhjálþ?

Reyði Krossur Føroya 2023

Stuðlað hevur Betri P/F

Upprunaliga útgivið av
Reyða Krossi Danmark
í 2009

Týtt úr danskum: Eydna Skaale
Rættlestur: Pætur á Borg

Redaktión: Caroline la Cour
Andersen, Leslie Grebst, Mette
Stentoft og Ann Hiort Madsen

Høvundur: Torben Blankholm

Fakligur ráðgevi: Lars Andersen

Illustration: Copenhagen Bombay



EITT ÓHAPP ER HENT

Tað er fríkorter. Dukkan Annika hyggur at Lindu, sum spælir í hinum endanum á skúlagarðinum. Knappliga vevur Annika fótin upp í hoppibandið hjá gentunum í forskúlanum. Hon dettur so barðlong beint niður á harða asfaltið.

Fyrst liggur Annika púra still. So fer hon at gráta. Hart. Genturnar gevast at hoppa band og hyggja allar at stórgrátandi dukkuni, sum liggur á asfaltinum. Vinirnir hjá Anniku koma rennandi. Sjálvt Linda trokar seg fram ímillum fremstu næmingarnar fyrri at vita, hvat er hent.

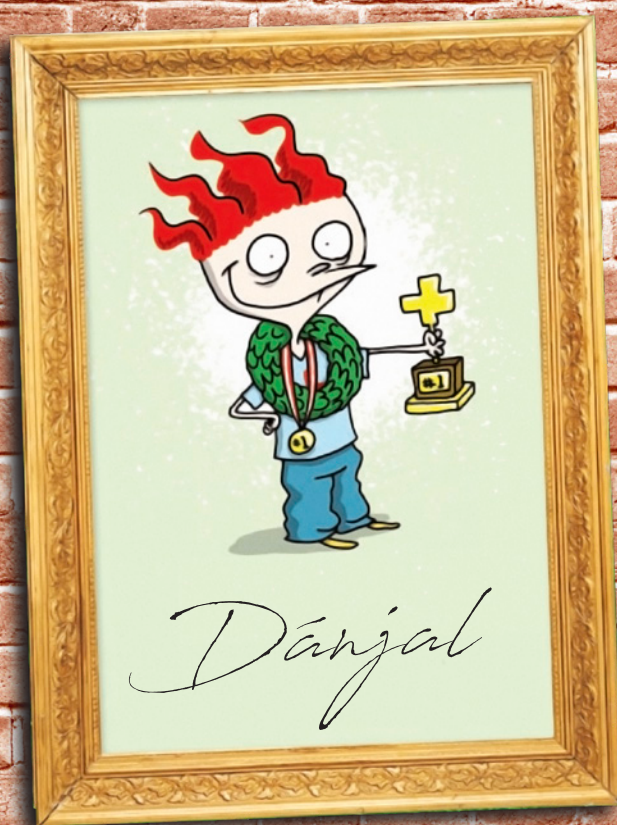
„Bløðir hon ella hvat?“ rópar onkur. Onkur annar bjóðar sær til at ringja 1-1-2. So

hoyrist ein vaksni rødd, ið sigur: „Flytið tykkum og latið meg síggja, hvat er hent“. Tað er lærarin, Óli, sum hevur garðvakt.

Annika hyggur upp og eymkar seg. Hon reisist og hyggur niður at sær sjálvari. Hol er komið á bæði knøini, og húðin er skurslað. Hon hyggur at hondunum, har blóð nú sæst.

„Nú tørvar okkum fyrstuhjálþarkassan,“ sigur Óli og tekur Anniku við sær inn á skrivstovuna.

Í skúlagarðinum fara áskoðararnir aftur at spæla.



KUNDI TÚ HAVT HJÁLPT ANNIKU?

Hvat nú, um eingin vaksín var komin?
Ella enn verri: um Annika hevði brotið
okkurt ella blóðið fossaði út? Og um
eingin annar var har?

Veist tú, hvat tú skalt gera, tá ið óhapp
henda? Dugir tú fyrstuhjálp?

...SKJÓTT FERT TÚ AT DUGA, OG DÁNJAL FER AT LÆRA TEG!

Hetta heftið skal hjálpa tær at læra fyrstu-
hjálp. So veitst tú, hvat tú skalt gera, um
óhapp henda – júst sum hjá Anniku. Og
eisini, tá ið tú upplivir okkurt nógv álvar-
samari.

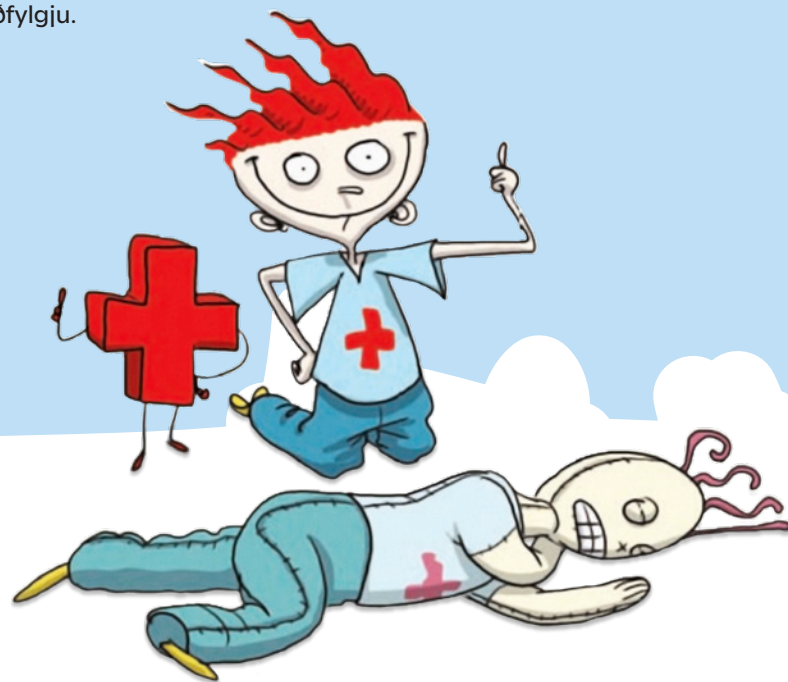
Tú kanst bjarga tínum medmenniskjum.
Og tú kanst gerast ein hetja. Kanska kanst
tú enntá gerast ársins fyrstuhjálpari.

Kanska veitst tú longu alt um fyrstuhjálp.
Tað er gott! So kanst tú hjálpa hinum, nú
flokkurin fer at læra alt um fyrstuhjálp.

UPPSKRIFTIN TIL FYRSTUHJÁLP

**Hvat skalt tú gera,
tá ið óhapp henda?**

Tað er eitt sindur sum at fylgja eini uppskrift. Uppskriftin er altíð tann sama – við somu raðfylgju.



TEY FÝRA HØVUÐSSTIGINI Í FYRSTUHJÁLP



1 SKAPA TRYGD

Tað nyttar einki at geva fyrstuhjálp, um bæði tú og tann skaddi framvegis eru í vanda.

Tí er fyrsta stig altíð at skapa trygd og syrgja fyri, at tað, sum hevur elvt til skaðan, ikki kann elva til skaða longur: sløkk streymin ella syrg fyri, at tit ikki verða yvirkoyrd.



2 MET UM TANN SKADDA

Tá ið tú hevur tryggjað økið, so fleiri óhapp ikki kunnu henda, skalt tú kanna, hvat er hent við tí skadda.



Vit ella óvit?

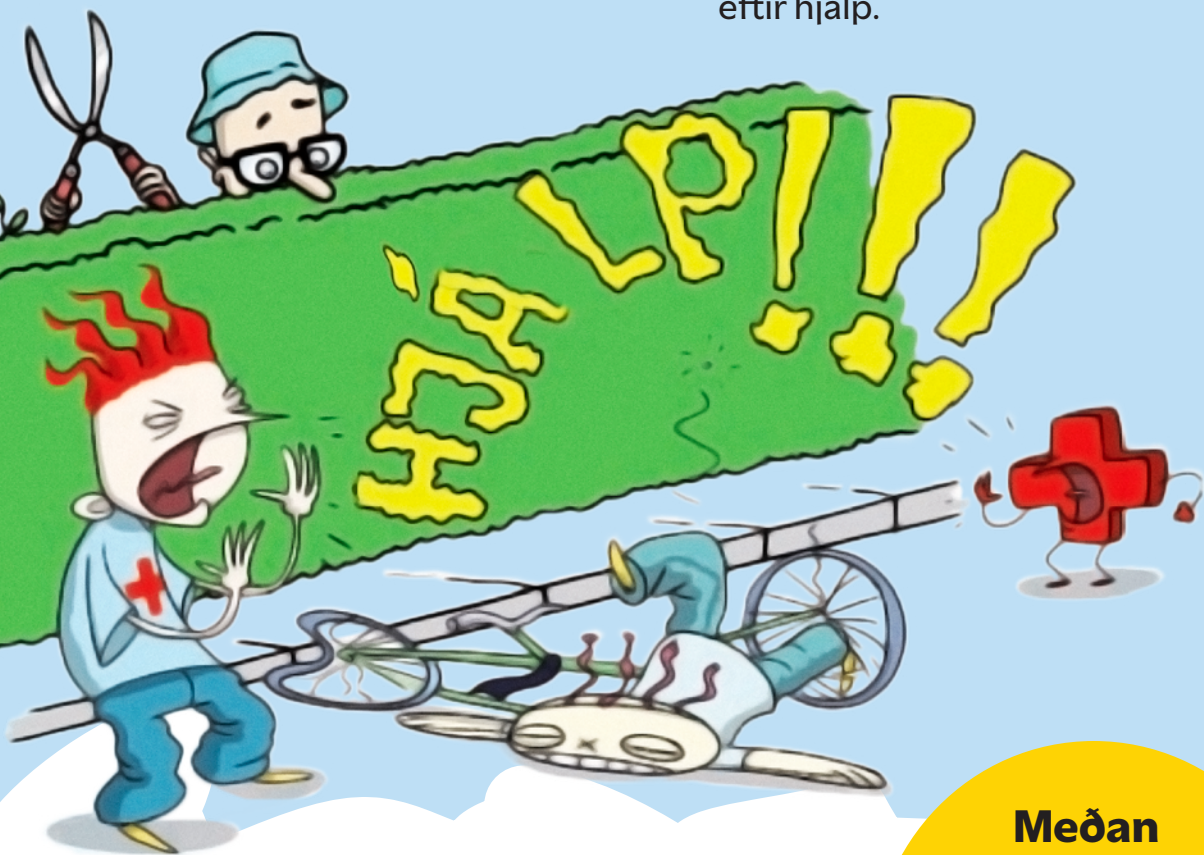
Kanna, um tann skaddi veit til sín. Tosa hart við hann ella hana, tak um herðarnar og rist varliga. Um tann skaddi ikki reagerar, veit hann ella hon ikki til sín. Tá skalt tú leggja tann skadda í „trygga liðlegu“ (les meira á s. 19).

Blóð?

Kanna, um tann skaddi bløðir – og um hann ella hon bløðir eitt sindur ella illa. Bløðir tann skaddi illa, mást tú royna at binda um sárið og steðga bløðingini (les meira á s. 20 og 21).

3 SEND BOÐ EFTIR HJÁLP

Tað er alltið best, tá ið fleiri
geva fyrstuhjálþ saman.
Tí skalt tú alltið senda boð
eftir hjálþ.



Rópa eftir hjálþ

Ofta eru fólk nærindis, eisini hóast tú ikki sært
ella hoyrir tey. Tí skalt tú alltið rópa eftir hjálþ
– og rópa hart! Allarbest er, um tú færst fatur á
onkrum vaksnum.

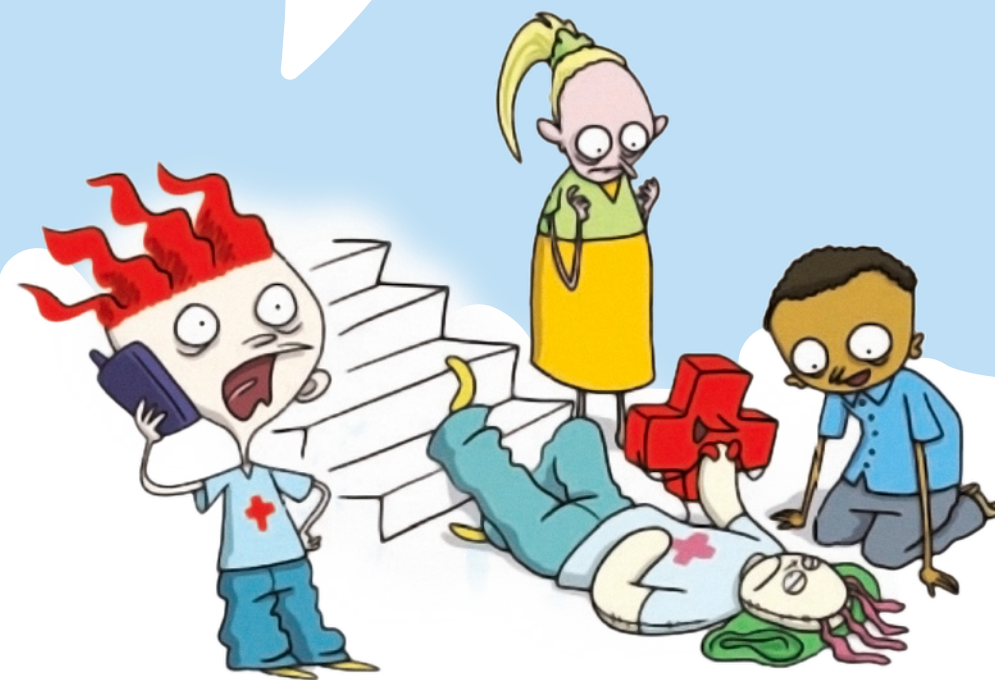
Meðan tú bíðar

Tað er týdningarmikið,
at tú veitir fyrstuhjálþ, meðan
tú bíðar eftir sjúkrabilinum.
Tað kann nevnliga taka eitt
korter ella meira, til hann
kemur á staðið.

- Alarmsentralurin, góðan dag!
- Hey, hetta er Dánjal.
- Hey, Dánjal, hvørjum telefonnummari
ringir tú frá?
- 11 11 11.
- Hvat ert tú staddur, Dánjal?
- Hjálþargøtu 2.
- Hvat er hent?
- Annika er dottin í trappunum.
- Hvussu hevur Annika tað?
- Eg haldi, at hon hevur smekkað høvðið í.
- Hvussu gomul er Annika?
- 11 ár.
- Er hon vakin?
- Ja, men armurin á henni sær
nokkso løgin út.
- Vit senda ein sjúkrabil.

Ring 1-1-2

Er óhappið álvarsamt, skalt tú finna
eina telefon alt fyrri eitt. Ring 1-1-2.
Tað er ókeypis, og tann, sum svarar,
hjálþir tær, um tú ikki veitst, hvat tú
skalt siga.



4 GEF FYRSTUHLJÁLÞ

Á teimum næstu síðunum ber til at lesa meira um, hvat fyrstahjálþ er. Tað fer at snúgvá seg um ymiskt, sum kann henda, tá ið vit eru óheppin – og tá ið okkum tørvar fyrstuhjálþ.



KROPPURIN

Áðrenn tú kanst læra fyrstuhjálþ, er ymiskt, sum tú mást vita um kroppin. Serliga um heilan, hjartað og lunguni.

Heilin

Heilin loftar øllum tí, sum tú hugsar, hoyrir, smakkar, sært og merkir. Tað ger hann gjøgnum nervakynurnar. Tað eru kynur, sum senda heilanum boð frá oyrunum, tunguni, nøsini og húðini. Heilin sendir eisini vøddunum boð um, hvat teir skulu gera. Heilin minnst somuleiðis tað, tú hevur lært – til dømis at súkkla. Heilin má alla tíðina fáa súrevni frá blóðinum, um hann skal virka.

Hjartað

Hjartað er ein vøddapumpa. Tað pumpar blóðið í æðrunum runt um allan kroppin. Tá ið blóðið fer gjøgnum lunguni, fyllist tað við súrevni, sum tú andar inn. Á henda hátt fáa bæði heilin og øll hini gøgnini í kroppinum súrevnið, sum teimum tørvar.

Lunguni

Tá ið tú andar inn, fyllast lunguni við súrevni. Blóðið pumpar gjøgnum lunguni, har tað fyllist við súrevni, áðrenn tað fer víðari til hjartað. Hjartað pumpar so blóðið runt um allan kroppin og upp í heilan. Tað eru lunguni, sum syrgja fyri, at heilin og restin av kroppinum fáa súrevnið, teimum tørvar.



Avv, for hundin: KEIKING

Keikir tú ein lið, fært tú øgiliga ilt. So ilt, at tú illa fær brúkt liðin - eitt nú stigið til. Men tíbetur kunnu vit gera nógv fyri at linna um pínuna.



Hetta skalt tú gera

Tað er lætt at minnst, hvat tú skalt gera. Í øllum førum, um tú minnst tað enska orðið RICE, ið stendur fyri **R**est, sum merkir hvíld, **I**ce, sum merkir ís, **C**ompression, sum merkir trýst, og **E**levation, sum merkir at lyfta upp.

REST: Einkin við at halta runt á einum koktum fótí ella stríðast við at brúka ein koktan finger. Tann kokti liðurin skal nevniliga hava hvíld og sleppa at binda frið.

ICE: Nei, tað snýr seg ikki um ein lekkran kramar-ís at ugga seg við. Tað er ein ísposi í einum viskustykki ella bara kalt vatn, um tit ikki hava annað. Tað skulu tit brúka at køla kokta liðin við.

RI - tá ið tað hovnar

Kúlur í pannuni, hovnaðir fingrar ella tær, so tjúkkar sum pylsur?

Tá ið okkurt bara er hovið, men ikki keikt, nýtist tær ikki at minnst alla RICE-ramsuna - bara fyrsta partin.

Tryggja tær, at hovnaði kropsluturin fær frið (R) og verður køldur – til dømis við einum ísposa (I).

COMPRESSION: Nú snýr tað seg um trýst.

Bint stramt um kokta liðin – helst við einum lastiskum bindi – so hann ikki hovnar.

ELEVATION: Tann kokti liðurin skal í elevatorin ... soleiðis at skilja, at tú mást lyfta kokta liðin høgt upp. Hann skal lyftast so høgt, at hann er oman fyri hjartað.

Og minst til: Far til lækna, um tað ikki er batnað dagin eftir!

Kølisteðgur

Ísposin (ella tær frystu ertrarnar, ella hvat tú nú einaferð hevur funnið at køla við) má bara haldast ímóti tí kokta liðinum í 20 minuttir í senn. Eftir 20 minuttir skalt tú halda ein kølisteðg í hálvan tíma. Skift ímillum at køla í 20 minuttir og hava kølisteðg í 30 minuttir.

TÁ IÐ OKKURT BROTNAR

Ein býttur túrur á rulluskoytum. Ein óheppin dagur á fót bóltsvøllinum. Eitt flott hopp í trampolinini, sum tó kiksar, tá ið tú lendir. Ella eitt ógvusligt krassj, tá ið tú skreiðir við fullari ferð.

Tað eru óteljandi mátar at bróta ein part av beinagrindini.

Hóast tú dugir fyrstuhjál, fært tú ikki eitt brotið bein at grógva saman aftur. Men kortini ber til at hjálpa, tá ið onkur hevur brotið okkurt.



Brotin undirarmur

Hetta skalt tú gera

1. Fá fatur á einum turriklæði ella einum toystykki
2. Legg tað saman í ein trikant
3. Legg turriklæðið undir tann brotna armin
4. Bint spíssarnar saman aftan fyri nakkan
5. Fá fatur á onkrum vaksnum og farið á skaðastovuna



Brotin yvirarmur ella bein

Hetta skalt tú gera

1. Lat tann skadda liggja. Tað er týðningarmikið, at brotni kropsparturin ikki verður fluttur.
2. Styðja beinið ella yvirarmen við samanrullaðum klæðum, skúlataskuni ella øðrum, sum tú hevur við hondina.
3. Rópa eftir hjál, og ring 1-1-2.
4. Troysta og sissa tann skadda, so væl sum tú kanst, meðan tit bíða.

Ansa eftir!

Brotin beinagrind er hvøss

Eitt brotið bein kann vera hvast sum ein knívur.

Tað kann lættliga skera hol á æðrarnar í kroppinum á tí skadda, og tí mást tú ongantíð flyta ein, sum hevur brotið beinið.

Ilt í hövðinum: KÚLUR OG HEILASKJÁLVTI

Kúlur

Hetta skalt tú gera

1. Tak tann skadda við inn.
2. Lat hann ella hana sleppa at sita ella liggja.
3. Legg okkurt kalt á kúluna.

Ein góð kúluviðgerð: frystar ertrar

Ein posi av frystum ertrum er góður fyri kúlur. Legg eitt reint viskustykki um posan og halt honum ímóti kúluni. Kúlan kemur, tí eitt hart slag móti hövðinum fær smáu æðrarnar at skrædna. Køldu ertrarnar – ella hvat tú nú brúkar at køla við – fáa æðrarnar at taka seg saman, so kúlan ikki verður so stór.



Tá ið onkur fellur í óvit

Legg hann ella hana í tryggja liðlegu (les meira á s. 19) og ring 1-1-2.

Missir onkur vitið, men raknar við aftur, skalt tú kortini ringja 1-1-2.

Gongur tú inn í ein lyktapela, ella missir tú javnvágina, meðan tú situr afturá á tveimum stólabeinum, kanst tú smekka hövðið í. Og tá fært tú ilt! Tú kanst fáa eina kúlu, sum er so stór, sum eitt egg – ella tú kanst fáa heilaskjálvti.

Heilaskjálvti

Hetta skalt tú gera

1. Rópa eftir hjálp og fá fatur á onkrum vaksnum
2. Eygleið:
 - Tykist tann skaddi dølsk/-ur og vil sova?
 - Gremur tann skaddi seg um høvuðpínu?
 - Spýr tann skaddi?
 - Minnist tann skaddi ikki, hvat er hent, og tykist ørkymlað/-ur?
3. Svarar tú nøkrum av spurningunum omanfyri játtandi, má tann skaddi til lækna ella á skaðastovuna. Eisini hóast eyðkennini ikki vísa seg, fyrr enn fleiri tímar eftir at hövðið hevur fingið ein stoyt.
4. Svarar tú ongum av spurningunum omanfyri játtandi, skalt tú vera hjá tí skadda, ugga hann ella hana og leggja okkurt kalt á kúluna.



Ansa eftir komfýrinum: BRUNASÁR

Húðin oyðilegst av ov nógvum hita. Tað kann bæði vera av hita frá sólini, kókandi vatni, einum heitum fati ella øðrum. Tí mugu vit altíð ansa okkum, har tað er heitt!



Nær er tað álvarsamt?

Onkur vaksni má meta um, hvussu álvarsamt brunasárið er. Ivast tit, mugu tit altíð ringja til læknan ella læknavaktina.

Hetta skalt tú gera

1. Tryggja tær, at tað, sum tann skaddi hevur brent seg av, ikki heldur á at brenna – ella kann brenna onnur. Fá tann skadda burtur frá hitakelduni.
2. Skola við køldum vatni. Brúka kranan ella brúsuna.
3. Fá øll klæðir burtur frá brunasárinum.
4. Rópa eftir hjálp og fá fatur á onkrum vaksnum.
5. Halt á at skola við køldum vatni. Halt á í minst 20 minuttir, til tann skaddi ikki hevur ilt longur.
6. Er eingin krani ella brúsa, mást tú brúka tað vatnið, sum er har nærindis.

Halló – ert tú vakinn? ÓVIT

Hevur tú nakrantíð sæð nakran, sum hevur mist vitið? Tá ið fólk ikki vita til sín, verður kroppurin linur, og tað verður torført at anda. Kanska spýggja tey – ella kanska hava tey okkurt annað í munnum, sum forðar luftini í at sleppa niður í lunguni. Tá ið fólk falla í óvit, kunnu tey kvalast. Tí er týðningarmikið, at tú gert okkurt!

Hetta skalt tú gera

1. Fyrst av øllum mást tú kanna, um hann ella hon veruliga er fallin í óvit: Sig navnið hart og týðiliga. Tak um herðarnar og rist varliga. Mutlar ella flytir viðkomandi seg eitt sindur? Ger hann ella hon ikki tað, er viðkomandi fallin í óvit. Hygg rundan um teg – er nakar, sum kann koma at hjálpa tær?
2. Legg hann ella hana í tryggja liðlegu (les meira á s. 19).
3. Rópa eftir hjálp, fá fatur á onkrum vaksnum og ring 1-1-2. Ver hjá og ansa eftir honum ella henni, til sjúkrabilurin kemur.



Áh, eg svími!

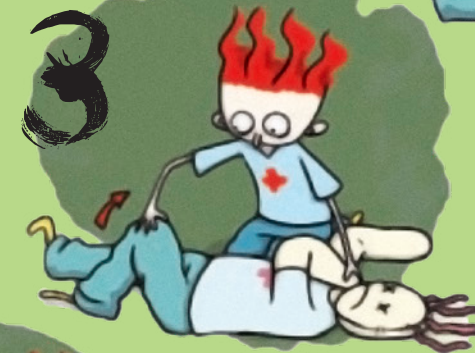
At svíma, dána og falla í óvit eru ymisk hugtøk fyri tí sama, nevniliga at onkur ikki veit til sín.

TRYGG LIÐLEGA

Fellur onkur í óvit, skalt tú leggja hann ella hana á ein heilt serligan hátt, sum vit kalla: Trygg liðlega:

Hetta skalt tú gera

1. Legg hann ella hana á bakið. Legg so armin, sum er næst tær sjálvum/sjálvari, sum eitt stórt L.
2. Tak í hin armin og legg hann tvørtur um kroppin á honum ella henni. Legg handarbakið inn at tí kjálkanum á viðkomandi, sum er næstur tær sjálvum/sjálvari.
3. Tak um knæið á honum ella henni, sum er longst burtur frá tær, og lyft tað upp, so tað kreppist. Toga tað inn at tær og rulla so viðkomandi ímóti tær.
4. Syrg fyri, at tað krepta knæið liggur sum víst á hesum myndunum.
5. Bend høvdið á honum ella henni eitt vet afturá.



Tað bløðir!

SÁR OG SKURSL



Gev mær eitt plástur, takk!

Tá ið húðin verður skurslað, kanst tú fáa sera ilt. Tað svíður, tí tað ytsta lagið av húðini er skavað burtur. Tí vilja vit ikki hava, at til dømis klæði nerta við sárið. Tú kanst seta plástur á skurslið, men plástrið skal takast burtur aftur, tá ið nakrir tímar eru farnir.

Turriklæði = umbinding

Eitt tríkantað turriklæði er gott at binda um størri sár á arminum ella beininum.

1. Rulla turriklæðið saman sum eina pylsu.
2. Legg miðjuna á turriklæðinum á sárið.
3. Vint báðar endarnar stramt um sárið.
4. Snara endunum runt um hvønn annan yvir sárinum.
5. Bint ein knút beint yvir sárinum.



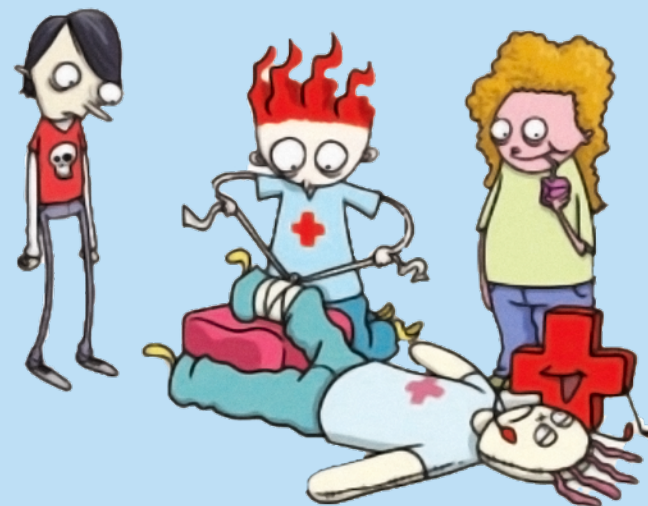
Tað kann bløða upp á nógvar ymsar mátar: Tað kann vera eitt lítið skursl ella prus, sum svíður eitt sindur, ella eitt stórt sár, sum bløðir so illa, at tað er lívshættisligt.

Tað er ymiskt, hvussu tú skalt viðgera ymsar bløðingar: Tað veldst alt um, hvussu illa tað bløðir.

Eitt skursl ella prus

Hetta skalt tú gera

1. Vaska sárið við vatni.
2. Lyft tann særda kropslutin upp, so hann er hægri uppi enn hjartað, til bløðingin steðgar.
3. Fá skitt úr sárinum. Er asfalt ella grús vorðið fast undir húðini, kanst tú varliga nýta eina naglabust.
4. Lat sárið torna. Tað er ikki neyðugt at seta plástur á.



Stórt sár

Hetta skalt tú gera

1. Fá tann skadda at leggja seg niður.
2. Lyft kropspartin við sárinum upp.
3. Bint stramt um.
4. Fá fatur á onkrum vaksnum.
5. Metið um, hvørt tann skaddi skal fara til lækna.

Eitt sár, sum bløðir illa

Hetta skalt tú gera

1. Steðga bløðingini við at trýsta tumlarnar fast niður í sárið.
2. Fá tann skadda at leggja seg niður.
3. Rópa eftir hjálp og fá onkran at ringja 1-1-2. Tað er týdningarmikið, at tú áhaldandi trýstir tumlarnar niður í sárið.
4. Ger tað, tú kanst, fyrri at sissa og ugga tann særda.



SETT Í HÁLSIN

Smábörn stinga alt mögulegt í munninn, og onkuntíð kunnu lutirnir seta seg rangt í hálsin. Vaksin kunnu eisini seta mat í hálsin. Það kann vera sera vandamikið. Tí mugu vit skunda okkum at hjálpa teimum, sum seta í hálsin!

Hetta skalt tú gera

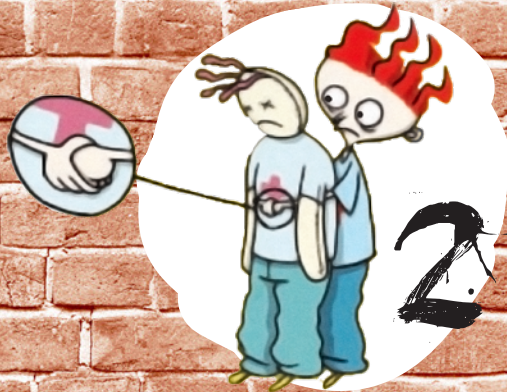
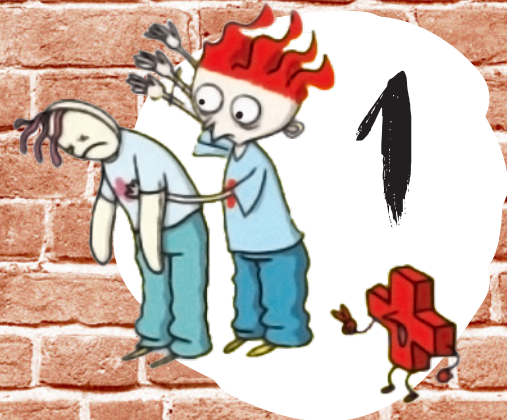
Slá fimm ferðir millum herðablöðini á honum ella henni, sum hefur sett í hálsin. Hart – men ikki ov hart.

Kemur tað, sum er fast í hálsinum, ikki upp, tá tú slært á bakið, mást tú royna nakað annað:

1. Statt aftan fyri viðkomandi og halt hendurnar saman um nalkan.
2. Toga so hendurnar ímóti tær og uppeftir – við eini fastari, knapparirørslu, so tú trýstir saman um búkin á viðkomandi. Endurtak fimm ferðir.
3. Ring 1-1-2.
4. Skift ímillum at sláa á bakið og kroysta um búkin, til tað losnar úr hálsinum.

Hevur tú kroyst ógvuliga fast um búkin, má viðkomandi fara til lækna aftaná.

Ring 1-1-2,
um onkur
fellur í óvit



Tablettir, sápur,
reingerðarevni og
onnur vandamikil
evni



Rúsdrekka
kann eisini
vera eitrandi
Halt teg burtur frá tí!

EITRAN

Smábörn stinga alt mögulegt í munninn fyri at kanna tað. Onnur fáa eitrandi evni í munninn av óvart. Nøkur fá gera tað við vilja. Sama hví tey hava fingið eitrandi evni í seg, mást tú royna at hjálpa.

Spurningurin er, um tey vita til sín – ella um tey eru fallin í óvit. Tað er nevniliga munur á, hvussu vit hjálpa teimum, sum vita til sín, og teimum, sum eru fallin í óvit.

Um hann ella hon veit til sín

1. Bein tað vandamikla evnið burtur, so hann ella hon ikki fær meira í seg.
2. Spyr, hvat hann ella hon hefur etið ella drukkið.
3. Spyr, hvussu nógv hann ella hon hefur etið ella drukkið.
4. Rópa eftir hjálp, royn at sissa hann ella hana og fá onkran vaksnan at hjálpa.
5. Far á skaðastovuna ella til lækna og tak endiliga pakkan, tablettglasið ella fløskuna, sum hann ella hon er vorðin eitrad/-ur av, við.

Um hann ella hon er fallin í óvit

1. Legg hann ella hana í tryggja liðlegu.
2. Rópa eftir hjálp. Fá fatur á onkrum vaksnum.
3. Ring 1-1-2.
4. Tosa róliga við hann ella hana, sum er fallin í óvit, og sig, at hjálpin er á veg.
5. Gev sjúkraflutningsfólkunum ella læknanum tablettglasið, pakkan ella fløskuna, sum hann ella hon hefur etið ella drukkið av – ella eitt sindur av tí eitrandi evninum, sum tú heldur, at hann ella hon hefur fingið í seg.

Hvussu við eitrandi reingerðarevnum?

Hevur onkur fingið reingerðarevni í seg, má hann ella hon ikki spýggja tað upp aftur. Tað kann nevniliga etsa og oyðileggja vælindið (pípa av vøddum, sum fœðin fer ígjøgnum úr munni niður í maga). Gev heldur tí eitrad eitt glas av vatni ella mjólk at drekka og bið hann ella hana drekka tað í smáum munnum.

NASABLÓÐ

Smáu æðrarnar í nøsini tola lítið av. Tað kann síggja ógvisligt út, tá ið blóðið flýtur, men tíbetur er tað rættiliga lætt at hjálpa.



Hetta skalt tú gera

1. Bið tann, sum bløðir, seta seg niður.
2. Bið hann ella hana snýsa sær varliga.
3. Turka blóðið.
4. Klemma um nøsina í fimm til tíggju minuttir.
5. Endurtak tvær til fýra ferðir.
6. Far til lækna, um tað ikki javnar seg, tá ið tit hava roynt nakrar ferðir.

Ísterning í munnin

Ísur fær smáu æðrarnar at taka seg saman, tí kann tað vera gott at fáa ein ísterning í munnin.

Smíl!

TANNSKAÐAR

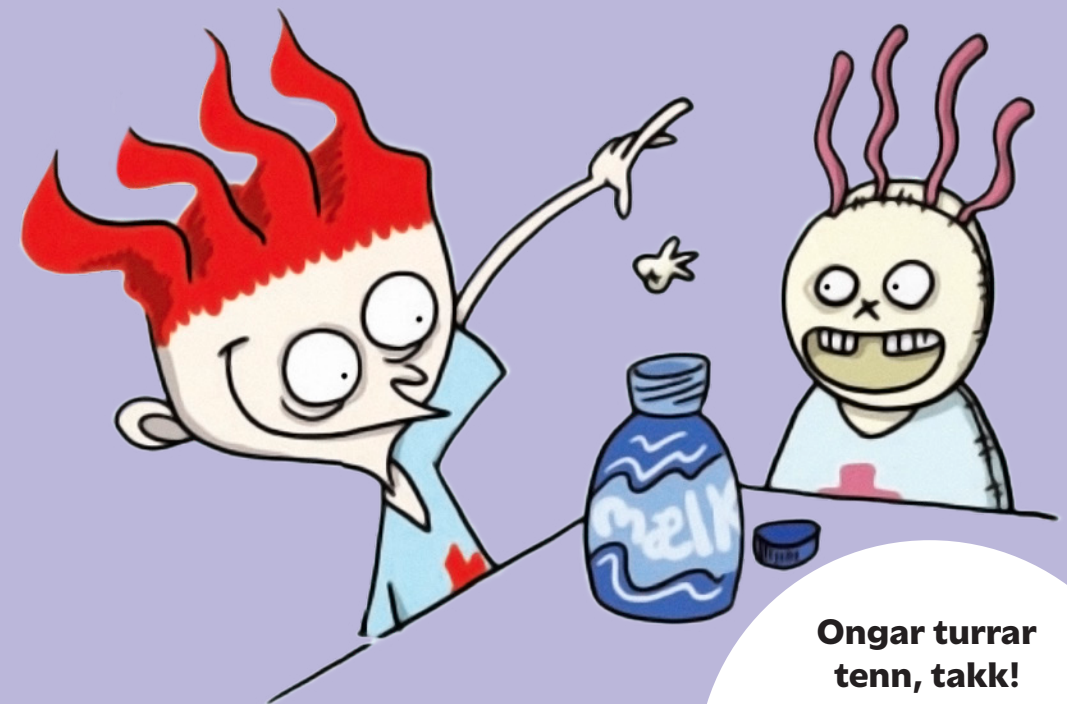
Tað er einki stuttligt at bróta eina tonn. Men ein kvikur fyrstuhjálpari kann bjarga tonnunum.

Hetta skalt tú gera

1. Finn tonnina – ella brotnaða pettið.
2. Legg tonnina – ella brotnaða pettið – í mjólk.
3. Skundið tykkum til tannlækna.
4. Ring til foreldrini hjá henni ella honum og greið frá, hvat er hent.



Er ein tonn losnað, mugu tit fara til tannlækna.



Ongar turrar tenn, takk!

Missir ella brýtur onkur eina tonn, má tonnina (ella tað brotnaða pettið) ikki torna. Legg tonnina ella tannpettið í mjólk ella saltvatn úr fyrstuhjálparkassanum.

ERT TÚ BITIN?

Tað kann vera vandamikið at verða bitin. Bæði av hundum, kettum, floksfeløgum og systkjum.

Hetta skalt tú gera

1. Fá tann bitna burtur frá tí, sum bitur, so skaðin ikki verður størri.
2. Reinsa sárið við vatni.
3. Far til lækna, um hol er komið á húðina.

Um hol kemur á

Kemur hol á húðina, tá ið onkur verður bitin, kann bruni koma í. Tí er altíð best at fara til lækna, so hann kann kanna, um bitið krevur viðgerð.



TÁ VESPUR STINGA!

„Ein vespa, ein vespa!“

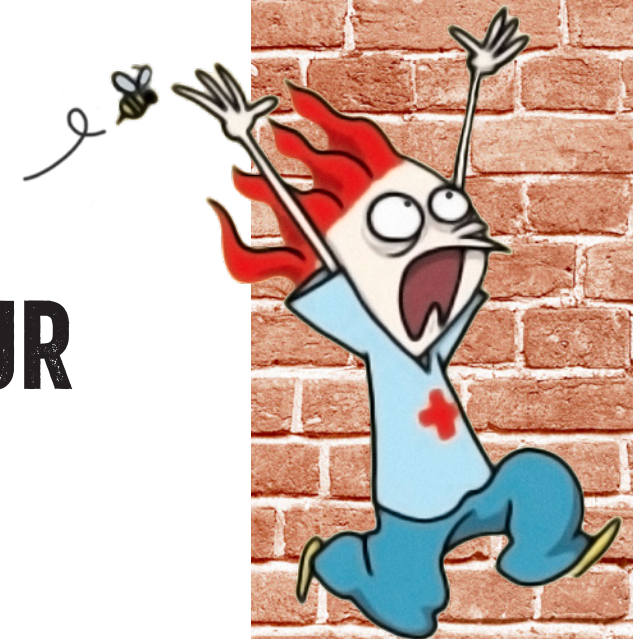
Hóast vespan er lítil, kann hon skapa mikið rok í flokkinum. Tí tað sviður og hovnar, um vespan stingur. Tað gera stingir frá býflugum eisini.

Hetta skalt tú gera

1. Kanna, um broddurin stendur í húðini. Tak hann burtur við eini nál.
2. Nýt ein ísposa at køla húðina, har vespan stakk.
3. Far til lækna, um tað hovnar illa – ella um tann skaddi verður illa fyri.

Stungin í munnin?

So skal tann skaddi altíð til lækna ella á skaðastovuna.



**Skriva her, alt tað
tú kanst gera, fyri
at skapa trygd**

