

Skyndihjálp á hálendinu



Hjálparsveit 4x4

Sæktu námskeið í skyndihjálp og endurlífgun. Þínir nánustu gætu þurft á aðstoð þinni að halda.

Tryggið öryggi á slysstað og forðið frekari slysum

1	2	3	4
Tryggðu fyrst eigið öryggi og síðan annarra	Hringdu í 112	Opnaðu öndunarveginn og reyndu endurlífgun ef ekki finnst lífsmark	Stöðvaðu blæðingu
		<p>Hlúðu að hinum slasaða og breiddu yfir hann ullarteppi.</p>	

Kannaðu meðvitund

Kannaðu meðvitund með því að kalla á og klípa í einstaklinginn. Ef hann svarar engu áreiti verður umsvifalaust að hringja í 112. Meðvitundarlausan einstakling skaltu leggja á hliðina til að tryggja opinn öndunarveg og að vökvi, t.d. æla, geti lekið út um munninn. Við slys ber alltaf að hafa í huga háls- og hryggáverka og því þarf að styðja vel við höfuð og háls og forðast allt hnjask. Hikaðu þó aldrei við að tryggja opinn öndunarveg. Hreyfðu ekki slasaða að óþörfu og alls ekki flytja mikið slasað fólk í einkabílum.

-----ENDURLÍFGUN-----

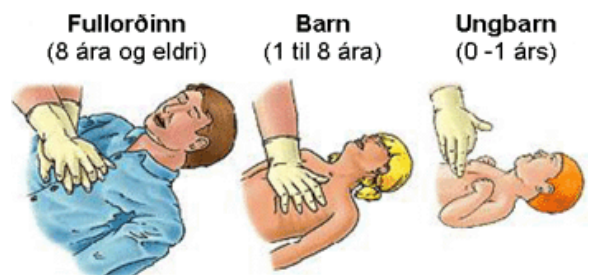
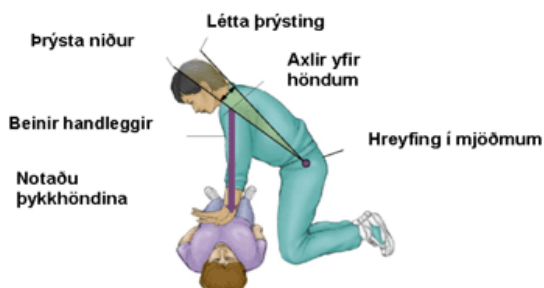
Blástursaðferð og hjartahnoð	Aðskotahlutur í öndunarvegi
<p>Notaðu blástursaðferð - ef viðkomandi andar ekki. Veittu hjartahnoð - ef ekkert lífsmark finnst.</p>	<p>Einkenni: Viðkomandi grípur um háls, getur ekki talað eða andað og fer að blána.</p>
<p>Öndunarvegur opnaður</p> <p>Fylgist með hvort brjóstkassinn lyftist</p>	

1. Hringdu í **112** ef um skyndilegt meðvitundarleysi er að ræða.
2. Opnaðu öndunarveginn með því að sveigja höfuðið aftur.
3. Leitaðu að lífsmarki, öndun eða hreyfingum.
4. Klemmdu fyrir nef og blástu í munn.
5. Blástu rétt þannig að þú sjáir brjóstkassann lyftast.
6. Hnoðaðu á miðjan brjóstkassa með beinum handleggjum.
7. Haltu áfram að blása og hnoða á víxl þar til sjúkrabíll kemur.

Skyndihjálp – ungbörn:

- 1) Sláðu 5 sinnum á milli herðablaðanna.
- 2) Þrýstu 5 sinnum á brjóstkassann.
- 3) Endurtaktu ferlið þar til barnið andar eða sérhæfð aðstoð berst.
- 4) Ef barnið missir meðvitund skaltu hringja í **112** og hefja endurlífgun með blæstri og hjartahnoði.

Aðferðir og handtök við hjartahnoð



Hnoðtaktur – 100 x á mínútu

	blása	hnoða
Fullorðnir	2x	15x
Börn	1x	5x

Ef þú treystir þér ekki til að beita blástursaðferð skaltu eingöngu beita hjartahnoði. Það gerir líka gagn.



Skyndihjálp – börn frá 1 árs og fullorðnir:

- 1) Stattu fyrir aftan viðkomandi og gríptu um kvið hans rétt fyrir ofan nafla.
- 2) Krepptu hnefa annarrar handar og gríptu um hnefann með hinni hendinni.
- 3) Þrýstu snöggt inn á við og upp.
- 4) Endurtaktu ferlið þar til aðskotahluturinn hrekkur út eða sérhæfð aðstoð berst.
- 5) Ef viðkomandi missir meðvitund skaltu hringja í 112 og hefja endurlífgun með blæstri og hjartahnoði.



SLYS

Skyndihjálp

Tryggðu öryggi á slysstað

- 1) Stöðvaðu umferð að slysstað.
- 2) Settu öryggisþríhyrning í 200 metra fjarlægð.
- 3) Slökktu eld.
- 4) Skorðaðu bílflak ef hættu er á að það velti.
- 5) Aftengdu rafmagn ef um rafmagnsslys er að ræða.

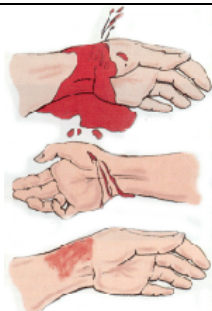
Brunasár

- 1) Stöðvaðu brunann.
- 2) Kældu brennda svæðið strax.
- 3) Ef bruninn nær yfir stórt svæði skaltu hringja í **112**.

Blæðing

- 1) Stöðvaðu blæðinguna.
- 2) Þrýstu þétt á sárið, helst með sótthreinsaðri grisju eða því hreinasta sem er við höndina.
- 3) Lyftu blæðandi útlím.
- 4) Ef blæðing stöðvast ekki skaltu þrýsta á aðliggjandi slagæð.
- 5) Reyndu að hreinsa öll óhreinindi úr sárinu ef blæðing er ekki mikil.

Ef um skurð er að ræða verður að sauma innan 6 klst.



Höfuðhögg

Einkenni alvarlegs höfuðhöggs:

Rot, sljóleiki, minnistap, uppköst, höfuðverkur, krampflog.

- 1) Athugaðu meðvitund, öndun og lífsmark.
- 2) Hringdu í **112** ef höfuðhöggið virðist alvarlegt.
- 3) Haltu höfðinu kyrru vegna hættu á hálsáverka.
- 4) Ef engin alvarleg merki eru sjáanleg og höfuðhöggið virðist minniháttar skal fylgjast með viðkomandi í a.m.k. 6 klst.



Beinbrot

- 1) Stöðvaðu blæðingu.
- 2) Skorðaðu brotið vel með spelku ef nauðsynlegt er að hreyfa viðkomandi.

Eftir hátt fall, harðan árekstur eða bílveltu skal, hringja í **112** og láta flytja viðkomandi til lækni- og sjúkrahús – án tillits til þess hvort áverkar sjáist.

Heimildir: Rauði kross Íslands, Slysavarnarfélagið Landsbjörg og doktor.is