GETUR ÞÚ HJÁLPAÐ
... ÞEGAR Á REYNIR?

1 Tryggðu fyrst eigið öryggi og síðan annarra

2 Hringdu í 112 EINN EINN TVEIR

3 Opnaðu öndunarveginn og reyndu endurlífgun ef ekki finnst lífsmark

4 Stöðvaðu blæðingu

ENDURLÍFGUN

Notaðu blástursaðferð – ef viðkomandi andar ekki.
Veittu hjartahnoð – ef ekkert lífsmark finnst.

Blástursaðferð og hjartahnoð

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

Hnoðtaktur – 100x 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.

Aðskotahlutur í öndunarvegi

Einkenni: Viðkomandi grípur um háls, getur ekki talað eða andað og fer að blána.

Skyndihjálp – ungbörn:
- Sláðu 5 sinnum á milli herðablaðanna.
- Þrýstu 5 sinnum á brjóstkassann.
- Endurtaktu ferlið þar til barnið andar eða sérhæfð aðstoð berst.
- 112 Ef barnið missir meðvitund skaltu hringja í **112** og hefja endurlífgun með blæstri og hjartahnoði.

Skyndihjálp – börn frá 1 árs og fullorðnir:
- Stattu fyrir aftan viðkomandi og griptu um kvið hans rétt fyrir ofan nafla.
- Krepptu hnefa annarrar handar og griptu um hnefann með hinni hendinni.
- Þrýstu snöggt inn á við og upp.
- 112 Endurtaktu ferlið þar til aðskotahluturinn hrekkur út eða sérhæfð aðstoð berst.
- Ef viðkomandi missir meðvitund skaltu hringja í **112** og hefja endurlífgun með blæstri og hjartahnoði.

SLYS

Tryggðu öryggi á slysstað
- Stöðvaðu umferð að slysstað.
- Settu öryggisþríhyrning í 200 metra fjarlægð.
- Slökktu eld.
- Skorðaðu bílflak ef hætta er á að það velti.
- Aftengdu rafmagn ef um rafmagnsslys er að ræða.

Brunasár

Skyndihjálp:
- Stöðvaðu brunann.
- Kældu brennda svæðið strax.
- 112 Ef bruninn nær yfir stórt svæði skaltu hringja í **112**.

Blæðing
- Stöðvaðu blæðinguna.
- Þrýstu þétt á sárið með því hreinasta sem er við höndina.
- Lyftu blæðandi útlim.
- Ef blæðing stöðvast ekki skaltu þrýsta á aðliggjandi slagæð.
- Reyndu að hreinsa öll óhreinindi úr sárinu ef blæðing er ekki mikil.
- Ef um skurð er að ræða þarf að sauma innan 6 klst.

Höfuðhögg

Einkenni alvarlegs höfuðhöggs: Rot, sljóleiki, minnistap, uppköst, höfuðverkur, krampaflog.

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

Beinbrot

Skyndihjálp:
- Stöðvaðu blæðingu.
- 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 læknisskoðunar – án tillits til þess hvort áverkar sjást.

BRÁÐ VEIKINDI

Bráðaofnæmi

Einkenni: Öndunarerfiðleikar, bólga á vörum, tungu eða í hálsi, útbrot, hraður hjartsláttur.

Skyndihjálp:
- 112 Hringdu í **112**.
- Aðstoðaðu við notkun adrenalínpenna ef viðkomandi á slíkan penna.

Sykursýki – of lágur blóðsykur

Einkenni: Breyting á hegðun, skjálfti, fölvi, sviti, hungurtilfinning, krampar.

Skyndihjálp:
- Gefðu viðkomandi sykur (djús, súkkulaði, gos, sykurmola) ef hann getur kyngt.
- 112 Hringdu í **112** ef viðkomandi getur ekki kyngt eða vaknar ekki.

Flog

Skyndihjálp:
- 112 Hringdu í **112**.
- Verðu viðkomandi fyrir meiðslum.
- Tryggðu að ekkert þrengi að öndun.
- Vertu hjá viðkomandi þar til kastið líður hjá.
- Reyndu að leggja viðkomandi á hliðina.
- Ekki setja neitt upp í viðkomandi.

Brjóstverkur

Einkenni: Verkur fyrir brjósti sem leiðir oft út í handlegg og/eða háls, sviti og ógleði.

Skyndilegur brjóstverkur hjá einstaklingi yfir 35 ára getur stafað af kransæðastíflu.

Skyndihjálp:
- 112 Hringdu í **112**.
- Tryggðu eftir megni kyrrð og ró.
- Hagræddu viðkomandi í þægilega stöðu.
- Aðstoðaðu viðkomandi við að taka lyf hafi læknir ávísað þeim.
- Ef viðkomandi missir meðvitund og hættir að anda skaltu hefja endurlífgun með blæstri og hjartahnoði.

Viltu læra skyndihjálp? Hringdu í Rauða kross Íslands í síma 570 4000.

Rauði kross Íslands
www.redcross.is