

Helstu Hættur Sjósunds

Um Ofkælingu og Drukknun

Sjósund

- * Sjósund öruggt og skemmtilegt
- * Þekkjum hættur og getum brugðist rétt við
- * Ef í vafa... 112



Ofkæling

- * Líkamshiti $< 35^{\circ}\text{C}$
- * Einangrun líkama og hitamyndun dugar ekki
- * Skert starfsemi líffæra
- * Getur orðið lífshættuleg
- * Gerist hratt í vatni
- * Þekkjum einkennin



Ofkæling

Væg ofkæling:

- * Kaldur viðkomu
- * Líkamshiti yfir 32°C
- * Skjálfti
- * Meðvitund í lagi
- * Deyfð, skortur á einbeitingu og óstöðugleiki

Alvarleg ofkæling:

- * Skert meðvitund, þvoglumælgj
- * Enginn skjálfti
- * Kaldur viðkomu
- * Líkamshiti undir 32°C
- * Stirðleiki í útlimum
- * Getur verið erfitt að finna lífsmörk, s.s. púls og öndun

Fyrsta hjálp

- * Forðist frekara hitatap
- * Þurr klæði og skjól
- * Köld húð er auðsærð
- * Upphitun:
Borða og drekka
Heitt bað
Líkamshiti eða hitapokar



Alvarlegri tilfelli

- * Meta vandlega lífsmörk
- * Viðkvæmir fyrir hnjaski
- * Endurlífgun
- * Blástur fyrst
- * Endurmeta, svo hjartahnoð með blæstri
- * Hjartastuðtæki nærri?

Ekki reyna endurlífgun ef:

- * Í kafi í meira en klst
- * Kjarnhiti líkama undir 12°C
- * Áverkar augljóslega banvænir
- * Fórnarlamb frosið
- * Björgunarfólk í hættu

Í stuttu máli

- * Ef í vafa, hringið í 112
- * Ofkæling:
Skjálfti og “mér er kalt”
eða enginn skjálfti og
skert meðvitund
- * Fyrsta hjálp fer eftir
alvarleika tilfellis

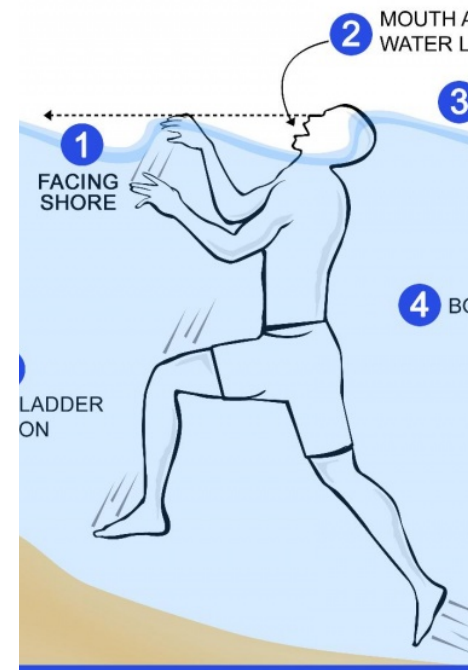


Um drukknun



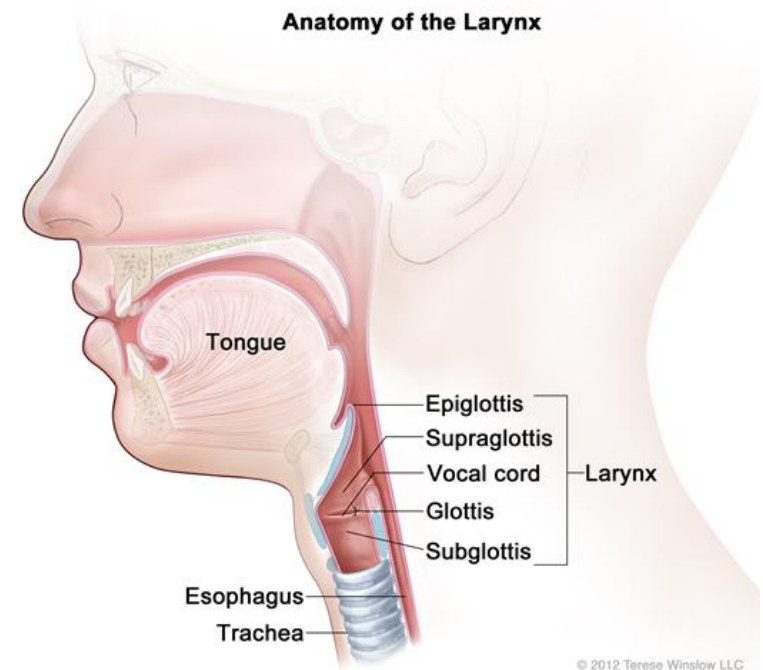
Um drukknun

- * Snýr í átt að landi
- * Munnur við yfirborð vatns
- * Höfuð reigt aftur
- * Líkami lóðréttur
- * “Klifra stiga”
- * Hljóðlátt



Drukknun

- * Vatn kemst í öndunarveg
- * Öndunarvegur lokast
- * Nærdrukknun alvarleg
- * Eftirlit í kjölfar nærdrukknunar



© 2012 Terese Winslow LLC
U.S. Govt. has certain rights

Fyrsta hjálp

- * Bjarga úr vatninu
- * Kalla á hjálp 112
- * Athuga lífsmörk
- * Blása 5x
- * Endurlífgun 30:2



Takk fyrir

Heimildir

- * www.112.is
- * <http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item2771/2781.pdf> “Ofkæling, Leiðbeiningar um fyrstu meðferð”. Landlæknisembættið, 2006.

Heimildir

- * www.sjosund.is
- * Shade, B., Rothenberg, M., Wertz, E., Jones, S. og Collins, T. (2011). *EMT-Intermediate Textbook for the 1999 National Standard Curriculum*. Mosby JEMS .