

Fyrsta hjálp

-Munið að fylla út slysaskýrslu-



Efnisyfirlit

<u>1-1-2</u> Hringt er á sjúkrabíl.....	3-4
Aðskotahlutur í öndunarvegi.....	19
Augnáverkar.....	14
Áverkar á háls eða hrygg.....	5
Beinbrot.....	11
Blóðnasir.....	17
Bráðaofnæmi.....	20
Bruni.....	15-16
Endurlífgun.....	6
Höfuðhögg.....	7
Innvortis blæðing.....	8
Klemmdir fingur.....	18
Krampi.....	21
Lost.....	9
Sár.....	10
Sjúkrakassar.....	23
Slysaskráning.....	24
Sykurfall.....	22
Tannáverkar.....	13
Tognun.....	12

1-1-2

Hringt á sjúkrabíl ef um er að ræða:

- Meðvitundarleysi
- Fastur aðskotahlutur í auga
- Bráðaofnæmi
- Grunur um áverka á háls eða hrygg
- Grunur um innvortis blæðingu
- Raflost / rafmagnsbruni
- Alltaf þegar við erum í vafa

Þegar hringt er í

1-1-2

1. Hvað gerðist?

- Þegar þú hefur greint atburðinn, veist hvað er að, hefur upplýsingar, hringir þú í 1-1-2.

2. Neyðarvörður svarar þér

- Vertu viðbúinn að svara spurningum.

- Hvað gerðist
- Hvenær slysið varð
 - Staðsetning
 - Leikskólinn Dalur Funalind 4 201 Kópavogur
 - Hvar hinn slasaði er (úti/inni – á hvaða svæði)
 - Hver er slasaður/sjúkur – hvert er ástand hans
 - Hversu margir lentu í slysinu og virðast slasaðir

3. Ekki slíta samtalinu!

- Neyðarvörður ákveður hvenær nauðsynlegar upplýsingar hafi borist frá þér

Áverkar á háls og/eða hrygg

Ef minnsti grunur er um áverka á
háls eða hrygg á alls ekki að hreyfa
viðkomandi heldur hringja í

1-1-2

Endurlífgun

Meðvitundarlaust barn Hringja strax í 1-1-2

Kanna öndun

- Tryggja að öndunarvegur sé opinn og kanna öndun



Lyfta höku og hlusta

Ef engin öndun er til staðar
skal hefja endurlífgun

- Blástu tvisvar í gegnum munn barnsins
 - halda verður fyrir nefið
 - gæta þess að brjóstkassi lyftist



Lyfta höku, blása í gegnum munn, fylgjast með höku

Kannaðu blóðrás

Ef ekki eru merki um blóðrás skal hefja hjartahnoð

- Hnoðaðu á neðri helming bringubeins 100 x á mínútu. Þrýstu bringubeininu niður sem svarar til 1/3-1/2 af þvermáli brjóstkassans.



Þrýstið á miðjan brjóstkassa á milli geitvatna

Höfuðhögg

Það kallast heilahristingur þegar meðvitundarleysi í nokkrar sekúndur eða mínútur varir í kjölfar höfuðhöggs. Við höfuðhögg getur myndast sprunga á höfuðkúpuna, algengt er að því fylgi einkenni heilahristings

- Ógleði
- Uppköst
- Svimi
- Höfuðverkur
- Þreyta
- Slappleiki
- Djúpur svefn
- Rugl
- Þunglamalegar hreyfingar
- Einstaklingur áttar sig ekki á stað og stund
- Minnisleysi
- Sjóntruflanir
- Misvíð sjáöldur
- Meðvitundarleysi
- Krampaflog
- Tær eða blóðugur vökvi lekur úr eyrum eða nefi

Ef þessi einkenni koma upp á að senda viðkomandi á slysadeild

Innvortis blæðing

Getur orðið hjá þeim sem fær mikið högg á kviðinn
s.s. dettur á borð, stólbak eða stýri á hjóli.
Oft eru engin merki áverka í upphafi.

Einkenni:

- Verkir í maga
- Erfiðleikar við andardrátt
- Hröð öndun
- Kaldur sviti
- Sár, aumur, marinn, stífur kviður
- Rifbeinsbrot eða marinn brjóstkassi
- Blóðug uppköst
- Blóðugar/dökkar hægðir

Meðferð:

- Hringja í **1-1-2**
- Leggja hinn slasaða útaf, setja púða undir fætur og breiða teppi yfir
- Fylgjast með meðvitund og öndun

Lost

Helstu ástæður fyrir losti eru blóðmissir, bruni, ofnæmi, sýkingar, eitranir, alvarleg beinbrot eða aflímanir.

Einkenni

- Föl og köld húð
- Hröð grunn öndun
- Svimi
- Syfja og slappleiki
- Uppköst

Meðferð

- Leggja viðkomandi niður og róa hann/hana
- Hækka undir fótum
- Meðhöndla áverka og hringja á **1-1-2**
- Halda hita á viðkomandi
- Ekki gefa að borða eða drekka

Sár

Ef sár er mjög opið þarf að senda einstaklinginn á heilsugæslu eða slysavarðsstofu

Nota hanska

- Hreinsa sárið með kranavatni
- Fjarlægja óhreinindi úr sárinu
- Setja hreinar umbúðir yfir sárið

Aðskotahlutur í sári

- Ekki fjarlægja aðskotahlutinn
- Stöðva blæðingu með þrýstingi
- Skorða hlutinn með einhverju tiltæku s.s. þvottastykki eða grysju og vefja utan um
- Senda viðkomandi á heilsugæslu eða slysavarðsstofu

Beinbrot

Hætt er við að brotin bein í útlimum rjúfi eða klemmi stórar æðar. Fara verður mjög varlega ef grunur leikur á að um beinbrot sé að ræða.

Hagræða þarf viðkomandi og hringja í **1-1-2**

Einkenni

- Bólga af völdum blæðinga inn í vefi
- Miklir verkir á áverkastað
 - Gott að renna fingrum varlega eftir beininu , ef sjúklingur kvartar undan sársauka eru líkur á beinbroti
- Aflögun er ekki alltaf sýnileg – gott að bera skaddaðan líkamshluta saman við hinn óskaddaða
- Minnkuð hreyfigeta
 - Ekki hreyfa skaddaða útliminn til að athuga hvort hann sé brotinn
- Viðkomandi gæti liðið eins og beinendar skrapist saman

Afhöggvinn finger/tá

Meðferð

- Setjið fingurinn/tánna í dauðhreinsaða grisju og svo í tóman poka. Setjið því næst pokann í ílát með klakavatni í.
- Búið vel um hendina/fótinn með dauðhreinsuðum grisjum og bleytið í með saltvatni, hækkið undir hendina/fótinn til að draga úr blæðingu.
- Hringið í **1-1-2**

Tognun

Oft getur reynst erfitt að greina á milli
tognunar og brots

Hagræða þarf viðkomandi, kæla áverkann
og koma viðkomandi undir læknishendur

Einkenni

- Skert hreyfigeta
- Bólga/mar
- Verkur

Tannáverkar

Oft er hægt að festa lausa tönn að nýju ef henni er komið fyrir á sínum stað fljótlega eftir slysið

Brotna tönn eða tönn þarf að finna fljótt og taka um krónu, ekki rót.

Tönn eða tannbrot skal geyma í mjólk eða saltvatni.

Leita skal strax til tannlæknis eða á slysaveðsstofu

Sár og skurðir í munni

Minnihátta blæðing í munni stöðvast yfirleitt innan nokkurra mínútna.

Athuga þarf hvaðan blæðir.

Sé sárið grunnt er engin ástæða til að láta sauma en sé það djúpt eða langt þarf að láta lækni meta það.

Skurði í gegnum vör eða í kringum munninn þarf að sauma

Augnáverkar

Högg á auga

- Láta barnið liggja á bakinu
- Leggja kaldan bakstur varlega við augað í 15 mínútur
- Senda á heilsugæslu, slysadeild eða til augnlæknis til frekari skoðunar

Laus aðskotahlutur í auga

- Reyna að skola burt með volgu vatni
- Kanna neðra augnlok með því að fletta því varlega niður. Ef sést í hlutinn skal fjarlægja hann með votri grisju
- Ef lausi aðskotahluturinn næst ekki skal senda viðkomandi á heilsugæslustöð eða slysadeild

Fastur aðskotahlutur í auga

- Ekki reyna að fjarlægja fastan hlut
- Reyna að skorða hlut til að koma í veg fyrir að hann hreyfist
- Hringja í **1-1-2**

Ertandi efni í auga

- Halda auganu vel opnu
- Skola með saltvatni eða volgu vatni í allt að 20 mínútur
- Beina vatnsbunu frá nefi að eyra
- Hringja í **1-1-2**

Bruni

- **Fyrsta stigs bruni** – roði, væg bólga, eymsli og sársauki
- **Annars stigs bruni** – Blöðrur, bólga, vessamyndun og mikill sársauki
- **Þriðja stigs bruni** – Húðin verður leðurkennd, hvít eða perlugrá og stundum sviðin, fylgir ekki sársauki en sársauki kemur frá minna brenndum svæðum í kring

Mikilvægt að kæla eins fljótt og hægt er

- Stöðva brunann
- Kæla brunasvæðið með stofuheitu vatni
- Kæla þarf lengi, allt að 2 tíma
- Ef um annars eða þriðja stigs bruna er að ræða þarf að búa um sárið með blautum umbúðum

Sé um annars eða þriðja stigs bruna að ræða skal hringja í **1-1-2**

Bruni – frh.

Efnabruni

Ýmis efni geta valdið bruna á húð, ef um fljótandi efni er að ræða skal skola strax af í 20 mínútur. Sé um þurr efni að ræða skal bursta þau burt áður en húð er skoluð.

Rafmagnsbruni

Brennir fyrst og fremst innvortis og sést lítið utanfrá. Taka skal strax úr sambandi án þess að snerta tækið eða þann sem raflost hefur fengið nema að straumur sé rofinn.

Hagræða þarf sjúklingnum, kanna öndunarveg og koma viðkomandi undir læknishendur

Blóðnasir

- Láta þann sem blæðir úr sitja uppi
- Halla höfðinu fram svo blæðing renni út um nasirnar en ekki aftur í kok
- Halda jafnt um báðar nasir
- Minna viðkomandi á að anda með munninum og spíta öllu blóði út úr sér

Leita þarf læknis ef blæðingin stöðvast ekki eftir 10-20 mínútur og eins ef blæðingin er afleiðing þungs höggs og grunur er á nefbroti

Klemmdir fingur

- Kæla þarf fingur til að draga úr blæðingu í vef eftir áverkann
- Ef bólga og sársauki er mikill þá skal senda viðkomandi á heilsugæslu eða slysavarðsstofu

Aðskotahlutur í öndunarvegi

Einstaklingur getur ekki talað eða hóstað

Meðferð

- Hvetja einstaklinginn til að hósta
- Losni ekki um aðskotahlutinn skal halla viðkomandi fram, halda annarri hendinni við bringuna og slá þéttingsfast með hinni 5 sinnum milli herðablaðanna

Heimlich

- Standa fyrir aftan barnið
- Kreppa hnefa annarrar handar þannig að þumalfingur leggist rétt ofan við naflann en vel fyrir neðan bringubeinið
- Setja annan fótinn milli fóta barnsins – þá er auðveldara að grípa barnið ef það fellur í yfirlið
- Þrýsta hnefanum 5 sinnum snögg innávið og upp

Missi viðkomandi meðvitund skal hringja í **1-1-2**

- Athuga öndun
- Athuga hvort aðskotahlutur sést
- Endurlífgun

Bráðaofnæmi

Bráðaofnæmi er lífshættuleg viðbrögð líkamans við efnum sem hann kemst í snertingu við.

Líkaminn getur á skömmum tíma brugðist kröftuglega við ofnæmisvaldinum.

Orsakir

- Matur/ýmsar fæðutegundir
 - Hnetur, egg, kiwi, grænar baunir, ýmsar fisktegundir, latex, hnetur, jarðaber, skordýrabit eða stungur, lyf

Einkenni

- Skyndileg vaxandi einkenni innan við 30 mínútum eftir snertingu við ofnæmisvaldinn
- Hnerri, hósti
- Öndunarerfiðleikar, andnauð
- Blámi í kringum varir og munn
- Bólga í slímhúð, tungu, munni eða nefi
- Útbrot
- Hraður hjartsláttur
- Ógleði og kviðverkir
- Svimi

Meðferð

- Leggja barn í læsta hliðarlegu og sjá til þess að öndunarvegur haldist opinn
- Hringja í **1-1-2**
- Aðstoða við notkun adrenalínpenna (EpiPen)



Krampi

Ástæður floga/krampa geta verið margar s.s. flogaveiki, eitrun, hár hiti, rafmagnsslyss, heilaáverkar og blóðsykurskortur.

Viðkomandi getur verið með nisti þar sem sjúkdómsgreining kemur fram.

Einkenni

- Viðkomandi stífnar upp og líkaminn kippist til
- Augun leita gjarna upp á við

Meðferð

- Halda ró sinni
- Verja viðkomandi fyrir meiðslum og reyna að halda öndunarvegi opnum
- Losa um föt sem þrengja að hálsi
- Vera hjá viðkomandi á meðan kastið gengur yfir og leyfa honum/henni að sofa eftir kastið

Hringja í 1-1-2 ef

- Ekki er vitað hvort að einstaklingurinn er flogaveikur
- Ef einstakt flog varir lengur en 2 mínútur
- Ef viðkomandi er sykursjúkur eða slasaður
- Ef annað flog hefst stuttu eftir að fyrra flogið hættir

Sykurfall

Hjá sykursjúkum getur of mikið insúlín og ónógur sykur valdið snögglegu lífshættulegu blóðsykursfalli.

Einkenni

- Hegðunarbreytingar, viðkomandi getur litið út fyrir að vera drukinn
- Árásarhneigð, óróleiki, jafnvægisleysi
- Reiði, skapvonska
- Húðfölví
- Skyndileg svengd
- Mikill sviti og skjálfti
- Meðvitundarleysi
- Krampar

Meðferð

- Gefa viðkomandi sykur, djús eða sykrað gos
- Þegar viðkomandi jafnar sig á að gefa honum seinunninn sykur t.d. brauðsneið og mjólkurglas

Hringja strax í **1-1-2** ef viðkomandi missir meðvitund

- Gefa ½ túpu af Glucogeli (Hypostop) með því að nudda gelinu innan á kinnar og varir. Varist að fara inn fyrir tennur því viðkomandi getur bitið



Sjúkrakassar

Sjúkrakassar eru á tveimur stöðum í leikskólanum, annar er í skenknum inni á kaffistofu og hinn er á veggnum á ganginum fyrir framan eldhúsið.

Ef eitthvað vantar í sjúkrakassann þarf að láta öryggisráð vita.

Í öryggisráði eru _____ og _____.

Mikilvægt er að ganga vel um sjúkrakassana og ganga frá öllu því sem tekið var úr þeim þannig að sá sem næst þarf að nota hlutina í kassanum gangi að þeim vísunum.

Plástrar eru inni á öllum deildum.

Verkjalyf eru í skáp inni á skrifstofu leikskólustjóra.

Slysaskýrsla

Þegar barn verður fyrir slysi á leikskólanum skal fylla út slysaskýrslu eftir að hlúð hefur verið að barni og séð til þess að allt sé í lagi.

Slysaskýrslur eru í möppu á skrifstofu leikskólastjóra merkt Slysaskýrslur. Skýrslan skal fyllt út eftir bestu getu og skulu þeir sem vitni urðu af slysinu skrifa undir auk leikskólastjóra. Bera skal skýrsluna undir foreldri/forráðamann og hann samþykkir skýrsluna með undirskrift. Eftir útfyllingu skal skýrslan sett aftur í slysaskýrslumöppuna á skrifstofu leikskólastjóra.