

5 MEGINSKILABOÐ

- 1.** Aðeins skal nota hliðarlegu á einstaklinga sem **EKKI** þurfa öndunarhjálp eða hnoð (endurlífgun)
- 2.** Nota skal leiðbeiningar um fyrstu einkenni heilablóðfalls til að greina einkenni sem fyrst
- 3.** Þegar grunur leikur á ofhitnun, vegna áreynslu eður ei, skal strax fjarlægja einstaklinginn frá orsök hitans. Hefja virka kælingu og nota til viðbótar kælitækni sem er tiltæk
- 4.** Til að ná stjórn á alvarlegri lífhættulegri blæðingu, skal beita beinum þrýstingi og íhuga notkun sértækra blóðstorku umbúða eða snarvönduls
- 5.** Við bruna skal fjarlægja einstakling frá hitagjafa og hefja strax kælingu á brunanum með kælingu eða köldu vatni í 20 mínútur. Hyljið brunasárið varlega með þurrum, dauðhreinsuðum umbúðum eða með plast filmu

HLIÐARLEGA

LYKILNIÐURSTÖÐUR



Gagnlegar niðurstöður, s.s vegna opins öndunarvegs og hlutfallslega færri sjúkrahúsinnlagna hjá börnum styðja notkun hliðarlegu



Við ofskömmun opíata er betra að hafa einstakling með hækkað undir baki og höfði en í hliðarlegu.

MEGINTILLÖGUR



Hjá fullorðnum og börnum með minnkaða meðvitund, vegna sjúkdóma eða ástæðna sem ekki tengjast slysi eða áverka og þurfa **EKKI** öndunarhjálp eða hjartahnoð (endurlífgun), skal hafa einstakling í hliðarlegu.



GREINING Á HEILABLÓÐFALLI

LYKILNIÐURSTÖÐUR



Snemmbær greining á einkennum heilablóðfalls utan sjúkrahúss, tilkynning um ástand áður en á sjúkrahúsið er komið og meðhöndlun án tafa er lykillinn af árangursríkri meðferð



Notkun hjálpartækja til að greina einkenni heilablóðfalls utan sjúkrahúsa eykur fjölda sjúklinga með staðfesta greiningu á heilablóðfalli

MEGINTILLÖGUR



Nota leiðbeiningar um einkenni heilablóðfalls til að greina snemma einkenni



MEDHÖNDLUN OFHITNUNAR MEÐ KÆLINGU

LYKILNIÐURSTÖÐUR

Ofhitnun á sér stað þegar líkamshiti fer yfir 40° C. Það er alvarlegt ástand sem getur leitt til alvarlegra líffæraskemmda og dauða ef hiti er ekki lækkaður tafarlaust



Aðrar gerðir af virkri kælingu, s.s. notkun íspoka í holhönd, nára og háls, notkun kaldrar sturtu, kælibaxtra eða handklæða og kælikerfa/viftu.

Virk kæling er aðeins hraðari en kæling með uppgufun

Hraðasta kælingin næst með því að láta allan líkamann (frá hálsi og niður) í vatn, við hitastig á bilinu 1-26 ° C

MEGINTILLÖGUR



Fyrir fullorðna með ofhitnun vegna ofreynslu eður ei. Kælið einstaklinginn virkt með því að setja hann allan (frá háls og niður) í vatn við 1-26 ° C þar til líkamshiti undir 39 ° C hefur verið náð. Ef kalt vatn er ekki tiltækt, notaðu þá aðra kælitækni sem er í boði án tafar

FYRSTA HJÁLP 2021 STJÓRNUN Á ALVARLEGRI LÍFHÆTTULEGA BLÆÐINGU



LYKILNIÐURSTÖÐUR



Ómeðhöndluð blæðing er aðalorsök dauða hjá allt að 35% fórnarlamba áverka

Gagn af notkun beins þrýstings til að stöðva lífshættulega blæðingu er takmörkuð

Rannsóknir styðja notkun umbúða er flýta blóðstorku, meðbeinum þrýstingi á blæðingarstað til að ná stjórn á lífshættulegum blæðingum

Sýnt hefur verið fram á að snarvöndull getur stoppað alvarlega lífshættulegar blæðingar frá sárum og útlimum og bætt lifun.

MEGINTILLÖGUR



Til að ná stjórn á alvarlegri lífshættulegri blæðingu, beittu beinum þrýstingi og íhugaðu notkun sértækra blóðstorku umbúða eða notkun snarvönduls

BRUNI

LYKILNIÐURSTÖÐUR



Virk kæling á bruna minnkar dýpt brunasársins sem myndast og fækkar mögulega þeim sjúklingum sem að þurfa innlögn ásjúkrahus

Hægt var að nota plast filmu til að vernda sárið, draga úr hita og uppgufun, draga úr sársauka og auðvelda um leið sýn á sári

Aðrir kostir kælingar eru verkjastilling og minnkuð bjúg og bólgumyndun, minni sýkingartíðni og hraðari gróandi

MEGINTILLÖGUR



Við bruna skal fjarlægja einstakling frá hitagjafa og hefja strax kælingu á brunanum með kælingu eða kölduvatni í 20 mínútur. Hyljið brunasárið varlega með þurru, dauðhreinsuðum umbúðum eða með plast filmu