

SKYNDIÐHJÁLPARSPURNINGAR - SVÖR

KÖNNUN B

1) Gott er að kæla áverka eftir íþróttaslys í 20-30 mínútur á um fimm tíma fresti fyrst eftir slysið.

rétt

rangt

Svar: Gott er að kæla áverka á vöðvum og beinum í um 20 til 30 mínútur á um tveggja tíma fresti. Kæling getur dregið úr verk og bólgu og hraðað bata ef um mjúkvefjaáverka er að ræða. Miða skal við 20 mínútna kælingu í einu og að ísinn sé settur á með einhverju millistykki (blautum klút eða plastpoka). Aðgát skal höfð ef lítil fita er á líkamshlutanum eða stutt í bein og taugar.

2) Heilar blöðrur á brunasári er best að sprengja sem fyrst.

rétt

rangt

Svar: Tilgangur þess að leggja umbúðir yfir brunasár er að halda því hreinu, hindra uppgufun og draga úr sársauka. Húðin á brunablöðru gegnir sama hlutverki. Mjög mikilvægt er að kæla bruna eins fljótt og hægt er með stofuheitu, 10-25 gráðu heitu vatni. Kæling dregur úr verk, minnkar vökvasöfnun/bólgu, dregur úr líkum á sýkingu og hraðar bata.

3) Ef fullorðinn einstaklingur er meðvitundarlaus og andar ekki eðlilega á umsvifalaust að hefja endurlífgun, hnoða fyrst 30 sinnum og blása svo 2 sinnum.

rétt

rangt

Svar: Ef komið er að manni sem ekki svarar áreiti og andar óeðlilega skal hefja endurlífgun. Við hjartahnoð er brjóstkassanum þrýst um fjóra til fimm cm niður hjá fullorðnum á taktinum/hraðanum 100 sinnum á mínútu. Mikilvægt er að létta öllum þunga af brjóstkassanum eftir hvert hnoð. Hnoða þarf á hörðu undirlagi. Áður en blásið er þarf að opna öndunarveginn með því að leggja aðra hönd á enni og lyfta með hinni undir höku. Síðan á að klemma fyrir nef og blása í munninn, rétt þannig að brjóstkassinn lyftist. Gera á stutt hlé á milli blástra svo að loftið, sem blásið var í lungun, geti streymt út aftur.

4) Best er að láta lofta vel um sár og sleppa umbúðum ef hægt er.

rétt

rangt



Rauði kross Íslands

Svar: Sáraumbúðir eru nauðsynlegar og geta komið í veg fyrir að sýkingar komist í sár. Tilgangur sáraumbúða er einnig að stöðva blæðingu.

5) Skyndihjálpar er eingöngu notuð í minni háttar tilvikum, hún kemur ekki að neinum notum við stærri slys eða alvarleg veikindi.

rétt

rangt

Svar: Skyndihjálpar getur skilið milli lífs og dauða hjá alvarlega slösuðu eða veikum fólki, endurlífingun er besta dæmið um það.