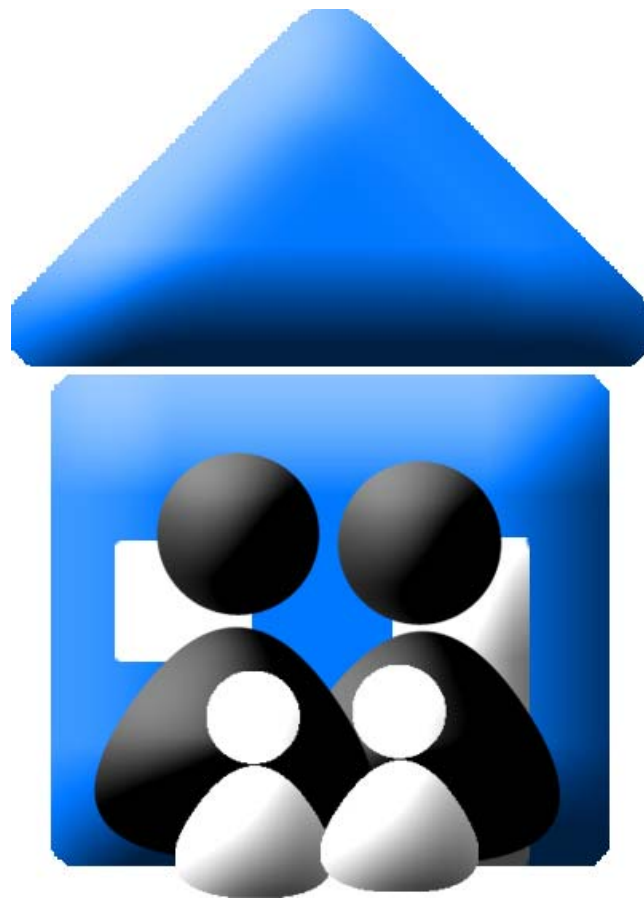


Viðlagahandbók

Það sem viðkemur öryggi heimilisins



Efnisyfirlit

1	HEIMILISÁÆTLUN, HIN FJÖGUR GULLNU SKREF	5
1.1	Forvarnir er mikilvægur þáttur í því að takast á við vá	5
2	TILKYNNING ATBURÐA	7
2.1	Hvernig á að nota Neyðarlínuna	7
2.2	Hvernig bið ég um hjálp? – dæmi	7
3	FORVARNIR GEGN SLYSUM Á HEIMILUM	8
3.1	Sjúkragögn fyrir heimilið	8
3.2	Fall og högg	8
3.3	Bruni	12
3.4	Sár og skurðir	14
3.5	Bit af völdum dýra og manna	14
3.6	Að klemma sig	14
3.7	Drukknun	15
3.8	Köfnun	15
4	SLYS Í HEIMAHÚSUM – SKYNDIHJÁLP	17
4.1	Grundvallarreglur skyndihjálpar	17
4.2	Meðvitundarleysi	17
4.3	Öndunarerfiðleikar	18
4.4	Endurlífgun	18
4.5	Aðskotahlutur í öndunarvegi	20
4.6	Blæðing	22
4.7	Sár	23
4.8	Bruni	24
4.9	Lost	24
4.10	Hjartaáfall	25
4.11	Heilablóðfall (Slag)	26
4.12	Bráðaofnæmi	26
4.13	Skordýrabít og -stungur	26
5	EITRANIR	28
5.1	Hvernig er hægt að koma í veg fyrir eitranir?	28

5.2	Varnaðarmerki – hættumerki á umbúðum	32
5.3	Viðbrögð við eitrunum	33
6	ELDSVOÐI	35
6.1	Eldvarnabúnaður	35
6.2	Viðbrögð við eldsvoða	37
7	NÁTTÚRHAMFARIR	38
7.1	Eldgos	38
7.2	Eldingar	39
7.3	Fárviðri og sjávarflóð	41
7.4	Jarðskjálfti	42
7.5	Snjóflóð	46
8	RÝMING OG/EDA BROTTFLUTNINGUR	47
8.1	Munurinn á rýmingu og brottflutning	47
8.2	Rýmingaráætlun	48
8.3	Framkvæmd rýmingar – brottflutnings	48
9	SÁLÆN ÁFÖLL VIÐ VÁLEGA ATBURÐI	50
9.1	Sálræn skyndihjálp	50
9.2	Sálræn eftirköst áfalla	50
9.3	Hvað er til ráða	51
9.4	Viðbrögð barna við áföllum	52
9.5	Hvar er aðstoð að finna	53
10	VEITUKERFI	54
11	TRYGGINGAR	54
12	FM OG LW - SENDINGAR RÍKISÚTVARPSINS	55
13	INNBROT	56
13.1	Frágangur heimilis – hvað ber að varast	56
13.2	Viðbrögð eiganda er innbrot hefur verið framið	58
14	FJÖLDAHJÁLPARSTÖÐVAR	60
15	GÁTLISTAR OG EYÐUBLÖÐ	62

Inngangur

Heimilin eru einn af hornsteinum þjóðfélagsins og því betur sem heimilin eru undir það búin að mæta áföllum því betur er þjóðfélagið undir það búið að takast á við áföll. Markmiðið með þessu riti er að heimilisfólk geti náð í, á einum stað, upplýsingar um forvarnir gegn helstu hættum sem geta ógnað heimilum og viðbrögð við þeim.

Fréttir af slysum og eldsvoðum eru nánast daglegt brauð. Stundum fylgir það slysafréttum að sá sem næstur var, stundum nágranni, foreldri eða barn hafi með snarræði sínu getað komið í veg fyrir að verr færi. Þá eru ekki talin með, minni óhöpp sem verða í heimahúsum daglega, oft á dag. Það krefst lágmarkskunnáttu og lágmarksbúnaðar að bjarga eða hjálpa þegar hætta steðjar að.

Við hættuástand verða oft alvarlegar afleiðingar sem hefðu ekki þurft að verða ef forvarna og fræðslu hefði notið við.

Náttúruvá er órjúfanlegur þáttur í lífi okkar. Fegurðin í landslaginu getur verið afleiðing hamfara eins og eldgosa og jarðskjálfta. Það sem einnig einkennir íslenskt náttúrufar eru þau vályndu veður sem hér geta orðið með snjóflóðum og aurskriðum.

Sem dæmi, þá urðu á árinu 2000 jarðskjálftar á Suðurlandi sem skelfdu marga. Við vorum heppin í það sinn og enginn slasaðist. Þann 17. júní voru fjölskyldur saman að heiman að fagna þjóðhátíðardegi Íslendinga. Mikil mildi var að flestir voru að heiman þegar innihald skápa, hillur og aðrir munir heimilisins tókust á loft og hentust út á gólf. Þann 21. júní höfðu margir sinnt forvörnum eftir að hafa séð afleiðingar fyrri skjálftans. Leiða má líkur að því að það, með öðru hafi komið í veg fyrir meiðsli.

Lesið þessa handbók og notið hana sem uppflettirit. Atburðir sem hér um ræðir eru oftast þess eðlis að bregðast verður við, fljótt og örugglega. Því er nauðsynlegt að undirbúa sig og heimilisfólk sitt með því að lesa hana í sameiningu yfir, ræða saman um atburði sem geta orðið og æfa saman, það sem hægt er. Til að auðvelda þetta enn frekar er hægt að gera heimilisáætlun (leiðbeiningar á bls. 5 og á vefsíðunni www.almannavarnir.is). Heimilisáætlun er leiðarvísir um, að hverju er að hyggja í forvörnum. Samanlagt eru heimilisáætlunin og þessi viðlagahandbók eitt besta hjálpartækið fyrir heimili, sem vöi er á, til þess að mæta áföllum sem hér um ræðir.

Viðlagahandbókin er samvinnuverkefni Almannavarnadeildar ríkislögreglustjórans, Rauða kross Íslands, Slysavarnafélagsins Landsbjargar, Landssambands sjúkraflutninga- og slökkviliðsmanna, Eitrunarmiðstöðvar Landspítala-háskólasjúkrahúss, forvarnadeildar ríkislögreglustjórans og Neyðarlínunnar. Við þökkum eftirtöldum aðilum fyrir aðstoð og stuðning við gerð Viðlagahandbókarinnar:

Landlæknisembættinu fyrir efni úr bæklingnum “Sálræn eftirköst áfalla” sem gefin var út í samvinnu Landlæknisembættisins og Miðstöð áfallahjálpar Landspítala Fossvogi í september 1999.

Dómsmálaráðuneytinu fyrir hvatningu og fjárstuðning.

1 Heimilisáætlun

1.1 Forvarnir er mikilvægur þáttur í því að takast á við vá

Með því að gera heimilisáætlun undirbýr heimilisfólk sig til að bregðast við þegar slys eða náttúruhamfarir hafa áhrif á heimili, vinnustaði, skóla eða aðra dvalarstaði heimilisfólks. Hver og einn aðlagar áætlun sína miðað við þarfir og aðstæður hvers og eins. Einnig er hægt að gera heimilisáætlun á vefsíðunni, www.almannavarnir.is. Heimilisáætlun er gerð í fjórum skrefum:

1. **Hættumat.** Heimilisfólk skoðar þær hættur sem geta ógnað heimilinu.
2. **Forvarnir.** Heimilisfólk sinnir forvörnum í samhengi við hugsanlegar hættur.
3. **Viðbragðsáætlun.** Heimilisfólk gerir viðbragðsáætlun, hvernig það ætlar að takast á við hugsanlegar hættur.
4. **Viðbrögð/æfing.** Heimilisfólk kynnir sér viðbrögð í samhengi við hugsanlegt hættuástand og æfir viðbrögð ásamt framkvæmd rýmingar.

Þeir sem ekki hafa aðgang að veraldarvefnum geta gert sína heimilisáætlun eins og lýst er hér að neðan. Hafid börnin með við gerð heimilisáætlunar, öryggis þeirra vegna.



1. Skref. Hættumat

- Allir á heimilinu ræði saman um hugsanlegar hættur sem geta ógnað því. Notið þar til gerðan lista í kafla 15.

2. Skref. Forvarnir

- Sinnið forvörnum. Sjá bls. 8-16, 28-36, 38-46, 54, 56-57,60. Skráið hjá ykkur þær forvarnir sem þarf að sinna og notið til þess, þar til gerðan lista í kafla 15.
- Lærið á öryggisbúnað heimilisins. Sjá nánar á bls. 35-37. Notið þar til gerðan lista í kafla 15. Öryggisbúnaður á heimilum á að samanstanda af:
 - Verkfærum, svo sem hamri, sög, tång, skrúfjárnnum, skóflu, öxi, og kúbeini.
 - Brunastiga/-kaðli til undankomu af efri hæðum húsa.
 - Slökkvitæki.
 - Reykskynjurum
- Yfirfarið tryggingar heimilisins. Sjá bls. 54.
- Farið á námskeið í skyndihjálp. Rauði kross Íslands veitir upplýsingar um námskeið fyrir almenning í síma 570-4000 og á vefsíðunni www.redcross.is.
- Ákveðið tengilið (t.d. vin eða ættingja) utan hættusvæðis, sem heimilisfólkið gefur upplýsingar um afdrif sín. Slíkt fyrirkomulag bæði léttir því af heimilisfólkinu að láta vita af sér og léttir einnig á símaálaginu inn á hættusvæðið. Veljið líka varatengiliði til öryggis. Skráið upplýsingar um tengiliði á lista yfir mikilvæg símanúmer í kafla 15.

Heimilisáætlun

- Komið eftirtöldum búnaði fyrir í “viðlagakassa”, sem allir vita hvar er geymdur. Sjá gátlista í kafla 15.
 - Sjúkrakassi. Sjúkragögn fyrir heimilið er á bls. 8.
 - Útvarp með rafhlöðum sem nær langbylgjusendingum, LW. Sjá bls. 55.
 - Vasaljós.
 - Teppi/svefnpoki.
 - Eldspítur.
 - Álpappír.
 - Aukarafhlöður fyrir útvarpið og vasaljósið.
 - Plastdúkur.
 - Aukalyklar (að bíl, sumarbústað o.þ.h.).
 - Vasahnífur.
 - Upplýsingar um skyndihjálp (viðlagahandbók). Sjá bls. 17-27, 33-34.
 - Listi yfir mikilvæg símanúmer (nákomnir, þjónustuaðilar o.fl.). Sjá kafla 15.
- Kynnið ykkur hvar næsta fjöldahjálparstöð er. Sjá bls. 60.
- Skoðið útgönguleiðir hússins og gerið rýmingaráætlun. Lesið leiðbeiningar um rýmingu á bls. 47-49. Notið þar til gerða lista í kafla 15.

3. Skref. Viðbragðsáætlun

- Ákveða þarf hvernig á að nálgast börnin á heimilinu, séu þau í leikskóla, skóla eða þ.h. þegar hættuástand skapast. Skráið símanúmer allra dvalarstaða fjölskyldumeðlima, þar með talið vinnusímanúmer ásamt farsímanúmeri.
- Kynnið ykkur viðbrögð við vá í samhengi við hugsanlegar hættur. Sjá bls. 7, 37, 38-41, 43-46, 48-49, 54, 58. Skráið hjá ykkur þau viðbrögð sem þið þurfið að tileinka ykkur og notið til þess þar til gerðan lista í kafla 15.

4. Skref. Viðbrögð / æfing

- Æfið viðbrögð við hugsanlegri vá og rýmingu húsnæðis einu sinni á ári.
- Rifjið upp heimilisáætlun. T.d. hver og hvernig á að nálgast börnin ef þau eru ekki hjá ykkur við hættuástand o.s.frv.
- Munið að kanna ástand á öryggisbúnaði og viðlagakassa og yfirfara lista yfir mikilvæg símanúmer einu sinni á ári.

Hvernig bið ég um hjálp?

2 Tilkynning atburða

2.1 Hvernig á að nota Neyðarlínuna

Mörg okkar lenda fyrr eða síðar í þeirri stöðu að þurfa að kalla eftir aðstoð eða hjálp, þegar einhver lendir í neyð. Nauðsynlegt er að vita nákvæmlega hvernig á að bera sig að við að kalla á hjálp og hvar hægt er að leita aðstoðar.

Ef þú þarft að kalla eftir aðstoð lögreglu, slökkviliðs eða sjúkraliðs, hringirðu í 1-1-2 (EINN-EINN-TVEIR).

Þegar þú hringir í 1-1-2 er mikilvægt að halda ró sinni, tala skýrt og segja nákvæmlega frá því sem gerðist og hvar það gerðist.

Það er alveg sama hver eða hversu lítil neyðin er, alltaf má hringja í 1-1-2 sem kemur þér í samband við réttan viðbragðsaðila; lögreglu, slökkvilið eða sjúkralið. Ef þú ert í vafa um hvort rétt sé að hringja í 1-1-2 skaltu frekar hringja en láta það ógert. Vertu vakandi gagnvart hættum í umhverfi þínu og því hvað ber að gera þegar slys eða óhöpp verða.

Ef þú þarft að tilkynna um aðra atburði er aðferðin alltaf sú sama. Haltu ró þinni og lýstu því nákvæmlega sem gerðist og hvar það gerðist. Ef þú þarft að tilkynna um innbrot eða tjón á eignum er best að bera upp erindið t.d. með því að segja „Ég þarf að fá samband við lögregluna vegna innbrots“ þá verður þér strax gefið samband við lögreglu á því svæði þar sem atvikið átti sér stað.

Mikilvægt er að misnota aldrei Neyðarlínuna 1-1-2. Hafðu hugfast að sá sem hringir í 1-1-2 í erindisleysu getur valdið tífum á því að einhver annar, sem þarf á því að halda, fái hjálp í tæka tíð. Því vitanlega er ein símalína teppt fyrir hvern þann sem hringir. Það er mikilvægt að allir noti 1-1-2 rétt og hjálpi okkur að aðstoða þá sem á því þurfa að halda.

2.2 Hvernig bið ég um hjálp? – dæmi

1. **Hringt er í 1-1-2** til að tilkynna t.d. slys, eldsvoða, bruna, innbrot eða alvarleg veikindi.
2. **Hver?** - Segðu til nafns, hvaðan hringt er og eftir hvaða þjónustu er óskað, t.d. lögreglu, slökkviliðs eða sjúkrabíls.
3. **Hvað?** - Segðu nákvæmlega frá því hvað gerðist og hvaða aðstæður eru á slysstað.
4. **Hvar?** - Lýstu staðsetningu atburðar, ef hún er óljós eða ókunnugleiki á staðhátum. Reyndu að stuðla að því eftir bestu getu að hjálp berist sem fyrst á áfangastað.

Eftir að boð hafa verið móttækin hjá Neyðarlínunni gerist eftirfarandi:

- Aðstoð er send á staðinn, t.d. sjúkrabifreið og lögregla.
- Samtal er flutt til fjarskiptamiðstöðvar lögreglu eða annarra neyðarsveita.
- Neyðarsveitir er boðaðar út, eftir að tilkynnandi hefur gefið nauðsynlegar upplýsingar um atburðinn, á þeim stöðum þar sem ekki er sólahringsvakt.
- Leiðbeiningar eru gefnar tilkynnanda um rétt viðbrögð á meðan beðið er eftir aðstoð.
- Nauðsynlegum upplýsingum um atburðinn er komið til neyðarsveita.

Eitt númer - allt landið

Sjúkragögn heimilisins

3 Forvarnir gegn slysum á heimilum

Heimaslys eru mjög algeng á Íslandi ef miðað er við nágrannapjóðir okkar. Veðurfar hérlandis veldur því að við eyðum miklum tíma innan veggja heimilisins og er því ríkari ástæða til þess að við hugum að öryggi íbúa og gesta heimilisins.

Á hverju ári koma tæplega 9.000 manns á slysadeild Landspítalans í Fossvogi vegna heimaslysa, eða um 24 á dag. Tveir stærstu aldurshóparnir eru börn yngri en 15 ára (um 40 % allra slysa) og sjötugir og eldri, (um 10 % allra slysa). Hjá öldruðum eru slysin oft á tíðum alvarleg, þar sem beinbrot eru tíð og þarf stór hluti þeirra á innlögn að halda.

3.1 Sjúkragögn fyrir heimilið

Mikilvægt er að nauðsynlegustu sjúkragögn séu til á hverju heimili, svo bregðast megi við algengustu slysum í heimahúsum. Sjúkrakassinn fyrir heimilið þarf ekki að vera stór, þar sem í flestum tilfellum er stutt í sérhæfða þjónustu. Í honum þarf þó að vera:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Plásturslengjur | <input type="checkbox"/> Öryggisnælur |
| <input type="checkbox"/> Heftiplástur | <input type="checkbox"/> Sárabindi/teygjubindi |
| <input type="checkbox"/> Sárarisjur | <input type="checkbox"/> Einnota plasthandskar |
| <input type="checkbox"/> Skæri | <input type="checkbox"/> Blástursmaski |
| <input type="checkbox"/> Flísatöng | <input type="checkbox"/> Sáraböggjar, litlir og miðstærð |
| <input type="checkbox"/> Fatli | |



3.2 Fall og högg

Fall og högg eru algengustu ástæður heimaslysa og er margt hægt að gera til að fyrirbyggja þau.

Barnastólar

Eru nauðsynlegir fyrir yngstu börnin. Mikilvægt er að þeir séu notaðir rétt og hafi þann búnað sem á þeim á að vera.

- Klofband á að vera til að hindra að barnið renni úr stólnum.
- Beisli er æskilegt að nota á barnið þegar það situr í stólnum, því aldrei er að vita hvenær barnið tekur upp á því að standa upp.

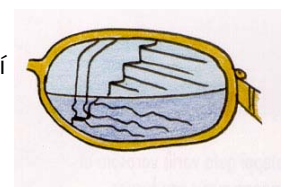


Barnavagn

Notið ávallt beisli á barn sem er í barnavagni (sjá mynd að ofan).

Gleraugu

Tvískipt gleraugu (algengt hjá öldruðum) geta verið varasöm, sérstaklega í tröppum og getur það tekið nokkurn tíma að venjast þeim.



Verjumst slysum

□ Gluggar

- Ekki er sama hvernig hönnun á opnanlegum fögum er. Ef gluggar opnast of mikið er hætt á að börn geti dottið út um þá. Opnanleg fög eru ekki örugg nema þau opnast ekki meira en 10 cm, en hægt er að setja öryggislæsingar á glugga sem opnast meira en það.
- Látið rúm ekki standa undir gluggum ef hætt er talin á jarðskjálftum eða fárviðri.



□ Gólf

Hál gólf eru oft ástæða þess að fólk dettur og beinbrýtur sig eða tognar.

- Bón ber að varast að nota ef það gerir gólfinn sleip.
- Bleytu, feiti og aðra háлкуvalda á gólfi er best að þurrka strax upp.



□ Háлка - ísing

Háлка er ástæða þess að margt eldra fólk brotnar á veturna.

- Mannbroddar eru mikilvæg slysavörn í háлку en nokkrar tegundir eru til af þeim og verður hver og einn að velja það sem honum hentar best.
- Gott er að hafa sand eða háلكueyði við útidyr og innkeyrslu til að setja á háلكubletti, einkum á tröppur.



□ Hitastilling innanhúss

Aldraðir kynda híbýli sín oft meira en þeir sem yngri eru.

Eldra fólk er gjarnan kulsæknara vegna lélegra blóðstreymis í útlimum. Mikill hiti getur leitt til sljóleika, gert fólk óstöðugra og aukið þannig líkur á slysum.

□ Hjálmar

Hjálma skal ávallt nota þegar verið er á hjóli, línuskautum, hjólabretti eða hlaupahjóli þó svo að umferð sé lítil sem engin. Flest slys í tengslum við þennan ferðamáta verða ekki í árekstri við bíla, sem eru þó alvarlegustu slysin, heldur dettur fólk t.d. vegna misfelli og minnkar hjálmurinn hættuna á höfuðáverkum um allt að 85%.

- Stilling á hjálmi á að vera samkvæmt leiðbeiningum. Illa stilltur hjálmur veitir falskt öryggi (sjá stillingar á hjálmum í bæklingunum "Hjólreiðar" og "Hlíðu þér", sem hægt er að nálgast á vefsíðunni www.landsbjorg.is).
- Líftími hjálma er að meðaltali 5 ár.
- Laskaður hjálmur veitir ekki það öryggi sem hann á að veita og hann ber að endurnýja.



Verjumst slysum á heimilum

❑ Húsgögn og innréttingar

Húsgögn og innréttingar þarf ekki einungis að velja út frá fagurfræðilegu sjónarmiði heldur þarf einnig að athuga öryggi þeirra og hentugleika.

- Stólar og sófar aldrafra þurfa að vera frekar háir, þannig að auðvelt sé að setjast og standa á fætur.
- Athuga þarf stöðugleika húsgagna áður en þau eru valin og einnig þegar búið er að nota þau lengi.
- Festið skápa, hillur og þunga muni við veggj.
- Hafið þunga muni neðarlega í hillum og léttari muni ofar.



❑ Leiktæki

Fylgjast þarf vel með ástandi leiktækja barna og lagfæra þau ef þau bila.

- Ónýt og léleg leiktæki eru slysaáhrif og skal fjarlægja.
- Undirlag þarf að vera mjúkt. Ekki er æskilegt að hafa stétt eða stóra steina sem undirlag.

❑ Lýsing

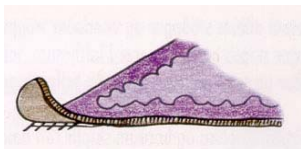
Slæm lýsing getur verið orsakabáttur í slysum, en með aldrinum þurfum við sterkari lýsingu.

Viðmiðunarreglan er að um að 25 ára aldur þurfi 25 W lýsingu en við 75 ára aldur þurfi 75 W. Nauðsynlegt getur því verið að auka við lýsingu þegar fólk eldist.

25 ára – 25 W
40 ára – 40 W
60 ára – 60 W
75 ára – 75 W



❑ Mottur



Lausar mottur valda oft falli, þar sem fólk hrasar og dettur um þær.

- Gott er að setja hálkunet undir mottur til að koma í veg fyrir að þær renni þegar stigið er á þær.
- Gamlar mottur, sem t.d. eru farnar að vinda upp á sig, verða þess oft þess valdandi að fólk hrasar um þær, því er gott að fjarlægja þær.

❑ Oddhvöss horn

Oddhvöss horn sem eru í höfuðhæð barns, er gott að bólstra með þar til gerðum öryggishlífum.



❑ Rafmagnsleiðslur - Frágangur leiðslna

Ávallt skal hafa rafmagnsleiðslur eins stuttar og kostur er.

- Lafandi leiðslur þurfa að vera bundnar upp en ekki láta þær ná niður á gólf.
- Leggja skal rafmagnsleiðslur meðfram veggjum til að minnka hættuna á að dottið sé um þær.



Forvarnir gegn slysum

❑ Skiptiborð

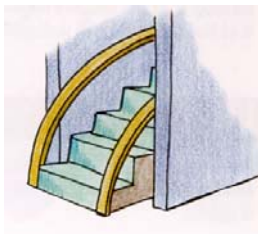
Ekki má sleppa hendi af barni sem er á skiptiborði, börn eru snögg að snúa sér og ekki hægt að vita hvenær þau byrja á því að gera það.

❑ Stigar

Alltof algengt er að börn detti í stigum og slasist alvarlega. Mikilvægt er að hafa þann öryggisbúnað á stigum sem til er og minnka þannig líkur á slysum í þeim.

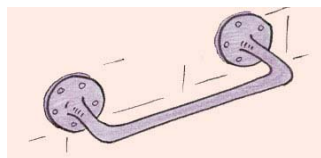


- Öryggishlið. Ef lítil börn eru á heimilinu þarf að hafa öryggishlið bæði uppi og niðri í stiganum. Hliðið á að vera a.m.k. 70 cm hátt og bil á milli rimlanna ekki meira en 7,5 cm.
- Tröppur. Ef op er á milli trappa má það ekki vera meira en 10 cm svo að börn geti ekki komið höfðinu þar á milli.
- Handrið. Bil á milli rimla í stigahandriði má ekki vera meira en 10 cm og æskilegast er að rimlarnir séu lóðréttir, og a.m.k. 100 cm á hæð.
- Hálkustrimla er gott að setja á öll þrepin ef þau eru sleip og hjá öldruðum getur verið gott að hafa strimilinn í neðstu tröppunni í áberandi lit.
- Fyrir aldraða skiptir góð lýsing miklu máli og að handrið sé beggja vegna trappanna.



❑ Sturtubotnar og böð

Sturtubotnar og baðker geta verið mjög hál þegar þau eru blaut og valdið slæmum byltum.



- Stamar mottur eða mottubútar í botninum minnka líkur á að runnið sé til og dottið.
- Æskilegt er að aldraðir hafi handfang á veggnum fyrir ofan baðið eða í sturtuklefanum, sér til stuðnings.



❑ Svalir

Svalir verða að vera samkvæmt reglum, til að hindra að börn geti klifrað í þeim eða dottið á milli rimla.

- Æskilegast er að rimlar í handriði séu lóðréttir og bil milli þeira má ekki vera meira en 10 cm. Ef þeir eru láréttir má bilið ekki vera meira en 2,5 cm. Ef möguleiki er á að börn geti klifrað í rimlum, verður að byrgja þá með t.d. plexigleri upp í a.m.k. 80 cm hæð.
- Hæð handriðs skal vera a.m.k. 100 cm ef það er á fyrstu eða annarri hæð, en 120 cm ef það er á þriðju hæð eða ofar.
- Hafið lausa muni fjarri svalahandriðum, svo börn geti ekki notað þá til að klifra upp á handriðið. Látið börn aldrei vera eftirlitslaus á svölum.

Forvarnir gegn slysum í heimahúsum

❑ Svefnstæði barna

Svefnstæði barna þarf að velja með tilliti til aldurs þeirra.

- Vagga. Það þarf að athuga stöðugleika hennar og hætta að nota hana þegar barnið er farið að snúa sér. Einnig skal kenna eldri systkinum að umgangast vögguna og vara þau sérstakleg við því hve auðvelt getur reynst að velta henni ef þau veiga sig upp á vögguna til þess að sjá ofan í hana.
- Rimlarúm. Bil á milli rimla má ekki vera meira en 7,5 cm og hæð frá botni skal vera minnst 60 cm.
- Kojá. Barn sem sefur í efri kjoju skal vera a.m.k. 6 ára. Efri kjoja skal hafa brík sem varnar því að barnið detti framúr.
- Hafið svefnstæði ekki undir gluggum þar sem hætta er á jarðskjálftum eða fárviðri.

❑ Svimi

Svimi er nokkuð algengur meðal aldraðra og margar ástæður geta legið að baki honum. Algengt er að þegar aldraðir rísi upp finni þeir til svima, sem getur leitt til missis jafnvægis.

- Láta athuga svimann. Nauðsynlegt er að vita hvort hægt sé að ráða bót á honum.
- Láta yfirfara lyfin reglulega og taka þau samkvæmt fyrirmælum.
- Fara rólega framúr rúmi, ekki rísa of snögg upp.

❑ Tröppur og kollar

Margar byltur verða þegar verið er að nálgast hluti sem eru hátt uppi. Það kemur fyrir að fólk stendur uppi á óstöðugum stól sem jafnvel hefur verið stillt upp á borð. Notið stöðugar tröppur þegar verið er að ná í það sem geymt er hátt uppi. Góð regla er að fá einhvern til að halda við tröppurnar. Best er þó að ætla sér ekki um of og biðja einhvern yngri eða stöðugri til þess að sinna viðvikinu.



❑ Þröskuldar

Þröskuldar innanhúss geta reynst varasamir, sérstaklega fyrir aldraða, sem draga oft fætuna meira en þeir sem yngri eru. Því getur það reynst góð lausn að fjarlægja þröskulda.

3.3 Bruni

❑ Blöndunartæki

Hér á landi er bruni af völdum heits kranavatns nokkuð algengur, þar sem hiti þess getur verið langt yfir 70°C. Bruni af völdum vatns getur verið alvarlegur, sérstaklega hjá öldruðum (þar sem viðbragðstími lengist eftir því sem fólk eldist) og hjá börnum þar sem húð þeirra er mjög viðkvæm.

- Blöndunartæki er best að hafa hitastýrð þannig að ekki komi úr þeim heitara vatn en 45°C.
- Rör sem liggja að blöndunartækjum og blöndunartækin sjálf geta hitnað mikið við notkun á heitu vatni. Hægt er að hylja þau ef hætta er á að einhver brenni sig á þeim með því að setja til þess gerða hlíf yfir blöndunartækin og rörin.

❑ Setlaugar

Heitir pottar og setlaugar njóta mikilla vinsælda í heimahúsum og sumarbústöðum.

- Læsanlegt lok verður að vera á pottum þegar þeir eru ekki í notkun.
- Blöndunartæki verða að vera þannig að ekki komi heitara vatn úr þeim en 45°C.

□ Eldavélar

Brunar af völdum eldavéla á heimilum eru sérstaklega algengur meðal barna og geta orðið mjög alvarlegir. Börn eiga það til að leggja hendurnar á hellurnar eða draga til sín potta og pönnur sem eru á eldavélinni. Besta reglan til að minnka líkur á að börn brenni sig á eldavélum er sú að leyfa þeim ekki að vera nálægt þeim þegar þær eru í notkun. Fá má öryggisbúnað á eldavélar sem ekki eru með innbyggðar öryggislæsingar á tökkum, læsingu á ofni og kalt ofngler.

- Hlíf framan á eldavél til varnar því að börn nái í það sem á henni er. Þessi nær líka yfir takkana.
- Hlífar á eldavéllartakka til að koma í veg fyrir að börn geti sett straum á hellurnar og ofninn og skapað þannig hættu á ikveikju.
- Festing til að festa eldavélina við vegginn.
- Barnalæsing á ofn til að koma í veg fyrir að börn geti opnað heitan ofninn.
- Ofnhlíf til að varna snertingu við heitt ofngler.



□ Eldfæri

Eldfæri eru ekki meðfæri barna og alltaf ætti að geyma þau þar sem börn geta ekki nálgast þau.

- Eldfæri á alltaf að geyma í læstum hirslum eða það hátt uppi að börn geta ekki náð í þau. Hægt er að nota öryggislæsingar á skápa og skúffur sem geta verið festar með skrúfum innan á eða smeygt á milli handfanga að utan.

□ Flugeldar

Um hver áramót verða slys af völdum flugelda, flest verða þau vegna kæruleysis og þegar ekki er farið eftir leiðbeiningum.

- Geymið flugelda á þurrum stað þar sem börn ná ekki til.
- Ekki geyma skotelda í vösum.
- Farið eftir leiðbeiningum seljenda um meðhöndlun flugelda.
- Börn eiga ekki að meðhöndla flugelda fyrr en þau hafa náð tilskildum aldri samkvæmt leiðbeiningum.
- Hlífdargleraugu ættu allir að nota, jafnvel þó aðeins sé verið að horfa á.
- Nota skal ullar- eða skinnhanska til að vernda hendur.
- Aldrei má vera með leikaraskap eða læti þar sem flugeldar eru notaðir.
- Víkið frá um leið og logi er kominn á kveikþráðinn.
- Standið alltaf fjarri neistaflugi.
- Ef flugeldur tekur ekki við sér eftir að búið er að kveikja í honum skal ekki snerta hann í 30 mínútur, þar sem glóð getur leynst lengi og skoteldur brunnið upp þegar minnst varir.
- Áfengi og flugeldar fara ekki saman.
- Hugið að dýrum í kringum áramót.



Varnir gegn slysum

❑ Heitir vökvar

Heitir vökvar eru algengir slysa valdar, sérstaklega hjá börnum fram yfir tveggja ára aldurinn.

- Hafið börnin ekki í fanginu þegar verið er að drekka heita vökva.
- Hafið auga með barni þegar verið er að nota heita potta og katla. Gætið þess alltaf að skóft standi ekki út af eldavél og að snúrur á kötlum lafi ekki niður af borði.
- Gott er að temja sér að fara ekki langt með heita hluti eins og kaffikönnur, heita potta og föt.

❑ Rafmagn

Í gömlum húsum er gott að láta yfirfara rafmagn og láta setja lekastraumsrofa ef hann er ekki til staðar, en hann kemur í veg fyrir að fólk fái hættulegan straum í sig.

- Skipta skal strax um trosnaðar og skaddaðar leiðslur.
- Nýjar innstungur hafa flestar innbyggða öryggislæsingu en það sama á ekki við um þær sem eldri eru. Þá er hætta á því að börn stingi hlutum inn í innstungurnar og fái í sig straum. Hægt er að fá öryggislok til að setja inn í innstungur þegar þær eru ekki í notkun.
- Börn eiga það til að setja föt, slæður og teppi ofan á lampa eða jafnvel stinga þeim undir sæng í leik sínum, sem getur valdið bruna. Gott er að hafa veggfasta lampa í barnaherbergjum og hafa þá í þeirri hæð að börnin nái ekki að hylja þá.
- Algengt er að kvikni í sjónvarpstækjum. Góð regla er að slökkva alltaf á þeim þannig að rafmagnið sé rofið eftir notkun. Láta hreinsa þau á nokkurra ára fresti.



3.4 Sár og skurðir

❑ Skæri og hnifar

Skæri og hnifa skal ávallt geyma í læstum hirslum. Hægt er að setja öryggislæsingar á skápa og skúffur. Slíkar læsingar geta verið festar innan á eða þeim smeygt á milli handfanga að utan.



3.5 Bit af völdum dýra og manna

Hafa þarf vara á vegna bits af völdum dýra og manna ef sár hlýst af og rétt er að leita læknis, sérstaklega ef viðkomandi hefur ekki fengið stífkrampasprautu reglulega. Fylgjast þarf með sári með tilliti til sýkingar og hugsanlegrar lyfjameðferðar.

❑ Ókunnug dýr

Brýnið fyrir börnum að klappa ekki ókunnugum hundum eða öðrum dýrum.

3.6 Að klemma sig

Hurðaföls valda oft slysum á fingrum, sérstaklega hjá börnum, og eru þau slys oft slæm.

☐ Hurðastopparar

Fá má hurðastoppara til að fyrirbyggja þessi slys og eru til nokkrar gerðir af þeim, sem t.d. er smeygt utan um hurðina, hægja á henni, hylja falsið eða stoppa hana alveg.



Hurðastopparar



Á rennihurð



Í hurðafals

☐ Skúffur

Skúffur eru varasamar ef hægt er að draga þær alla leið út þannig að þær detti úr. Til að koma í veg fyrir að það gerist má fá öryggisfestingar sem eru settar innst á skúffuna þannig að ekki er hægt að taka hana alla leið út nema að snúa öryggisfestingunni.

Ef læsa þarf hluti niðri í skúffum er hægt að nota læsingar sem henta bæði fyrir skápahurðir og skúffur og liggja annað hvort utaná eða innaná.



3.7 Drukknun

☐ Tjarnir, pollar og setlaugar.

Tjarnir, pollar og setlaugar geta verið hættulegar litlum börnum sem geta drukknað í nokkurra sentimetra djúpu vatni ef þau lenda með andlitið ofan í vatninu.

- Stöðugt eftirlit skal vera með börnum þar sem vatn er í nánd.
- Ekki má líta á baðsæti fyrir börn sem öryggistæki heldur eingöngu til að auka þægindi.
- Sleppið aldrei sjónum af barni sem er í sundlaug eða heitum potti. Notið armkúta á börnin en þeir halda höfði barnanna vel uppúr vatni.

3.8 Köfnun

☐ Leikföng

Leikföng eru misjöfn að gæðum og á að vanda val þeirra, sérstaklega fyrir yngstu börnin, þar sem léleg eða skemmd leikföng geta hæglega valdið slysum.

- Val á leikföngum skal miðað út frá aldri barns. Leikföng sem ætluð eru fyrir eldri börn geta reynst skaðleg fyrir þau yngri vegna smæðar sinnar.
- Takið alltaf það dót úr umferð sem farið er að bila, svo það valdi ekki skaða.
- Hlutar sem eru 4 cm á kant eða minni geta valdið köfnun hjá börnum. Fjarlægjið þá hluti ef barn er á þeim aldri að það setur allt upp í munninn á sér.
- Athugið vel að einstakir hlutar samsettra leikfanga séu vel fastir s.s. nef og augu á dúkkum.
- Snúrur leikfanga eiga ekki að vera lengri en 22 cm.



Öryggi á heimilinu

❑ Sælgæti

Sælgæti eins og brjóstsykur, hlaup og tyggjókúlur geta valdið köfnun. Einnig þarf að huga vel að því sælgæti sem t.d. inniheldur leikföng og ís sem inniheldur tyggjókúlur.

❑ Plastpokar

Börn eiga ekki að leika sér með plastpoka þar sem þau geta hæglega sett poka yfir höfuð sér og kafnað.

- Pokar skulu alltaf vera geymdir þar sem börn geta ekki nálgast þá.
- Auðveldlega er hægt að setja lítil göt á poka, t.d. með gatara, ef börn þurfa að geyma í þeim einhverja hluti.

❑ Bönd í rimlagardínum

Bönd í rimlagardínum þarf að vefja upp þegar gardínan er uppdregin, til að hindra að börn geti sett böndin um hálsinn á sér.



4 Slys í heimahúsum – Skyndihjálp

4.1 Grundvallarreglur skyndihjálpar

Tryggja öryggi á slysstað – koma í veg fyrir meira slys.

1. Veita neyðarhjálp.
2. Hringja í Neyðarlínuna **1-1-2**.
3. Veita almenna skyndihjálp.

4.2 Meðvitundarleysi

Hægt er að flokka meðvitund í 4 stig:

Vakandi

1. Bregst við munnlegu áreiti.
2. Bregst aðeins við sársauka.
3. Bregst ekki við neins konar áreiti.

Orsakir

Helstu orsakir meðvitundarleysis eru of lítið blóðstreymi til heila, of lítið súrefni í blóði, óeðlilegur líkamshiti, of lágur/hár blóðsykur eða eitranir.

Skyndihjálp

- Opna öndunarveg.
- Hafa háls- og hryggáverka í huga.
- Leggja í hliðarlegu.
- Hringja í Neyðarlínuna **1-1-2**.
- Fylgjast með andardrætti og blóðrás.



Lagt í hliðarlegu

1. Beygðu annan handlegg sjúklingsins en haltu fótum hans beinum.



2. Leggðu handarbak hinnar handar sjúklings við vanga hans og haltu því þar.



3. Haltu hendi hans við vangann höfðinu til stuðnings. Taktu fótinn sem fjær þér er og veltu manninum að þér.



4. Önnur höndin á að vera undir höfðinu. Beygð hné hindra að maðurinn velti. Sveigður handleggurinn veitir stöðugleika. Sveigja skal hálsinn örlítið aftur til að öndunarvegurinn haldist opinn.

Öndunarerfiðleikar og endurlífgun

4.3 Öndunarerfiðleikar

Einkenni

Blámi á vörum, soghljóð, hósti, erfið útöndun.

Skyndihjálp

- Hringja á Neyðarlínuna **1-1-2**.
- Athuga öndunarveg, öndun og blóðrás. Athuga hvort aðskotahlutur er í öndunarvegi (sjá hér á eftir).
- Ef viðkomandi er með meðvitund skal halda honum í þægilegri, sitjandi stöðu sem gerir honum auðveldara að anda.
- Ef viðkomandi missir meðvitund skal leggja hann í hliðarlegu og láta Neyðarlínuna **1-1-2** vita af breyttri líðan. Yfirgefið ekki meðvitundarlausan einstakling.

4.4. Endurlífgun

Ef björgunarmaður er einn:

- Þegar um fullorðna er að ræða skal **hringja strax** og búið er að staðfesta meðvitundarleysi.
- Þegar um börn er að ræða skal **fyrst framkvæma endurlífgun í 1 mínútu**, áður en hringt er.
- Beita skal blástursaðferð ef einstaklingur andar ekki.
- Beita skal hjartahnoði ef ekki finnast merki um blóðrás.

Þegar skal:

1. Athuga meðvitund



2. Opna öndunarveg og athuga öndun



3. Blása



komið er að einstaklingi

Opnun

1. Lokaður öndunarvegur



2. Ennis-höku aðferð



3. Kjálkatak



öndunarvegur

Öndunartíðni

Aldur	Öndunartíðni
Fullorðnir >8 ára	12-20 sinnum á mínútu
Börn 1 til 8 ára	15-30 sinnum á mínútu
Ungbörn 0 til 1 árs	25-50 sinnum á mínútu

Blástursaðferðir

1. Munn við munn.
2. Munn við nef, ef ekki er hægt að blása í munn.
3. Munn við blástursgrímu – smitvörn.



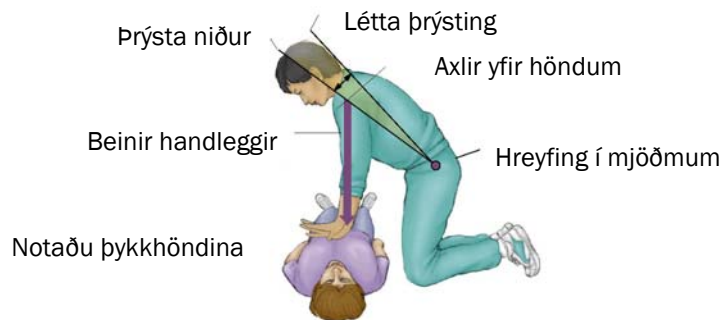
Merki um blóðrás

Merki um blóðrás getur talist, þegar einstaklingur:

- Andar eðlilega.
- Hóstar.
- Hreyfir sig eða sýnir önnur viðbrögð.

Ef ekki finnast merki um blóðrás skal beita hjartahnoði.

Aðferðir og handtök við hjartahnoði

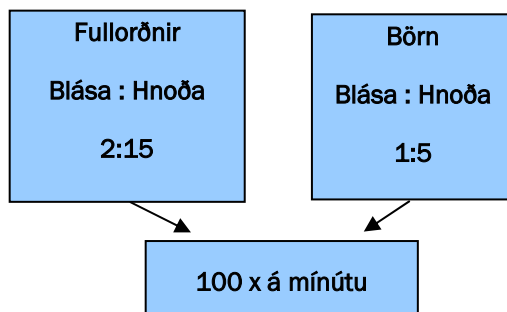


Hnoðstaður



Hnoðstaður á fullorðna, börn og ungbörn

Hnoðtaktur



Fullorðinn (Eldri en 15 ára) Barn (1–8 ára) Ungbarn (undir 1 árs)



Þykkhönd og báðar hendur

Þykkhönd annarrar handar

Tveir fingur. Löngutóng og baugfingur

Aðskotahlutur í öndunarvegi

Hvenær má hætta endurlífgun?

Pegar:

- Merki um blóðrás og öndun eru greinanleg.
- Sérhæfð aðstoð berst.
- Læknir gefur fyrirmæli um það.
- Þú örmagnast.

Við ofkælingu á að halda endurlífgun áfram þar til líkamshitinn nær 35 °C.

Endurlífgun – Samantekt

	Fullorðnir	Börn	Ungbörn
Staðsetning handa við hjartahnoð	Á miðjum brjóstakassa - á milli geirvarta Nota þykkhönd - báðar hendur	Á miðjum brjóstakassa - á milli geirvarta Nota þykkhönd - aðra höndina	Á miðjum brjóstakassa - einni fingurbreidd neðan við geirvörtur Nota tvo fingur - löngutöng og baugfingur
Tíðni hjartahnoðs	100x/mínútu	100x/mínútu	100x/mínútu
Bástursaðferð	Blása í gegnum munn	Blása í gegnum munn	Blása í gegnum munn og nef
Hnoð- og blásturstaktur	2:15	1:5	1:5

4.5. Aðskotahlutur í öndunarvegi

Einkenni

Aðskotahlutir geta valdið því að öndunarvegurinn lokist að hluta eða að öllu leyti. Lokist öndunarvegurinn að hluta til verður öndun erfið fólk hóstar og oft fylgir hátt hvískur innöndun. Hörundið og húðin undir nöglunum og innan í munnum verður þá stundum fölblá.

Lokist öndunarvegurinn alveg grípur fólk gjarnan um háls sér til merkis um að það sé að kafna. Það er þekkt sem neyðarmerki um köfnun. Fólk getur ekki andað, talað né hóstað. Súrefnisskortur gerir svo vart við sig innan fárra mínútna.

Skyndihjálp

Fullorðnir og börn (1 árs–8 ára) - með meðvitund

- Hvetja til hósta ef öndunarvegur hefur lokast að hluta til.
- Ef öndunarvegur hefur lokast alveg skal nota Heimlich-tak þar til aðskotahluturinn losnar eða viðkomandi missir meðvitund. Þá skal hringja strax í **1-1-2** og hefja endurlífgun.

Aðskotahlutur í öndurnarvegi

Heimlich-takið

- Stattu aftan við einstaklinginn og gríptu um mitti hans.
- Krepptu hnefa annarrar handar þannig að þumalfingurinn leggist rétt ofan við naflann en vel fyrir neðan bringubeinið.
- Gríptu um hnefann með hinni hendinni
- Þrýstu 5 sinnum snögg inn á við og upp. Hvert átak á að vera sjálfstæð tilraun til að losa stífluna.
- Hugaðu að viðkomandi og eigin handtökum eftir hverjar 5 tilraunir. Sé viðkomandi mjög feitur eða kona langt gengin með barn gæti verið betra að þrýsta á brjóstkassann.



Fullorðnir og börn (eldri en 8 ára) - án meðvitundar

- Hringja strax í **1-1-2**.
- Opna öndunarveginn og athuga öndun.
- Fjarlægja aðskotahlut sé hann sjáanlegur.
- Ef viðkomandi andar ekki og aðskotahlutur er ekki sjáanlegur skal:
 - Blása 2 sinnum.
 - Hjartahnoða 15 sinnum.
 - Endurtaka ferlið þar til aðskotahlutur losnar og viðkomandi andar eða sérhæfð aðstoð berst.



Börn 1 árs til 8 ára

- Hringja strax í **1-1-2**.
- Opna öndunarveginn og athuga öndun.
- Fjarlægja aðskotahlut sé hann sjáanlegur.
- Ef viðkomandi andar ekki og aðskotahlutur er ekki sjáanlegur skal:
 - Blása 2 sinnum.
 - Þrýsta 5 sinnum á bringubein barnsins með annarri hendi.
 - Hnoða með hraðanum 100 x á mínútu.
 - Þrýstu 2 1/2–4 sm. niður.
 - Endurtaka ferlið og blása 1 sinni og hnoða 5 sinnum til skiptis.

Blæðing

Ungbörn – með meðvitund

- Slá 5 sinnum á bak barnsins milli herðablaðanna.
- Þrýsta allt að 5 sinnum á bringu þess með vísifingri og löngutöng.
- Endurtaka ferlið þar til aðskotahlutur losnar og barnið andar eða missir meðvitund.



Ungbörn – án meðvitundar

- Hringja strax í **1-1-2**.
- Blása 2 sinnum.
- Slá 5 sinnum á bak barnsins milli herðablaðanna.
- Þrýsta allt að 5 sinnum á bringu þess.
- Fjarlægja aðskotahlut, sé hann sjáanlegur.
- Endurtaka ferlið, blása 1 sinni og þrýsta 5 sinnum til skiptis, þar til aðskotahlutur losnar og barnið andar eða sérhæfð aðstoð berst.



4.6. Blæðing

Útvortis blæðing.

Þegar blóð streymir úr opnu sári getur blóðmissir orðið mikill á skömmum tíma. Útvortis blæðingar eru þrens konar:

1. Slagæðablæðing þegar blóðið spýtist úr sárinu í takt við hjartslátt viðkomandi. Lífshættulegt ástand.
2. Bláæðablæðing þegar blóðið rennur jafnt út sárinu. Bláæðablæðing getur verið hættuleg.
3. Háræðablæðing þegar blóðið vætlar úr sárinu. Háræðablæðing stöðvast oft af sjálfu sér.



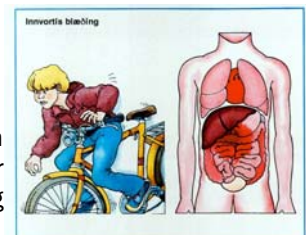
Skyndihjálp við miklum blóðmissi

- Verja sjálfa(n) sig með því að nota hlífðarhanska.
- Klippa fót ef nauðsyn krefur.
- Stöðva blæðingu með beinum þrýstingi.
- Lyfta undir hinn blæðandi útlím.
- Setja þrýstiumbúðir.
- Fyrirbyggja lost (sjá umfjöllun um lost).
- Hringja í **1-1-2**.



Innvortis blæðing

Húðin er heil og blæðingin er ekki sýnileg. Getur verið lífshættuleg. Einkennin koma oft ekki í ljós strax en þau geta verið mar eða húðáverkar, sár, aumur, stífur kviður, brotin rif eða mar á brjóstakassa, blóðug uppköst eða blóðhósti, mjög dökkar hægðir eða hægðir með skærrauðu blóði.



Skyndihjálp

Ef einkenna innvortis blæðingar verður vart skal:

- Hringja í **1-1-2**.
- Fylgjast með meðvitund öndun og blóðrás.
- Fyrirbyggja lost (sjá umfjöllun um lost).

4.7. Sár

Húðin rofnar svo að úr blæðir. Hætta er á blæðingu og sýkingu. Til að koma í veg fyrir sýkingu þarf að halda sárinu hreinu. Gott er að hreinsa sár með hreinu rennandi vatni og mildri sápu. Dæmi um opin sár eru skráma, svöðusár, skurður, stunga, afrifa, aflimun.

Fylgikvillar sára

- Blæðing.
- Sýking.
- Innvortis meiðslí.
- Stífkrampi.
- Tauga-, sina- og vöðvaskemmdir.



Aðskotahlutur í sári

Skyndihjálp

- Ekki fjarlægja aðskotahlutinn.
- Skoða sárið, fjarlægja fatnað.
- Stöðva blæðingu (sjá blæðing bls. 22).
- Hringja í **1-1-2**.
- Skorða hlutinn án þess að stytta hann.



Aflimun

Skyndihjálp

- Hefta blæðingu.
- Fyrirbyggja lost (sjá bls. 24).
- Hringja í **1-1-2**.

Bruni

- Finna afhöggna líkamshlutann og:
 - Vefja hann í raka grisju.
 - Setja hann í plastpoka.
 - Setja plastpokann ofan í klakavatn eða kælið hann eftir getu.



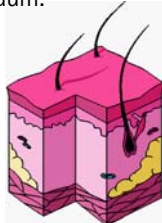
4.8. Bruni

Brunasár

Hægt er að skipta brunasárum í þrjú stig:

Fyrsta stigs bruni

Er yfirborðsbruni. Húð er rauð og aum.



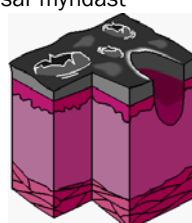
Annars stigs bruni

Nær dýpra niður. Blöðrur.



Þriðja stigs bruni

Nær í gegnum öll lög húðar. Húð kolast og sár myndast



Tegundir bruna

Bruni	Orsök
Hitabruni	Heitir hlutir, gufur eða heitir vökvar og eldfimar gufur
Efnabruni	Sýra, lútur og ýmis lífræn efni
Rafbruni	Rafstraumur

Skyndihjálp

- Kæla brennda svæðið strax.
- Fjarlægja fatnað. ATH. Að lyfta klæðum frá alls ekki draga þau eftir brenndu svæði.
- Ef bruninn nær yfir stórt svæði skal hringja strax í Neyðarlínuna **1-1-2**.
- Fylgjast með öndunarvegi, öndun og blóðrás.
- Fjarlægja skartgrip.



4.9. Lost

Lost er afleiðing þess þegar blóðrásin nær ekki að fullnægja súrefnispörf líkamans. Flest líffæri eru háð ákveðnum blóðþrýstingi til að geta starfað en lost er afleiðing þess að blóðþrýstingur fellur.

Hvernig lítur sjúklingur í losti út?

Helstu einkenni sjúklings í losti eru minnkuð meðvitund, óróleiki og rugl, fól, köld og þvöl húð, hraður og veikur púls, þorsti og ógleði. Meðvitundarleysi ef lostið er alvarlegt.



Skyndihjálp

- Meðhöndla lífshættulega áverka.
- Tryggja öndunarveg, öndun, blóðrás.
- Hringja í Neyðarlínuna **1-1-2**.
- Hækka undir fótum um 20-30 sm.
- Koma í veg fyrir hitatap. Setja teppi eða yfirhafnir undir og yfir viðkomandi.
- Draga úr sársauka eins og hægt er.
- Ekki skal láta einstakling í losti vera einan.
- Sjúklingur í losti getur orðið mjög þyrstur. Ekki má gefa honum að drekka.



4.10. Hjartaáfall

Hjartaáfall er afleiðing þess að blóðstreymi til einhvers hluta hjartavöðvans truflast eða stöðvast. Það gerist þegar kransæðarnar þrengjast eða lokast vegna æðakölkunar eða samdráttar í æðaveggjum (krampa). Erfitt getur verið að greina hjartaáfall.

Einkenni

Óþægilegur þrýstingur fyrir brjósti, tak herpingur eða sársauki í miðju brjóstinu sem varir lengur en fáeinir mínútur eða kemur og fer. Mikill verkur sem leiðir út í herðar, háls eða handlegg. Svimi, sviti, ógleði, andþyngsli eða mæði.

Skyndihjálp

- Hringja í **1-1-2**.
- Fylgjast með öndunarvegi, öndun og blóðrás og gera lífgunartilraunir ef með þarf (sjá endurlífgun...).
- Láta viðkomandi sitja uppi eða finna þægilega stellingu.
- Losa um fatnað sem þrengir að.
- Skapa rólegt umhverfi.
- Kanna hvort viðkomandi er með kransæðasjúkdóm og aðstoða við inntöku lyfja, séu þau ávísuð af lækni.



Heilablóðfall (slag)

4.11. Heilablóðfall (Slag)

Heilablóðfall er afleiðing þess að æðar sem sjá heilanum fyrir súrefnisríku blóði breyta eða stíflast og heilinn fær því ekki allt það blóð sem hann þarf. Afleiðingar heilablóðfalls geta verið varanlegar.

Einkenni

Helstu einkenni heilablóðfalls eru meðvitundartruflun, lömun, talerfiðleikar, roði í andliti og öndunarerfiðleikar.

Skyndihjálp

- Hringja í **1-1-2**.
- Ef viðkomandi er með meðvitund skal hagræða honum í sitjandi stöðu og hughreysta.
- Ef viðkomandi er meðvitundarlaus og andar skal leggja hann í hliðarlegu á slappari hliðina.

4.12 Bráðaofnæmi

Líkaminn getur innan fárra mínútna eða jafnvel sekúndna brugðist kröftuglega við efnum sem neytt er eða sprautað í hann. Slík viðbrögð geta verið banvæn ef ekki er brugðist strax við þeim.

Algengar orsakir bráðaofnæmis eru:

- Lyf.
- Matur og aukaefni.
- Skordýrabít og -stungur.
- Frjóduft.
- Röntgen skuggaefni.

Einkenni

Helstu einkenni bráðaofnæmis eru öndunarerfiðleikar, bólga í hálsi, útbrot, hraður hjartsláttur, bólga í slímhúð.

Skyndihjálp

- Athuga öndunarveg, öndun, blóðrás.
- Hringja í **1-1-2**.
- Aðstoða við notkun adrenalín sprautu, sé hún ávísuð af lækni.

4.13 Skordýrabít og -stungur

Árlega fá margir Íslendingar alvarleg ofnæmisviðbrögð vegna skordýrabíts eða stungu (geitungar, býflugur, mýflugur). Algengustu afleiðingarnar eru staðbundinn sársauki, kláði og bólga. Alvarlegri afleiðingar eru bráðaofnæmi. Því fyrr sem ofnæmiseinkenna verður vart, þeim mun hastarlegri verða viðbrögðin. Þeir sem fengið hafa harkaleg ofnæmisviðbrögð ættu að bera nisti eða merki sem segja til um hvers konar ofnæmi þeir hafa.

Skyndihjálþ

- Fjarlægja brodd ef hann stendur enn í húðinni með því að skrapa hann burt með einhverju hörðu.
- Þvo með sápuvatni.
- Leggja íspoka við stungustaðinn til að hægja á upptöku eitursins og draga úr bólgu og sársauka.
- Gefa má verkjalyf til að draga úr bólgu og verkjum. Steraáburður eins og Hydrokortison getur einnig dregið úr bólgu og kláða.
- Fylgjast með í minnst hálf tíma hvort ofnæmisviðbragða verður vart en í slíkum tilvikum skal hringja strax í **1-1-2** og aðstoða við notkun adrenalínsprautu sé hún ávísuð á viðkomandi.
- Ef viðkomandi er stunginn inni í munni eða á hálsi getur verið hætt á öndunarerfiðleikum (sjá skyndihjálþ við öndunarerfiðleikum á bls. 18).
- Ef öndunarerfiðleika verður vart skal hringja í **1-1-2**.

Eitranir

5 Eitranir

Eitrunarmiðstöð er starfrækt á Landspítala – háskólasjúkrahúsi og veitir upplýsingar um eitrefni, og ráðgjöf um viðbrögð og meðferð við eitrunum allan sólarhringinn. Síminn er 543 2222 og veffang er www.landspitali.is. Í neyðartilfellum skal hringja strax í **1-1-2**.



5.1 Hvernig er hægt að koma í veg fyrir eitranir?

Hægt er að koma í veg fyrir margar eitranir, sérstaklega í börnum, með einföldum forvörnum. Börn eru forvitin og oft snarari í snúningum en fullorðnir gera ráð fyrir, þau geta á augabragði verið búin að stinga einhverju upp í sig eða hella yfir sig. Lítil börn vita ekki hvað þau mega borða og hvað ekki auk þess sem bragðskyn þeirra er óþroskað og þau geta átt það til að setja ýmislegt ofan í sig sem fullorðnir mundu strax spýta út úr sér vegna bragðsins. Þess vegna verða fullorðnir að sjá til þess að fjarlægja öll efni og hluti úr umhverfi barnsins sem geta verið hættuleg lífi og heilsu þess. Til að gera heimilið öruggara er einfalt og gott ráð að ganga um íbúðina sína, taka hvert herbergi fyrir sig og huga að því hvar hættuleg efni og lyf eru geymd. Gott er að hafa til hliðsjónar varnaðarmerki á umbúðum (sjá bls. 32) þó ekki sé hægt að treysta því að öll hættuleg efni séu merkt með varnaðarmerkingum.

❑ Eldhúsið

Mjög algengt er að margskonar hreinsiefni séu geymd í eldhúsinu og gjarnan undir eldhúsvaskinum þar sem auðvelt er fyrir börn að ná í þau. Mörg þessara efna eru mjög ertandi og sum jafnvel ætandi og geta valdið alvarlegum eitrunum. Sem dæmi má nefna uppþvottaefni fyrir sjálfvirkar uppþvottavélar og ofnahreinsiefni. Geymið því ekki hreinsiefni undir eldhúsvaskinum eða annars staðar þar sem börn geta komist í þau. Vítamín og önnur lyf eiga að vera í læstum lyfjaskáp (sjá umfjöllun um lyf á bls. 29).

❑ Þvottahúsið

Þvottaefni, klór, blettahreinsiefni, gólfþurrur, rúðuúði og ýmiss konar alhliða hreinsiefni eru oft geymd í þvottahúsinu. Flest þessi efni eru mjög ertandi fyrir slímhúðir og valda miklum sviða ef þau komast í augu og ógleði og uppköstum ef þau eru tekin inn. Þau valda þó yfirleitt ekki alvarlegri ætingu eða bruna í litlu magni.

❑ Baðherbergið

Salernishreinsiefni, baðhreinsiefni og stíflueyðir eru dæmi um hættuleg hreinsiefni sem oft er að finna inni á baðherbergjum. Sum þessara efna geta verið ætandi og valdið alvarlegum eitrunum. Af öðrum hættulegum efnum má nefna acetón, spritt, rakspíra og ilmvoðn.

❑ Svefnherbergi

Gætið þess að lyf eða sígarettur séu ekki geymdar á náttborði.

❑ Stofan

Í stofunni gætu fundist sígarettur eða annað tóbak, áfengir drykkir, lampaolíur, rafhlöður t.d. úr fjarstýringum, tölvum eða tölvuleikjum. Gætið þess að þetta sé ekki aðgengilegt börnum.

❑ Bílskúrinn

Í bílskúrnum leynast oft mörg hættuleg efni eins og ýmiss konar lífræn leysiefni t.d. terpentína, tjóruhreinsir, grillvökvar og bensín, oft eru þar einnig geymd skordýra- og illgresiseitur og sterk hreinsiefni. Þetta eru allt efni sem geta valdið alvarlegum eitrunum, jafnvel í litlu magni.

Eitranir - pottablóm

□ Lyf

Öll lyf á að geyma í læstum lyfjaskáp þar með talin vítamín og flúortöflur sem algengt er að geymd séu annars staðar t.d. uppi á eldhúsborði. Sum lyf þarf þó að geyma í kæli eins og t.d. marga endaparmsstíla og skal þá koma þeim þannig fyrir að börn geti ekki auðveldlega náð í þau. Gömul lyf sem hætt er að nota má fara með í næsta apótek sem sér um að láta farga þeim á öruggan hátt.

□ Pottablóm

Skipta má plöntum gróflega í tvo flokka hvað varðar eiturráhrif þeirra á menn. Annars vegar eru plöntur sem í eru eitrefni sem geta haft áhrif á miðtaugakerfið og/eða hjartað og hins vegar plöntur sem í er safi sem er sérstaklega ertandi fyrir slímhimnur, augu og húðina.

Þegar nýjar pottaplöntur eru keyptar er rétt að athuga það hjá blómasala, hvort þær geti verið eittraðar. Einnig er hægt að fá upplýsingar hjá Eitrunarmiðstöðinni.

Dæmi um eittraðar pottaplöntur:

Köllubröðir (Dieffenbachia)

Jólastjarna (Euphorbia pulcherrima)



Lárviðarrós (Nería) (Nerium oleander)



Eitranir - garðurinn

□ Garðurinn

Í garðinum geta leynst eitraðar plöntur, mikilvægt er að brýna fyrir börnum að stinga ekki upp í sig blómum, laufblöðum, berjum eða sveppum í garðinum.

Dæmi um eitraðar plöntur í gördum:

Töfratré eða töfrarunni (*Daphne mezereum*) – mikið eitruð



Gullregn (*Laburnum*)



Fingurbjargarblóm (*Digitalis purpurea*) – mikið eitruð



Sjáaldursjurt (*Atropa belladonna*) – mikið eitruð



Á heimasíðu Eitrunarmiðstöðvarinnar í Noregi er að finna lista og myndir yfir eitraðar plöntur. Veffangið er: <http://www.giftinfo.no>

□ Eitur í lofti

Eitranir vegna eitraðra lofttegunda eru talsvert algengar. Þær eru mjög lúmskar og stundum getur verið erfitt að átta sig á að um eitur í lofti sé að ræða. Sterk vísbending um að svo sé er ef fleiri en einn eða margir á sama svæði eru með sömu einkenni.

Kolmónoxíð er eitruð lofttegund sem er lyktarlaus og myndast við ófullkominn bruna eldsneytis, t.d. frá bílum og öðrum ökutækjum, hitatækjum, grillum o.fl. Mjög mikilvægt er að nota ekki gaskyndingu innanhúss nema það sé tryggt að gott útblásturskerfi sé til staðar. Annars má alls ekki sofa með slík tæki eða nota þau lengi í lokuðu herbergi eða í tjaldi. Fyrstu einkenni eitrunar líkjast flensu og eru t.d.:

höfuðverkur, ógleði, uppköst, máttleysi, drungj, yfirlið og einbeitingarerfiðleikar. Ef ekkert er að gert leiðir eitrunin til dauða. Ef margir eru samankomnir t.d. heil fjölskylda í sumarbústað, tjaldi eða annars staðar þar sem notuð er gaskynding, og allir með ofangreind einkenni er mjög líklegt að um kolmónoxíð eitrun sé að ræða.

□ Lífræn leysiefni

Mikilvægt er að umgangast og nota lífræn leysiefni með varúð, þó nokkuð er um að fullorðnir og börn hafi fengið lungnabólgu vegna lífrænna leysiefna annaðhvort eftir innöndun eða inntöku. Varast ber að anda að sér lífrænum leysiefnum í lokuðu rými og nauðsynlegt er að hafa alltaf góða loftræstingu þegar þessi efni eru notuð t.d. þegar verið er að vatnsverja skó, leysa upp gamla málningu og þess háttar. Þessi efni eru líka mjög hættuleg ef þau eru tekin inn, algengustu dæmin um inntöku eru þegar börn komast í grillkveikilög og súpa á honum, og þegar fullorðnir sjúga bensín upp í slöngu með munninum til að flytja á milli bíla og ekki tekst betur til en svo að bensín kemst upp í viðkomandi. Í báðum þessum tilvikum er mikil hættu á lífshættulegri lungnabólgu. Geymið því öll lífræn leysiefni þar sem börn ná ekki í þau, notið aldrei lífræn leysiefni í lokuðu rými og alls ekki nota munninn til að soga bensín eða önnur lífræn leysiefni.

ATHUGIÐ!

- Setjið aldrei hættuleg efni í umbúðir utan af matvælum. Margar eitranir hafa orðið vegna þess.
- Hættuleg efni á alltaf að geyma í upprunalegum umbúðum með varnaðarmerkingum og upplýsingum um innihald.
- Athugið að eitrun verður ekki einungis eftir inntöku hættulegra efna heldur er líka hægt að verða fyrir eitrun með því að anda að sér hættulegum efnum, fá þau á húðina eða í augun.

Varnaðarmerki—hættumerki á umbúðum

5.2 Varnaðarmerki – hættumerki á umbúðum

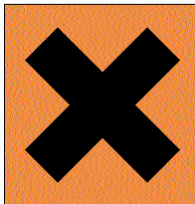
Skylt er að merkja vörur sem seldar eru til heimilisnota og innihalda hættuleg efni með viðeigandi varnaðarmerkjum. Varnaðarmerki benda á hættuna sem af efninu stafar. Þau eru 10 talsins en eitt og sama efni getur fengið fleiri en eitt varnaðarmerki. Hér á eftir má sjá myndir af þeim merkjum sem algengt er að séu á efnum sem geta valdið eitrun og hvað þau þýða.

T



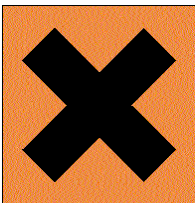
EITUR

Xn



HÆTTULEGT
HEILSU

Xi



ERTANDI

EITUR OG STERKT EITUR. Þessi efni eru ekki leyfð í almennri sölu. Sérstök leyfi þarf til að selja, kaupa og nota slík efni. Hér undir falla t.d. efni sem eru banvæn í litlum styrk.

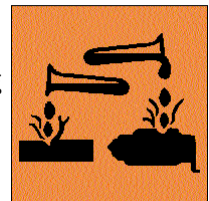
Tx



STERKT
EITUR

HÆTTULEGT HEILSU. Efni sem geta haft heilsuspillandi áhrif við langvarandi notkun eða í eitt skipti í miklum styrk. Texti útskýrir nánar í hverju hættan felst. Í þessum flokki eru ýmis rokgjörn leysisefni sem er gjarnan að finna í olíuvörum.

C



ÆTANDI

ÆTANDI. Efni sem valda alvarlegum skaða við beina snertingu. Sem dæmi má nefna ýmis sterk hreinsiefni, uppþvottavélaefni og stíflueyða, til dæmis vítissóða.

ERTANDI. Efni sem geta valdið ertingu, roða og sviða í húð, augum eða öndunarfarum, einkum við langvarandi eða endurtekna notkun. Mörg þvotta-og hreinsiefni eru í þessum flokki.

5.3 Viðbrögð við eitrunum

Komist barn eða fullorðinn í tæri við hættuleg efni, eittraðar plöntur eða lyf, skal:

- Veita fyrstu hjálp (sjá kafla hér fyrir neðan).
- Hringja í Neyðarlínuna **1-1-2** ef um neyðartilfelli er að ræða.
- Hringja í Eitrunarmiðstöðina til að fá upplýsingar og ráðgjöf.

Ef eitrun hefur orðið er gott að hafa við höndina eftirfarandi upplýsingar til að hægt sé að aðstoða þig hratt og örugglega:

1. Hvaða efni og hversu mikið magn er um að ræða (gott er að hafa umbúðir utan af lyfi eða efni þegar hringt er)?
2. Aldur, kyn og þyngd viðkomandi?
3. Hvað er langt síðan atburðurinn átti sér stað?
4. Hvaða einkenni hafa komið fram?

Augu

Ef efni berst í augu er mikilvægt að skola það burt sem fyrst.

Augnskol

Notið vatn og fáið einhvern til að hjálpa til ef hægt er, mikilvægt er að halda auganu opnu en tilhneiging er til að loka því þegar eitthvað hefur farið upp í það. Notið þægilega volgt vatn, fyllið hreint ílát t.d. bolla, haldið auganu opnu og hallið höfðinu aftur og til hliðar á meðan vatn er látið renna frá augnkrók þvert yfir augað. Haldið áfram í 15 mínútur.

Inntaka

- Hringja í Neyðarlínuna **1-1-2** ef um neyðartilfelli er að ræða. Neyðarlínan getur gefið samband við Eitrunarmiðstöðina.
- Gefið ekki drykk eða mat nema í samráði við eitrunarmiðstöð eða lækni.
- Framkallið ekki uppköst nema í samráði við eitrunarmiðstöð eða lækni.

Þynning er ráðlögð ef um er að ræða ertandi efni fyrir slímhúð í munni og hálsi t.d. sápur, hreinsiefni og ýmis súr eða basísk efni. Meta skal þó hvert tilfelli fyrir sig. Ef um er að ræða alvarleg einkenni eins og t.d. slæman verk í vélinda eða maga eða öndunarerfiðleika, á strax að leita læknishjálpar. Í slíkum tilfellum er hættu á að efnið hafði brennt gat í vélinda eða maga og getur þá verið hættulegt að drekka eða borða. Ef þessi einkenni eru ekki til staðar, drekkið 1-2 glös af vatni eða mjólk. Gætið þess þó að þröngva aldrei vökva ofan í fólk.

Uppköst

Uppköst eru aldrei ráðlögð í heimahúsi nema í sérstökum tilfellum (alltaf í samráði við eitrunarmiðstöð eða lækni). Ekki má nota saltvatn til að framkalla uppköst og ekki skal setja fingur í kok, vegna hættu á meiðslum. Ef uppköst verða ósjálfrátt þarf að gæta að stöðu sjúklings, s. s. að hann liggji alls ekki á bakinu (sjá hliðarlegu á bls. 17).

Viðbrögð við eitrunum

Innöndun

Ef grunur leikur á að sjúklingur hafi komist í tæri við eitraða lofttegund skal:

- Koma honum í ferskt loft og losa um föt sem þrengja að.

Kolmónoxíð

- Ef grunur er um kolmonoxíð eitrun skal:
- Slökkva á mengunarvaldinum, yfirgefa húsið og anda að sér fersku lofti strax.
- Ef einkenni koma fram sem hverfa ekki fljótlega, hringið í Eitrunarmiðstöðina í gegnum **1-1-2**.

Á húð

- Skola með miklu vatni og mildri sápu.
- Fjarlægja föt og skartgrip.

Leitið nánari upplýsinga á vefsíðu Landspítala - háskólasjúkrahúss, www.landspitali.is undir Eitrunarmiðstöð.

6 Eldsvoði

6.1 Eldvarnabúnaður

Hafðu eldvarnabúnað heimilisins í lagi, s.s. reykskynjara, slökkvitæki, eldvarnateppi, stiga o.fl.

Skynjarar

Reykskynjarar

Til eru tvær megingerðir af reykskynjurum, optískir og jónískir, en einnig skynjari sem sameinar eiginleika þessara tveggja. Hver tegund skynjara hefur sína kosti og galla. Jóníski skynjarinn skynjar vel reyk með stórum ögnum, eins og við opinn eld, en síður upphaf glóðarbruna, t.d. í sófa, sem optíski skynjarinn nemur hins vegar mjög vel. Það er því æskilegt að hafa báðar gerðir á heimilinu. Einnig eru til samtengjanlegir reykskynjarar (m.a. allt að tólf saman) með ratljósi fyrir heyrnarskerta og fleiri útgáfur.

Hitaskynjarar

Hitaskynjarar nema hita en ekki reyk og er æskileg staðsetning þeirra þar sem reykur er algengur af eðlilegum ástæðum.

Viðhald

Prófaðu skynjarana reglulega (einu sinni í mánuði) með því að styðja á prófunarhnappinn, skiptu um rafhlöður árlega og ryksugaðu skynjarann um leið. Líftími reykskynjara er áætlaður u.þ.b. 10 ár.

Slökkvibúnaður

Til eru nokkrar gerðir slökkvitækja sem henta misvel miðað við tegund elds. Nauðsynlegt er að hafa slökkvibúnað á heimilum. Einnig er nauðsynlegt að allir kunni á þann búnað sem er til á heimilinu.

Duftslökkvitæki

Duftslökkvitæki eru ætluð á alla elda. Til eru margar gerðir og stærðir af duftslökkvitækjum en mundu þó að ekki er tryggt að duftið slökkvi eld þar sem myndast hefur glóð. Eins og tveggja kg. tæki eru ætluð í bíla. Ráðlögð stærð á heimili er 6 kg.

Kolsýruslökkvitæki

Kolsýruslökkvitæki eru aðallega ætluð á virk rafmagnstæki, kastlengd tækisins er takmörkuð og það, eins og duftslökkvitækið, slekkur ekki glóðareld. Kolsýruslökkvitæki eru til í mörgum stærðum og gerðum, allt frá 2 kg.

Vatnsslökkvitæki

Vatnsslökkvitæki eru aðallega ætluð á elda í föstum efnum, t.d. timbri, vefnaði og pappír. Algengasta stærð tækjanna er 10 l.

Eldvarnir

❑ Léttvatnslökkvitæki

Léttvatnslökkvitæki innihalda vatn sem froðuefni hefur verið bætt út í og duga þau því á sömu elda og vatnstækin, en því til viðbótar á olíu-, feiti- og rafmagnselda. Algengasta stærð tækjanna er 6 og 10 l.

❑ Eldvarnateppi

Eldvarnateppi eru til í mörgum stærðum og þau má nota aftur og aftur. Teppið er lagt yfir hinn brennandi hlut og þétt að. Ef teppið fer ofan í feiti í potti getur logað í gegnum það. Þá er teppið tekið af og byrjað uppá nýtt.

Viðhald slökkvitækja

Aðgætið mánaðarlega að innsigli sé órofið og að þrýstimælir sé í lagi. Slökkvitæki skal yfirfara árlega af viðurkenndum þjónustuaðilum.

Björgunarstigir

❑ Seftarar

Seftarar eru kaðal- eða keðjustigir úr treg- eða óbrennanlegum efnum og eru festir á vegg við glugga, eða eru færanlegir og þá búnir festingum sem settar eru yfir gluggakistu. Þessir stigir geta sveiflast nokkuð til og eru erfiðir fyrir ung börn nema einhver haldi við að neðan. Duga fyrir tveggja til þriggja hæða hús og eru ódýr lausn.

❑ Álstigir

Álstigir eru til í mörgum útfærslum, t.d. samanfellanlegir og líta þá út eins og vatnsrenna á húsveggnum þegar þeir eru ekki í notkun. Þeir eru auðveldir í notkun fyrir alla. Duga fyrir hærri hús en eru nokkuð dýrir.

❑ Siglínur

Nokkrar gerðir eru til af siglínunum. Algengast er að siglínan eða festing fyrir hana sé á vegg við glugga. Lykkju á enda línunnar er brugðið utan um þann sem ætlar út og sígur hann hægt og rólega til jarðar. Sumar siglínur eru með tvöfaldri lengd til jarðar og lykkju á báðum endum þannig að þegar einn er kominn niður er hinn endinn tilbúinn fyrir næsta mann uppi. Duga fyrir tveggja til þriggja hæða hús og eru ódýr og auðveld lausn fyrir alla.

6.2 Viðbrögð við eldsvoða

❑ Rýming

Ef elds eða reyks verður vart skal tafarlaust rýma húsið og tilkynna atburðinn til Neyðarlínunnar **1-1-2**. (Sjá upplýsingar um rýmingu á bls.47-49).

❑ Skríðið í reykfylltu herbergi

Reykurinn safnast fyrir upp við loft og færast neðar og neðar. Skríðið til að forðast reykinn.

❑ Heitar hurðir

Athugið dyrnar. Ef hurðin er heit, notið þá hina flóttaleiðina. Ef þær eru kaldar, en hiti og mikill reykur sækja inn, verið þá viðbúin að loka aftur. Gott er að hafa breitt límband við höndina til að líma fyrir hurðir og tefja þannig fyrir því að reykur komist inn í íbúðina.

❑ Fjölbýlishús - Lyftur

Flóttaleiðir eiga að beina fólki í stigaganga. Notið ekki lyftur í eldsvoða . Lyftan getur stöðvast á þeirri hæð sem eldurinn logar.

❑ Ef þú átt heima á efri hæðum

Athugið hvort hægt er að koma fyrir brunastiga úr glugga eða af svölum.

Eldgos

7 Náttúrhamfarir

7.1 Eldgos

Eldgos geta hafist fyrirvaralaust, en gera þó oftast boð á undan sér, t.d. með jarðskjálftum og óróa sem greinist á mælum. Hætta getur stafað af eldgosum vegna hraunrennslis, öskufalls og eldinga ásamt flóðum ef eldgos er undir jökli. Öskufall úr einu gosi getur borist um allt land með veðrum. Gjóskan getur verið varasöm vegna eldinga, eiturgufa og eiturefna.

Viðbrögð við eldgosi

Við gjóskufall

Haldið ykkur innandyra meðan gjóskufall stendur yfir. Komið dýrum í skjól, þó sérstaklega grasbítum.

Eldingar-Banvænar

Í nágrenni eldstöðvar þar sem gjóskufalls er von, þarf að taka loftnet og rafmagnstæki úr sambandi við vegg, þar sem eldingum getur slegið niður og leitt inn í hús (notið inniloftnet og útvarpstæki með rafhlöðu). Vatnslagnir geta einnig leitt eldingu inn í hús og því verður að forðast lagnakerfi hússins. Sjá viðbrögð við eldingum.

Gas-Banvænt

Haldið ykkur fjarri kjöllurum þar sem gas kann að safnast fyrir. Gasið er banvænt eitur og er í flestum tilvikum lyktarlaust og ósýnilegt.

Aska-Gjóska

Byrgið glugga sem snúa að eldstöð meðan gos varir. Lokið reyk háf og gætið að því að aska safnist ekki óhóflega fyrir á þaki hússins með tilliti til burðarpöls.

Útvarp-Tilkynningar

Hlustið eftir tilkynningum í fjölmiðlum og fylgið gefnum fyrirmælum. Sjá FM og LW -sendingar Ríkisútvarpsins á bls. 55.

Brottflutningur-Rýming

Metið hvort þörf sé á rýmingu. Sjá nánar í kafla um rýmingu og brottflutning á bls. 47-49.

Utandyra

Gjóska-/öskufall - Myrkur

Verið ávallt með hjálm á höfði í nágrenni gjósandi eldstöðva. Forðist að vera undir gjóskufalli. Munið að þar getur verið algert myrkur. Komið ykkur stystu leið út úr gjóskufalli með því að fara þvert á vindátt.

Verjið öndunarfæri

Hafið rykgrímu eða blautan klút fyrir vitum í gjóskufalli.

Eldingar

Sjá viðbrögð við eldingum á bls. 39-40.

Rafleiðni

Rafleiðnin sem er í loftinu og í nágrenni eldstöðvar getur eyðilagt fjarskiptastöðvar/rafmagnstæki sem hafa lága tíðni. Hafið því slökkt á þesskonar tækjum.

Útvarp - Tilkynningar

Hlustið eftir tilkynningum í fjölmiðlum og fylgið gefnum fyrirmælum. Sjá FM og LW-sendingar Ríkisútvarpsins á bls. 55.

7.2 Eldingar

Eldingar geta ferðast inn í hús. Þeim getur slegið niður í húsið og þær ferðast eftir loftnetum, rafmagns-, síma- eða hitalögnum innandyra. Einnig eru þekkt dæmi um að eldingar geta slegið niður í næsta nágrenni húsa og þær ferðast eftir sömu leiðum inn í þau. Helstu afleiðingarnar slíkra tilvika eru ónýt rafmagnstæki og ef tækin eru í notkun eins og til dæmis sími, þá getur viðkomandi fengið rafstuð og afleiðingar orðið bruni á húð og líffærum, skemmdir í taugakerfi og jafnvel hjartastopp.

Hægt er að útbúa eldingavara til minnka líkur á því að eldingar ferðist inn í hús þó hann komi ekki í veg fyrir það. Kynnið ykkur leiðbeiningar um viðbrögð við eldingum.

Eldingavari

Ein leið til að útbúa eldingavara, er að gera sér málmtein sem stendur um mannhæð upp frá efsta þakhluta húss. Í hann er tryggilega festur kapall (gildur rafmagnsvír) sem liggur í sjálfstætt jarðskaut. Jarðskautið getur t.d. verið 1-2 metra langur málmteinn sem stungið er lóðrétt ofan í jörðina.

Viðbrögð við eldingum

Ef þrumuveður eða eldgos með eldingum er viðvarandi, gerið þá eftirfarandi ráðstafanir til að forðast slys á fólki og/eða tjón á eignum:

Innandyra:

Haldið ykkur innandyra

Haldið ykkur innandyra meðan eldingaveður stendur yfir.

Forðist

Forðist vatn, útidyr, glugga og lagnakerfi hússins. Notið ekki síma nema í neyð.

Elding inn í hús!!

Takið rafmagnstæki svo sem tölvur, síma, rafmagnsverkfæri, sjónvarpstæki og loftnet úr sambandi. Eldingu getur slegið niður í rafleiðandi lagnir utanhúss og leitt þær inn í hús.

Utandyra:

Forðist

- Forðist vatn, hæðir, berangur og raflínur, alla málmhluti, s.s. raflínur, girðingar, vélar, tæki o.s.frv.
- Haldið ykkur fjarri litlum skýlum, skúrum og stórum trjám.
- Haldið ykkur fjarri öðru fólki (a.m.k. 5 metra).

Viðbrögð við eldingum

❑ Besta skjólið

- Leitið skjóls í stærri byggingum ef unnt er.
- Yfirbyggt ökutæki úr málm getur gefið gott skjól og hafið þá glugga lokaða.
- Haldið kyrru fyrir meðan á eldingum stendur.

❑ Viðbrögð við eldingu

Ef grunur leikur á að eldingu slái niður nærri ykkur, ættuð þið að:

- Grúfa ykkur niður með fætur samsíða.
- Haldið höndum um eyru til að koma í veg fyrir heyrnartjón af völdum þrumu.

7.3 Fárviðri og sjávarflóð

Það telst færviðri þegar vindhraði hefur náð 33 m/sek, sem jafngildir 64 hnútum (12 vindstig). Ef Veðurstofa Íslands varar við veðri, skal taka það alvarlega. Hlustið á tilkynningar og/eða viðvaranir sem kunna að vera gefnar.

Dveljið innandyra

Dveljið innandyra á meðan færviðri geisar og þá hlémegin í íbúðinni.

Nauðsynlegt viðhald

Haldið húsakosti vel við. Gangið úr skugga um að þakplötur séu tryggilega festar, einnig þakrennur, grindverk og annað.

Lausir munir

- Heftið fok lausra muna.
- Fullvissið ykkur um að öllum gluggum og hurðum sé tryggilega lokað.

Skólar, ferðalög og mannamót

Aflýsið ferðalögum og mannamótum. Sendið börn ekki í skóla.

Byrgið glugga

- Byrgið glugga eða setjið öryggisfilmu á gler til að koma í veg fyrir skæðadrífu glerbrota ef rúða brotnar.
- Látið rúm ekki standa undir gluggum ef hætta er á ofsaveðri.
- Fréttir og tilkynningar
- Fylgist með veðurfréttum og tilkynningum í fjölmiðlum. Sjá FM-sendingar Ríkisútvarpsins á bls. 55.

Ef hætta er einnig talin á sjávarflóðum:

- Hlerar fyrir glugga
- Setjið hlera fyrir þá glugga sem snúa að sjó. Setjið jafnframt tappa í niðurföll innandyra.

Metið öryggi

Metið öryggi ykkar með hliðsjón af staðsetningu þess húss sem dvalið er í.

Jarðskjálfti

7.4 Jarðskjálfti

Jarðskjálftar gera sjaldnast boð á undan sér. Því er nauðsynlegt að gera öryggisráðstafanir fyrirfram og læra rétt viðbrögð.

❑ Húsgögn

- Festið skápa, hillur og þunga muni í gólf eða við vegg.
- Hafið hjól sem eru á húsgögnum alltaf í læstri stöðu. Ef engin læsing er á hjólunum, setjið þá ramma utan um hjólin til að koma í veg fyrir að húsgagnið fari af stað í jarðskjálfta. Munið hinsvegar að rammi eða læsing á hjólum kemur ekki í veg fyrir að húsgagnið geti oltið.

❑ Lausir munir og skrautmunir

- Látið þunga muni ekki vera ofarlega í hillum eða á veggjum.
- Hægt er að setja kennaratyggjó á léttari muni svo þeir færast síður úr stað.

❑ Kynditæki og ofnar

- Festið kynditæki og ofna.
- Kynnið ykkur staðsetningu vatnsinntaks og rafmagnstöflu. Lærið að loka fyrir vatn og rafmagn.

❑ Myndir, ljósakrónur og skápahurðir

Festið myndir og ljósakrónur í lokaðar lykkjur og setjið öryggislæsingar (barnalæsingar) á skápahurðir til varnar því að innihald skápa falli út úr þeim.

❑ Svefnstaðir

Fyrirbyggjið að hlutir geti fallið á svefnstaði og látið rúm ekki standa undir gluggum.

❑ Loft og gólf

Gangið vel frá niðurhengdum loftum og upphækkuðum gólfum.

❑ Rúður

- Byrgið glugga eða setjið öryggisfilmu á rúður til að koma í veg fyrir skæðadrífu glerbrota ef rúða brotnar.
- Látið rúm ekki standa undir gluggum ef hætta er á jarðskjálftum.

Viðbrögð við jarðskjálfta

Viðbrögð

Innandyra

Húsgögn

Forðist húsgögn sem geta farið á hreyfingu og/eða fallið.

Innihald skápa

Varist hluti sem geta fallið úr hillum og skápum (sérstaklega í eldhúsi).

Ofnar og kynditæki

Haldið ykkur fjarri ofnum og kynditækjum sem geta hrokkið af festingum sínum.

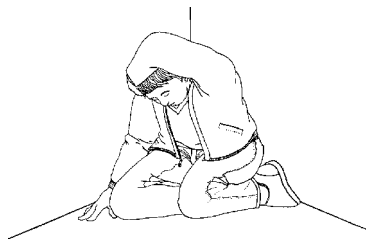
Rúðubrot

Haldið ykkur fjarri stórum rúðum sem geta brotnað.

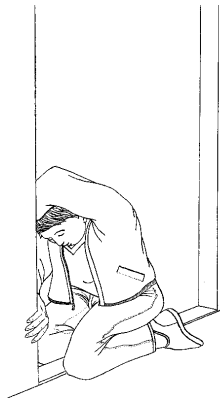
Byggingarhlutar

Við jarðskjálfta geta hlutar úr byggingunni brotnað af. Haldið ykkur fjarri þeim stöðum í húsinu þar sem hættu er á fallandi byggingarhlutum.

Gætið þess að verða ekki fyrir hlutum sem kunna að falla, með því m.a. að:



fara út í horn burðarveggja,
KRJÚPA þar, **SKÝLA** höfði og
HALDA sér ef unnt er ...eða



fara í opnar dyr, **KRJÚPA** þar,
SKÝLA höfði og **HALDA** sér í
karm en varist hurðina sem
getur slegist til ...eða



fara undir borð, **KRJÚPA** þar,
SKÝLA og **HALDA** í borðfót:

Viðbrögð við jarðskjálfta

Utandyra

Forðist

Farið út á opin svæði og forðist byggingar og raflínumöstur. Farið lengra frá mannvirkjum en nemur hæð þeirra.

Krjúpa – Skýla - Halda

Krjúpa og skýla höfði ef ekki er unnt að komast á opið svæði.

Grjóthrun - skriðuföll

Varast grjóthrun og skriðuföll við fjallendi.

Eftir jarðskjálfta

Klæðist skóm

Klæðast skóm, ef brak og/eða glerbrot eru á gólfum.

Viðlagakassinn - Öryggisbúnaður

Ná í viðlagakassann og annan öryggisbúnað, ef þörf krefur.

Slys - Meiðsli

Athuga hvort nokkur hafi slasast og sé svo, skal tilkynna það Neyðarlínunni í **1-1-2**, og veita síðan fyrstu hjálp.

Síminn virkar ekki

Ef ekki er hægt að ná í hjálp símleiðis, skal auðkenna slysstað með hvítri veifu.

Vatnsleki – Rafmagn

- Loka skal fyrir vatnsinntak ef leki er óviðráðanlegur.
- Loka skal fyrir höfuðrofa í rafmagnstöflu ef húsið er skemmt.

Eldur - eldmatur

Athuga hvort eldur er laus og nota ekki opið ljós eða eld ef hætta er á að eldfim efni hafi hellst niður.

Rýming

- Sé það mat þitt að húsið sé óíbúðarhæft eftir skjálfta, skal fara rólega út (mörg slys verða þegar fólk hleypur út í óðagoti úr húsum, eftir jarðskjálfta).
- Farið á fyrirfram ákveðinn söfnunarstað utanhúss og safnið fjölskyldunni saman áður en næsta skref er tekið. (Gott er að undirbúa sig með því að gera heimilisáætlun. Hægt er að nálgast leiðbeiningar um heimilisáætlun á vefsíðunni www.almannavarnir.is eða á bls. 5

Klæðist vel

Sé húsið yfirgefið, skal klæðast vel. Sjá kafla Rýming og/eða brottflutningur bls. 47-49.

❑ **Bíllinn fyrsta skjólið**

Munið að bifreið er oft fyrsta upphitaða skjólið sem völ er á og þar er útvarp. Akið með fyllstu aðgát og athugið að vegir og brýr geta hafa skemmt. Munið eftir fjöldahjálparstöðvum sem alla jafna eru í skólum. Hægt er að nálgast upplýsingar um skilgreindar fjöldahjálpastöðvar á Íslandi á vefsíðunni www.almannavarnir.is og www.redcross.is og á bls. 60-61.



Fjöldahjálparstöð

❑ **Útvarp - tilkynningar**

Opnið fyrir útvarpstæki og stillið á rétta bylgjulengd. Hlustið eftir tilkynningum í fjölmiðlum og fylgið gefnum fyrirmælum. Sjá FM og LW-sendingar Ríkisútvarpsins á bls. 55.

❑ **Fallnar raflínur**

Snertið aldrei fallnar raflínur.

Snjóflóð

7.5 Snjóflóð

Veðurstofa Íslands og snjóflóðaathugunarmenn fylgjast með snjóflóðahættu í byggð. Fólk er kvatt til að kynna sér hvort það búi á snjóflóðahættusvæði. Hægt er að nálgast upplýsingar um snjóflóð og snjóflóðahættumat á vefsíðu Veðurstofu Íslands www.vedur.is. Ef snjóflóðahætta skapast og lögreglustjóri gefur út fyrirmæli um rýmingu er íbúum skylt að rýma húsin sín og yfirgefa hættusvæðið í samræmi við gefin fyrirmæli.

Ef ekki er mögulegt að yfirgefa yfirlýst hættusvæði er öryggi best tryggt með eftirtöldum aðgerðum:

Forðist að vera utandyra

Gætið þess að vera sem minnst utandyra og alls ekki í fjalllendi ofan byggðar.

Kjallarar

Dveljið ekki í kjöllum húsa nema þeir séu alveg niðurgrafnir og með steyptri loftplötu.

Dvalarstaður - öryggisráðstafanir

Dveljið þeim megin í íbúðinni sem snýr undan fjallshlíðinni. Gluggum og millidyrum skal tryggilega lokað. Setjið hlera fyrir þá glugga sem að fjallinu snúa.

Stöðutilkynningar

Þeir sem búa og dvelja afskekkt komi á síma- eða talstöðvasambandi við aðila utan hættusvæðis og láti heyra frá sér reglulega.

Viðbrögð

Sá sem lendir í snjóflóði skal:

Reyna að synda.

Reyna eftir fremsta megni að halda sér upp úr flóðinu með því að taka sundtökin. Ef borist er stjórnlaust með snjóflóðinu, skal halda fyrir vit sín og koma þannig í veg fyrir að þau fyllist af snjó.

Þegar snjóflóðið stöðvast

Þegar snjóflóðið tekur að stöðvast skal hreyfa sig eftir fremsta megni til að búa til rými til öndunar og hreyfingar.

Haltu rónni

Haltu ró þinni. Ekki reyna að kalla á hjálp, fyrr en heyrir vel í leitarmönnum. Mundu að þú heyrir betur í leitarmönnum en þeir í þér.

Trú um björgun

Trúin á björgun eykur lífslíkur til muna.

8 Rýming og brottflutningur

8.1 Munurinn á rýmingu og brottflutningi

Rýming er það kallað þegar yfirgefa þarf heimili sitt vegna hættuástands t.d. vegna eldsvoða, snjóflóðahættu, skemmdir á húsnæði í kjölfar jarðskjálfta o.þ.h.

Brottflutningur er það kallað þegar fjöldi fólks er fluttur frá einu umdæmi til annars, vegna yfirvofandi hættu. Fólksflutningarnir í kjölfar eldgossins í Vestmannaeyjum 1974, er dæmi um brottflutning. Brottflutningur er ákveðinn af ríkisstjórn og framkvæmdin er í höndum Almannavarna ríkisins.

Rýming getur verið í skyndi t.d. við eldsvoða en einnig vegna hættu sem hefur aðdraganda. Dæmi um rýmingu sem hefur aðdraganda er yfirvofandi snjóflóðahætta, aurskriðuhætta eða í sumum tilfellum vegna eldgoss. Þá er rýming oftast ákveðin af almannavarnanefnd og framkvæmd með skipulögðum hætti undir stjórn lögreglu.

Munurinn á rýmingaráætlun og heimilisáætlun

Til að búa heimilisfólk undir að bregðast við hættuástandi er nauðsynlegt að gera áætlun svo allir á heimilinu viti sitt hlutverk. Með því ávinnst að viðbrögð verða fumlaus og skipuleg. Hægt er að gera tvönn konar áætlun. Annars vegar rýmingaráætlun og hinsvegar heimilisáætlun.

Ávinningurinn af því að gera rýmingaráætlun er sá að heimilisfólk undirbýr rýmingu hvernig skal yfirgefa húsið í flýti, rifjað er upp hvar öryggisbúnaður er geymdur og hvar skal hittast þegar út er komið.

Ávinningurinn af því að gera heimilisáætlun er að heimilisfólk undirbýr hvernig það ætlar að takast á við hættuástand sem getur orðið miðað við búsetu. Í fullgerðri heimilisáætlun hefur heimilisfólk yfirfarið heimili sitt með tilliti til þess að lágmarka hættur í umhverfinu, heimilisfólk lærir hvernig skal bregðast við hættu sem gæti stöðjað að, heimilisfólk útbýr rýmingaráætlun, ákveður fjölskyldutengilið, ákveður hvernig það safnast saman eftir að hafa orðið viðskila við hættuástand, skráir hjá sér öryggisbúnað heimilisins, lærir á öryggisbúnaðinn og tekur námskeið eða rifjar upp skyndihjálp. Nálágist leiðbeiningar um gerð heimilisáætlunar á vefsíðunni www.almannavarnir.is eða á bls. 5.

Rýmingaráætlun

8.2 Rýmingaráætlun

❑ Ákveðið söfnunarstað utan heimilis

Allir verða að vita að þeir eigi að fara út strax og vart verður við hættu. Þegar út er komið ættu allir að hittast á fyrirfram ákveðnum stað, söfnunarstað sem er utan heimilis, ef til skyndirýmingar kemur t.d. við eldsvoða, skemmdir á húsi eftir jarðskjálfta o.þ.h.

❑ Tvær flóttaleiðir – Rýmingarteikning

Gerid teikningu af heimilinu. Munið að hafa ávallt tvær leiðir frá hverju herbergi/heimili þínu.¹

❑ Merkið inn á teikninguna

Merkið söfnunarstað á teikninguna og einnig öryggisbúnað heimilisins s.s. slökkvitæki.¹ Hægt er að gera rýmingu sem hefur aðdraganda (sbr. Bls. 47 hér á undan) skipulega, með því að fylla út gátlista vegna rýmingar.² Það getur stytt viðbragðstíma, nauðsynjar gleymast síður og óþarfir hlutir eru skildir eftir.

❑ Æfið rýmingaráætlun

Æfið rýmingaráætlun a.m.k. tvisvar á ári. Athugið að meira en helmingur allra bruna á sér stað þegar fólk er í fastasvefni og náttúruhamfarir gera oftast ekki boð á undan sér. Miðið æfingarnar einnig við það.

¹Sjá eyðublað fyrir rýmingarteikningu í kafla 15, einnig hægt að nálgast á vefsíðunni www.almannavarnir.is, undir heimilisáætlun

²Sjá gátlista fyrir rýmingu í kafla 15 einnig hægt að nálgast á vefsíðunni www.almannavarnir.is, undir heimilisáætlun

8.3 Framkvæmd rýmingar – brottflutnings

Ef rýming er ekki í skyndi, gangið þá tryggilega frá helstu verðmætum eða hafið þau meðferðis.

❑ Gangið vel frá húsum ykkar

- Takið með ykkur það sem brýnt er að hafa, svo sem lyf og nauðsynjar ungbarna.
- Lokið fyrir gaskúta við eldavélar og grill. Metið hvort loka skuli fyrir inntak vatns (heitt og kalt) og rafmagns en hafið í huga að mikil frost geta valdið frostskegndum. Sé ákvörðun ykkar sú að hafa rafmagn á húsinu, skiljið þá eftir ljós í forstofu og við útidyr.
- Gangið tryggilega frá helstu verðmætum eða hafið þau meðferðis.
- Tryggið að matvæli liggja ekki undir skegndum.
- Lokið hurðum og gluggum.
- Munið að klæðast vel.

❑ Akið með aðgát

Haldið af stað í samræmi við gefin fyrirmæli og fylgið umferðarstraumnum. Akið með fyllstu aðgát.

Framkvæmd rýmingar—brottflytnings

❑ Gangandi flóttafólk

Takið gangandi flóttafólk með ykkur, ef rými er í bílnum.

❑ Hlustið á útvarp

- Farið í einu og öllu eftir þeim fyrirmælum sem kunna að vera gefin.
- Hlustið á útvarp, sjá FM og LW sendingar Ríkisútvarps bls. 55.

❑ Fjöldahjálparstöð

Gefið ykkur fram hjá fjöldahjálparstöð á áfangastað. Fjöldahjálparstöðvar eru alla jafna í skólum. Hægt er að nálgast upplýsingar um fjöldahjálparstöðvar á bls. 60-61 eða á vefsíðunum www.almannavarnir.is og www.redcross.is.



❑ Ekkert flutningstæki

Þeir sem ekki hafa eigið flutningstæki skulu koma sér að næstu skólabyggingu þar sem flutningar eru skipulagðir.

Þeir sem ekki eiga kost á því að koma sér burt á eigin spýtur þurfa hins vegar að:

❑ Tilkynna um rýmingu

Láta vita á næstu lögreglustöð, slökkvistöð eða heilsugæslustöð.

❑ Ekkert símasamband

Hengja áberandi hvíta veifu út um glugga sem snýr að aðalgötu, ef ekki er símasamband.

Gerið áætlun um það hvernig fjölskyldumeðlimir ætla að bregðast við hættuástandi með því að gera heimilisáætlun á vefsíðunni www.almannavarnir.is eða á bls. 5.

Eftir að atburður er yfirstaðinn

Eftir að atburður er yfirstaðinn og hætta liðin hjá er íbúum leyft að snúa til síns heima ef hægt er. Hinsvegar, þar sem tjón hefur orðið skal hafa eftirfarandi í huga:

- Halda til haga þeim lausamunum sem hafa skemmst og ef hægt er að gera skrá yfir þá hluti og taka myndir af vettvangi.
- Til að flýta fyrir tjónamati er ágætt að líta yfir skemmdir sem augljóslega hafa orðið á húsnæðinu til að geta vísað tjónamatmönnum á.
- Gerið ráðstafanir til að koma í veg fyrir frekara tjón.

Sálræn áföll við válega atburði

9 Sálræn áföll við válega atburði

9.1 Sálræn skyndihjálp

Sálræn skyndihjálp er líkamleg og andleg aðhlyning einstaklings sem orðið hefur fyrir áfalli (alvarlegum atburði). Markmið hennar er að styðja einstaklinginn til fyrra jafnvægis og sjálfstæðis. Sálræn skyndihjálp er veitt innan eins til þriggja sólarhringa frá atburði.

Mögulegar leiðir til að veita sálræna skyndihjálp:

- Tryggja andlegt og líkamlegt öryggi.
- Sýna ró og stillingu í athöfnum og orði.
- Skapa örugga umgjörð, verja fólk fyrir utanaðkomandi áreiti.
- Huga að frumpörfum; fæði, klæðum og skjóli.
- Vera nálægur, hlusta og vera reiðubúinn að taka við tilfinningum.
- Sýna umhyggju og hlýju.



Mikilvægt er að þiggja hjálpar, veita hjálpar og leita sér hjálpar.

9.2 Sálræn eftirköst áfalla

Viðbrögð við ofurálagi og áföllum eru mjög einstaklingsbundin. Þau ráðast af eðli og þunga áfallsins og þoli hvers og eins á þeirri stundu sem það dynur yfir. Minningar um fyrri áföll og tilfinningar þeim tengdar ýfast gjarnan upp og valda sársauka. Virða ber tilfinningar og viðbrögð í þeirri mynd sem þau birtast.

❑ Fyrstu viðbrögð við áfalli

Fyrstu viðbrögð einkennast oft af doða eða æsing, tótleika og óraunveruleikatilfinningu, brengluðu tímaskyni, spennu og eirðarleysi. Erfitt er að átta sig á hvað hefi gerst í raun og veru. Það er eins og stoðunum hafi verið kippt undan tilverunni.

❑ Líkamleg viðbrögð við áfalli

Líkamleg viðbrögð s.s. skjálfti, hraður hjartsláttur, andþyngsli, kviðverkir, ógleði og svimi eru oft mjög áberandi og geta valdið hræðslu og öryggisleysi.

Þessi fyrstu viðbrögð standa oftast stutt, en geta þó varað í nokkra daga. Á þessu skeiði eru tilfinningaviðbrögð oft tiltölulega lítil og ekki í samræmi við aðstæður. Mörgum finnst þetta undarlegt og jafnvel óeðlilegt, en hafa þó huga að doðinn er tímabundin vörn gegn yfirþyrmandi og óbærilegum þunga hugsana og tilfinninga.

□ Pegar frá líður

Pegar frá líður og við förum smám saman að geta horfst í augu við raunveruleikann fara tilfinningar að ryðja sér meira til rúms og lita minninguna um atburðinn. Eftirfarandi viðbrögð eru algeng, en valda oft kvíða og sálrænu umróti lengur en flesta grunar:

Endurupplifun þess sem gerðist í formi mynda eða hluta af atburðarás, sem skýtur upp í hugann og erfitt er að bægja frá sér.

Depurð, tómleikatilfinning og hugsanir um tilgang lífsins geta orðið áleitnar.

Ofurviðbrögð við áreiti svo sem óvæntum hljóðum, lykt og öðru skynáreiti sem minnir á atburðinn.

Svefntruflanir vegna spennu og hugsana sem sækja að þegar maður er kominn í ró eða hrekkur upp með andfælum.

Preyta og framtaksleysi, þar sem viðkomandi kemur engu í verk og er síþreyttur þrátt fyrir það að gera ekki neitt.

Pirringur og reiði er sá farvegur sem örvænting, vanmáttur og innri spenna gjarnan finna sér og bitnar oft af litlu tilefni á þeim sem næstir eru.

Sjálfsásakanir og sektarkennd, jafnvel þar sem engin sök er sýnileg, fela í sér þá óskhyggju að við hefðum getað komið í veg fyrir það sem gerðist.

Mannfælni getur stafað af þörf fyrir að vera einn með hugsun sinni eða af öryggisleysi og hræðslu við viðbrögð umhverfisins.

Hræðsla við "vettvang", þ.e. allt sem tengist og minnt getur á tiltekinn atburð og tilhneiging til að forðast slíkar kringumstæður.

9.3 Hvað er til ráða

Forðist umfram allt að flýja eigin hugsanir og tilfinningar. Besta leiðin til að vinna úr sársaukafullum tilfinningum og erfiðri reynslu er að orða þær og deila með þeim sem maður treystir. Nálægð og snerting skapa öryggi. Á slíkum stundum kemur enginn í stað nánustu ættingja og vina, en stundum getur verið gott og nauðsynlegt að geta leitað til hlutlausra aðila svo sem heilbrigðisstarfsfólks, presta, sálfræðinga eða kennara.

Varasamt er að deyfa sársaukann með áfengi eða róandi lyfjum þó að það geti gefið stundarfró. Það tefur eðlilega úrvinnslu sem aldrei getur orðið sársaukalaus. Þó getur verið nauðsynlegt að nota svefnlyf tímabundið við alvarlegum svefntruflunum.

Af reynslu annarra getum við lært að hollt mataræði, reglulegur svefn, líkamsrækt, iðkun áhugamála og samneyti við annað fólk eru til bóta.

Allt þetta stuðlar að því að hæfileikinn til að takast á við tilfinningar, daglegt líf og starf færast smám saman í eðlilegt horf og auðveldara verður að líta fram á veginn.

Viðbrögð barna við áföllum

9.4 Viðbrögð barna við áföllum

Alvarleg áföll í fjölskyldu eða nánasta umhverfi barna geta skapað ótta, öryggisleysi eða annað sálrænt umrót og leitt til ýmissa tilfinningalegra viðbragða og breytinga á hegðun. Viðbrögð og viðmót foreldra ráða mestu um hvernig börn takast á við áföll og aðra erfiðleika sem steðja að.

□ Algengustu viðbrögð barna við áföllum eru:

- Mikil þörf fyrir nálægð og athygli sinna nánustu.
- Depurð, leiði.
- Tilfinningasveiflur.
- Aukinn pirringur og rifrildi.
- Samviskubit, sektarkennd.
- Yfirdriffin hræðsla við slys eða veikindi.
- Breytingar á matar- og svefnvenjum.
- Afturhvarf á fyrri þroskastig, s.s. höfuðverkur, kviðverkir.
- Einbeitingaörðugleikar.
- Svefntruflanir, martraðir, myrkfælni.

□ Eftirfarandi atriði geta reynst gagnleg til að bæta líðan barnsins:

- Nálægð og snerting skapa öryggi.
- Fullvissið barnið um að engin hætta steðji lengur að.
- Útskýrið staðreyndir málsins eins og hæfir aldri og þroska barnsins. Mikilvægt er að segja satt og rétt frá. Það eykur skilning og kemur í veg fyrir hugarspuna sem getur valdið hræðslu og vanlíðan. Munið að tilfinningaúrvinnsla barnsins byggist á þeim upplýsingum sem það fær. Barnið er yfirleitt mjög næmt á andrúmsloft á heimili og tjáningu án orða.
- Deilið eigin hugsunum og viðbrögðum með barninu.
- Stuðlið að því að barnið noti tjáningarform sem börnum eru eiginleg svo sem leik og teikningu til að finna hugsunum og tilfinningum farveg.
- Reynið af fremsta megni að láta daglegt líf barnsins hafa sinn vanagang. Viðhaldið reglu á máltíðum, svefntíma, skólagöngu og tómstundum.
- Gefið ykkur góðan tíma með barninu fyrir svefn.
- Gefið fjölskyldunni tíma til að vera saman og fást við jákvæða hluti til að vinna bug á ótta og kviðaskapandi minningum.
- Eigi barnið í erfiðleikum heima fyrir eða í skóla, hafið samvinnu við kennara um að leysa málin.

Börnin eru ólík fullorðnum að því leyti að sterk tilfinningaleg viðbrögð vara sjaldan lengi í senn. Þau geta verið hrygg og full örventingar um stund en gleymt sér svo í skemmtilegum leik áður en varir. Verið vakandi fyrir því að sum viðbrögð koma ekki strax í ljós og önnur geta skotið upp kollinum aftur eftir nokkurn tíma.

Umfram allt vanmetið ekki hæfni barnsins né mikilvægi ykkar sjálfra og getu til að hjálpa því að takast á við áföll og erfiðleika í lífinu. Hikið þó ekki við að leita til fagfólks um ráðgjöf og stuðning ef þörf krefur.

9.5 Hvar er aðstoð að finna

Hér á landi eru fjölskyldubönd sterk og vinir, vinnufélagar og jafnvel vandalausir sýna þeim sem eiga um sárt að binda samkennd og stuðning í orði og verki. Við megum aldrei vanmeta eigin þjargráð og ætla fagfólki að sinna hefðbundnu stuðningshlutverki hinna nánustu í hremmingum lífsins.

Aðstæður geta þó verið þannig að utanaðkomandi aðstoð sé nauðsynleg. Eftir alvarleg áföll er stundum þörf á tímabundinni íhlutun, svokallaðri áfallahjálp. Rétt er að leita ævinlega eftir ráðgjöf sérfróðra ef framangreind viðbrögð verða langvinn og jafnvel versna með tímanum.

Hér á eftir eru tilgreindir ýmsir aðilar sem hægt er að leita til.

- Læknar og hjúkrunarfræðingar heilsugæslu geta veitt góðan stuðning og vísað til sérfróðra aðila ef þörf krefur.
- Skólahjúkrunarfræðingar, námsráðgjafar og skólasálfræðingar veita foreldrum og kennurum ráðgjöf.
- Bráðamóttökur og göngudeildir geðdeilda ásamt sjálfstætt starfandi geðlæknum, geðhjúkrunarfræðingum, sálfræðingum og félagsráðgjöfum.
- Prestar og djáknar sinna sálgæslu og áfallahjálp.
- Miðstöð áfallahjálpar Landspítala – háskólasjúkrahúss í Fossvogi veitir áfallhjálp þeim þolendum áfalla sem leita þangað. Einnig er veitt símaráðgjöf og leiðsögn þeim sem sinna þolendum áfalla á landsbyggðinni.
- Neyðarmóttaka Landspítala – háskólasjúkrahúss í Fossvogi sinnir þolendum kynferðislegs ofbeldis.

Veitukerfi

10 Veitukerfi

Símaleysi

Vá getur valdið því að símasamband detti niður. Símalínur gætu hafa farið í sundur en oft er það vegna aukins álags á símkerfið í kjölfar hættuástands.

Notið ekki símann að nauðsynjalausu til að teppa ekki línur fyrir þá sem þurfa á hjálp að halda.

Rafmagnsleysi

- Tryggið eðlilegt viðhald á rafmagni hússins.
- Tryggið að heimilisfólk kunni að slá út höfuðrofa rafmagns.
- Skráið hjá ykkur nafn á viðgerðamanni sem hægt er að leita til við rafmagnsbílanir innanhúss.

Við langvarandi rafmagnsleysi

- Notið rafhlöðuljós til lýsingar og farið varlega með opinn eld.
- Notið gashitunartæki til eldunar en munið að opinn eldur eyðir súrefni í lokuðu rými.
- Fylgist með frystum matvælum og gerið ráðstafanir áður en þau skemmast.
- Við rafmagnsleysi skal ekki nota síma til að fá upplýsingar um rafmagnsleysi.
- Hlustið á tilkynningar í útvarpi.

Vatnsleysi

- Tryggið eðlilegt viðhald á vatnsleiðslum hússins.
- Tryggið að heimilisfólk kunni að loka fyrir vatnsinntak.
- Skráið hjá ykkur nafn á viðgerðamanni sem hægt er að leita til við vatnsleiðslubílanir á/í húsinu.

Ef vatnsleiðslur bresta

- Loka fyrir inntak vatns.
- Meta hvort þörf sé að slá höfuðrofa rafmagns út.
- Kallið á aðstoð.

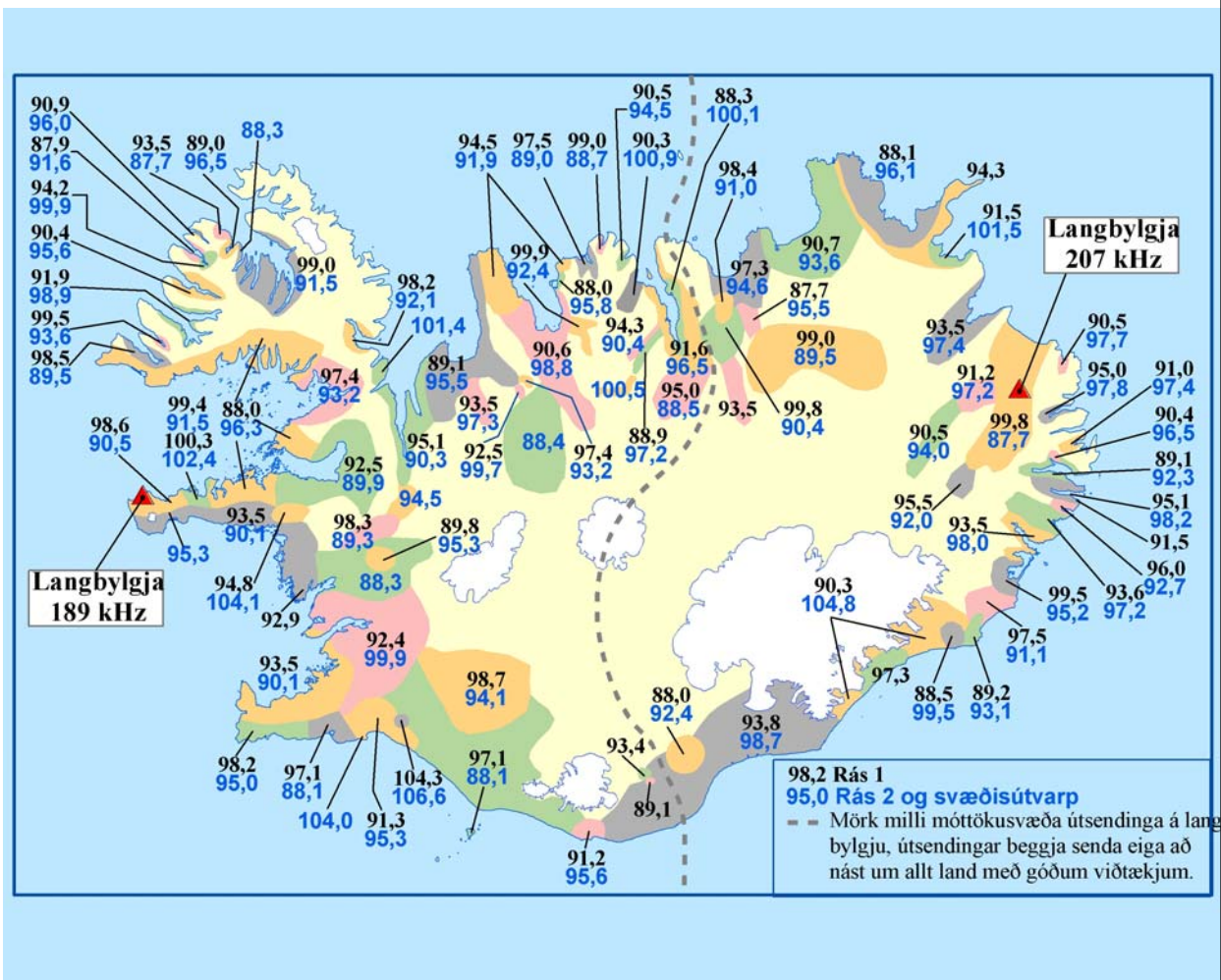
11 Tryggingar

Yfirfarið tryggingamál heimilisins. Allt sem er brunatryggt er sjálfkrafa viðlagatryggt þ.e. tryggt fyrir beinu tjóni af völdum eldgosa, jarðskjálfta, skriðufalla, snjóflóða og vatnsflóða. Ekki er skylt samkvæmt lögum að brunatryggja innbú og annað lausafé. Athugið að það sem ekki er brunatryggt er ekki tryggt hjá Viðlagatryggingu Íslands.

FM og langbylgja Ríkisútvarpsins

12 FM og LW - sendingar Ríkisútvarpsins

Við hættuástand skal hlusta eftir tilkynningum og fréttum í fjölmiðlum. Ríkisútvarpið hefur ríkasta lagaskyldu allra útvarpsstöðva á sviði almannavarna. Munið langbylgju (LW) Ríkisútvarpsins ef FM-sendingar nást ekki. **Eiðar: 207 kHz og Gufuskálar: 189 kHz.**



Innbrot

13 Innbrot

13.1 Frágangur heimilis – hvað ber að varast

Þegar fólk er lengi að heiman eykst hættan á innbrotum og því er rétt að benda á nokkur atriði til skoðunar áður en haldið er að heiman.

□ Er einhver heima?

- Fáðu einhvern til að taka póstinn daglega.
- Láttu allt líta eins eðlilega út, skildu t.d. við gluggatjöldin eins og þú átt vanda til.
- Gættu þess að ganga tryggilega frá hurðum og gluggum og skildu ekki varalykil eftir á vafasömum stað.
- Einnig er gott að skilja eftir útvarp í gangi, hæfilega hátt stillt og hafa ljós kveikt á sýnilegum stað í húsinu.
- Hægt er að óska eftir því við góða nágranna að leggja bifreið sinni í stæðið hjá þér á nóttinni, og setja rusl í ruslatunnuna svo hún sé ekki tóm. Láttu allt líta út eins og þú sért heima, það fælir þjóf frá.
- Muna verður eftir símsvaranum, að hann tilkynni ekki um fjarveru íbúa og hversu lengi þeir verða í burtu. Í stað símsvara getur verið snjallt að flytja allar hringingar úr heimasíma sjálfvirk í farsíma.
- Það má ekki vera póstur sem auglýsir fjarveru íbúa, gott er að fá einhvern til að tæma póstkassann reglulega. Heppilegt er að koma dýrum hlutum svo sem eins og tölvu, sjónvarpi úr auglýsingu og öðru eins og frímerkja- eða myntsafni, dýrum skartgripum o.þ.h. fyrir á öruggum stað, t.d. í bankahólf.
- Sumir láta slá grasið eða moka snjóinn meðan þeir eru í burtu. Ekki hafa stiga á glámbekk, slíkt auðveldar innbrot.

□ Ýmsar afbrotavarnir

Hægt er að nálgast upplýsingar og ráðgjöf um afbrotavarnir hjá lögreglu, tryggingarfélagum og öryggisfyrirtækjum. Þeir sem hafa hug á því að bæta afbrotavarnir í kringum eitur sínar er bent á að kynna sér þessi mál vandlega og skoða alla möguleika. Hjá forvarna- og fræðsludeild lögreglunnar í Reykjavík er hægt að nálgast upplýsingar um afbrotavarnir. Einnig bjóða mörg fyrirtæki upp á þjónustu tengda afbrotavörnum s.s. eins og öryggisbúnað, öryggiseftirlit og öryggiskerfi. Þá er hægt að nálgast margvíslegar upplýsingar um afbrotavarnir hjá tryggingarfélagunum.

Góðir nágrannar - nágrannavarsla

□ Autt húsnæði er auðvelt skotmark innbrotsþjófa

Húsnæði sem stendur autt til lengri tíma getur verið auðvelt skotmark innbrotsþjófa. Hægt er að grípa til ýmissa ráðstafana til að draga úr líkum á innbroti. Einnig er gott að geta leitað til nágranna þegar farið er í frí og fá þá til að líta til með húsnæðinu.

Pegar bíllinn er skilinn eftir

Góðir grannar

Alltaf eru einhverjir heima í nágrenninu og því sjálfsagt að tala við góða granna, láta þá vita þegar verið er fjarverandi um lengri tíma og biðja þá að hafa augun opin fyrir vafasömum mannaferðum.

- Sumir hafa það mikið samband við nágretta að þeir láta hann fá lykil að íbúðinni þannig að hann getur farið þangað reglulega, tekið póstinn, kveikt ljós, breytt gluggatjöldum o.fl.
- Innbrotspjófur sem sér að fylgst er með ferðum hans er yfirleitt fljótur að koma sér burt. Það getur oft skipt lögreglu miklu máli að fá lýsingu á mönnum og bifreiðum og bílnúmer. Þannig getur athugull nágrenni bæði stuggað við þjófi og gefið lögreglunni upplýsingar. Það er betra að hringja einu sinni of oft í lögreglu með upplýsingar af þessu tagi en einu sinni of sjaldan.
- Til eru fjölmörg dæmi þess að innbrot hafa verið upplýst vegna þess að nágrennar voru vel vakandi, höfðu auga með húsum nágretta sinna og létu lögreglu vita um grunsamlegar ferðir manna og bifreiða.
- Það hefur oft gerst að menn hafa hringt dyrabjöllum og þegar komið er til dyra hafa þeir spurt eftir einhverjum með nafni og sagt að þeir hafi átt að taka hann með í vinnu eða eitthvað álíka. Þegar sagt var að enginn slíkur byggir þar hafa mennirnir afsakað sig með að hafa farið götuvillt. Stundum hafa þessir menn notað aðrar afsakanir og ástæður. Þarna eru menn oft að kanna hvort einhver sé heima í húsinu með það í huga að brjótast inn. Ástæða er til að benda fólki á að vera á verði gagnvart svona mönnum, fylgjast með ferðum þeirra og tilkynna til lögreglu.

Pegar bíllinn er skilinn eftir

Mjög mikið er um innrot í bifreiðar og því ærin ástæða til gera það sem hægt er til að minnka hættuna á slíku. Hér eru nokkrar ábendingar sem gætu komið að gagni í þessu sambandi.

Ólæst bifreið er auðvelt skotmark

Því ætti aldrei að skilja bifreið eftir ólæsta með rúður niðri eða sóllúgu opna.

Sýnilegur varningur er freistandi fyrir þjófa

Varist að skilja varning eftir í bílnum því hann getur virst verðmætur og þar af leiðandi góð ástæða til að fara inn í bíllinn. Þannig sér innbrotspjófur ekki hvort lokuð skjalataska er tóm eða ekki, að öllum líkindum sér hann fyrir sér að í töskunni séu peningar, ávísanir eða önnur verðmæti.

Falinn varningur gefur vísbendingar um verðmæti

Það er ekki nóg að breiða yfir varninginn í bílnum, ef þjófarnir sjá að eitthvað er falið undir ábreiðu eða öðru gerir það bíllinn ennþá meira spennandi til innbrots.

Verkfæri eru góð söluvara

Mjög miklu af verðmætum verkfærum er stolið úr bifreiðum, því er ástæða til að taka a.m.k. verðmætustu verkfærin úr bílnum þegar hann er yfirgefinn.

Hanskahólfíð

Hanskahólfíð er yfirleitt fyrsti staðurinn sem innbrotspjófar leita á. Því er lítil vörn í því að geyma peningaveski eða önnur verðmæti þar.

Viðbrögð eiganda er innbrot hefur verið framið

❑ Límmiðar – auglýsingar

Límmiðar og annað sem gefur til kynna dýr hljómflytningstæki eykur hættuna á innbrotum. Ekki auglýsa hljómflytningstækin með límmiðum eða öðru því það gerir bílinn að freistandi skotmarki.

❑ Leggið bílnum á vel upplýstum stað

Þjófar eiga erfiðara með að athafna sig í næði ef bílnum er lagt á vel upplýstum stað. Forðist því að leggja bílnum á dimmum eða illa upplýstum stað, þá fá þjófarnir meira næði. Mikið af innbrotum upplýsast vegna tilkynninga um grunsamlegar mannaferðir í kringum bíla.

❑ Innbrot í bíla í bílageymslum

Innbrot í bíla í bílageymslum eru ekki síður algeng en. Því er mikilvægt að tryggja öryggi bílageymslunnar, að aðeins þeir sem eiga erindi þangað hafi aðgang, passa upp á bilaðar hurðir og annað sem veitt getur óviðkomandi aðgang.

13.2 Viðbrögð eiganda er innbrot hefur verið framið

Allt of oft gerist það að fólk kemur að híbýlum sínum í þannig ástandi að grunur vaknar um að innbrot hafi verið framið. Hér á eftir verða rakin nokkur atriði sem nauðsynlegt er að hafa í huga við slíkar aðstæður.

❑ Gæta eigin öryggis

Það fyrsta er að gæta þess að innbrotsþjófurinn sé ekki á vettvangi, því fólk verður að gæta öryggis síns. Þá verður að loka fyrir óþarfa umgang á innbrotsstaðnum svo ekki sé hættu á að hugsanlegum sakargögnum verði spillt.

❑ Tilkynna lögreglu í síma **1-1-2**

Næst er að hafa samband við lögreglu í síma **1-1-2** til að tilkynna um innbrotið. Menn þurfa að halda ró sinni og gefa viðtakanda símtals upp nafn, kennitölu og heimilisfang. Þá á að lýsa því nákvæmlega hvar innbrotið var framið og gefa upplýsingar um innbrotsþjófa, ef slíkt er fyrir hendi, þ.e.a.s. lýsingu á grunuðum, ökutæki þeirra og annað er skiptir máli fyrir þá lögreglumenn sem eru á leiðinni á vettvang.

❑ Verndið vettvang þar til lögregla kemur

Áfram verður að vernda innbrotsvettvanginn og nánasta umhverfi hans, með því að gæta skófara, hjólfara, muna og annars sem hugsanlega tengist innbrotinu eða innbrotsþjófi. Best er að hafa vettvanginn lokaðan þangað til lögreglan kemur svo að fólk sé ekki að ganga þar fram og aftur og þukla á hlutum sem ekki má snerta.

❑ Gefið lögreglunni allar upplýsingar

Þegar lögregla kemur á vettvang þarf tilkynnandinn, eða annar sem er nákunnugur húsnæði og aðstæðum, að vera á staðnum og gefa eins góðar upplýsingar eins og honum er unnt. Hann þarf að lýsa því sem saknað er, gefa upplýsingar um allt sem hefur verið skemmt á staðnum, breytt eða hreyft. Hafa verður í huga hluti eða muni sem eigandi kannast ekki við og gætu tilheyrt innbrotsþjófi. Nú gæti eigandi hafa orðið var við torkennilegar mannaferðir í hverfinu eða við hús hans og þá verður hann að koma þeim upplýsingum eins og öllum öðrum sem skipt geta máli, á framfæri við lögreglu.

Gerð ráðstafanir fyrirfram

❑ Bótakröfur

Þá þarf að hafa í huga hvort menn óska bóta. Ef tryggingar bæta ekki tjónið verður að koma bótakröfu á framfæri við lögreglu en ella verður bótakrafan mál tryggingafélagsins. Bótakrafa þarf að vera nákvæm og vönduð og sjálfsagt er að leita aðstoðar rannsóknarlögreglumanna eða kærumsóttöku lögreglu við gerð hennar ef menn eru ekki vanir slíku.

❑ Tengiliður

Meðan á rannsókn málsins stendur getur eigandinn haft samband við rannsóknarlögreglumanninn sem annast rannsóknina, til að fá fréttir af gangi málsins. Ástæða er til að minna á að netföng allra lögreglumanna sem eru á heimasíðu ríkislögreglustjórans: www.rls.is

Gerð ráðstafanir fyrirfram!

Innbrot minnir á það sem allir ættu að gera, það er að skoða allt húsnæði sitt nákvæmlega og framkvæma þær endurbætur sem þarf til að gera innbrotspjófum erfiðara að komast inn. Eigendur geta jafnvel gert svona könnun sjálfir með því að setja sig í spor þjófsins og skoða rækilega allar dyr og glugga, frágang og læsingar þeirra.

Fjöldahjálparstöðvar

14 Fjöldahjálparstöðvar

Fjöldahjálparstöðvar er skjól fyrir fólk sem þarf að yfirgefa heimili sín skyndilega. Þar er fólk skráð og því veitt allra nauðsynlegasta aðhlyning. Fjöldahjálparstöðvar eru yfirleitt skólar sem deildir Rauða kross Íslands og almannavarnanefndir hafa valið í sameiningu og eru þær alls 164 um allt land. Þegar þörf er talin á opnun fjöldahjálparstöðva sjá deildir Rauða kross Íslands um rekstur fjöldahjálparstöðvanna undir stjórn almannavarnanefnda.

Höfuðborgarsvæði	Fjöldahjálparstöð	Fjöldahjálparstöð
Kópavogur	Pinghólsskóli	
Digranesskóli	Lindaskóli	
Hafnarfjörður	Lækjarskóli	Öldutúnsskóli
Garðabær	Flataskóli	
Bessastaðahreppur	Ípróttahús Bessastaðahrepps	
Mosfellsbær	Varmárskóli	
Kjalarnes (Reykjavík)	Klébergsskóli Kjalarnesi (Fólkvangur)	
Reykjavík	Foldaskóli	
Árbæjarskóli		
Langholtsskóli	Menntaskólinn í Hamrahlíð	
Melaskóli		
Fellaskóli		
Vesturland		
Akranes	Brekubæjarskóli	Grundarskóli
Borgarfjörður	Grunnskólinn í Borgarnesi	
Varmaland	Kleppsjánsreykir	
Reykir - Grunnskólinn		
Snæfellsbær	Grunnskólinn í Ólafsvík	
Grundarfjörður	Grunnskólinn í Grundarfirði	
Stykkishólmur	Grunnskólinn í Stykkishólmi	
Dalasysla	Grunnskólinn í Búðardal	
Vestfirðir		
A-Barðastrandasýsla	Grunnskólinn á Reykhólum	
V-Barðastrandasýsla	Ípróttahúsið Sveinseyri, Tálknafirði	
Félagsheimilið Aðalstræti, Patreksfirði	Trésmiðjan Bíldudal	
Bolungarvík	Grunnskóli Bolungavíkur	
Dýrafjörður	Grunnskóli Pingeyrar	Grunnskólinn Núpi
Ísafjörður	Menntaskólinn á Ísafirði	
Súgandafjörður	Grunnskóli Suðureyrar	
Önundarfjörður	Grunnskólinn Flateyri	Grunnskólinn Holti
Súðavík	Grunnskóli Súðavíkur	
Árneshreppur	Kaupfélagshúsið / verbúð í Norðurfirði	
Finnbogastaðaskóli í Trékyllisvík	Hótel Djúpavík, Djúpavík	
Kaldrananeshreppur	Hótel Laugarhóll, Bjarnarfjörður	Grunnskóli Drangsness, Drangsnesi
Hólmavíkurhreppur	Félagsheimili Nauteyri, Nauteyri	Grunnskóli Hólmavíkur, Hólmavík
Kirkjubólshreppur	Félagsheimilið Sævangur, Hólmavík	
Broddaneshreppur	Grunnskólinn Broddanesi	Kaupfélag Óspakseyrar / mötuneyti
Bæjarhreppur	Grunnskólinn Borðeyri	
Norðurland vestra		
Hrútafjörður	Veitingaskálinn og gistiheimilið í Brú	Reykjaskóli, Hrútafirði
Laugabakki	Grunnskóli-Laugabakka	
Hvammstangi	Grunnskóli-Hvammstanga	
Blönduós	Húnavallaskóli	Grunnskóli Blönduóss
Bólstaðarhlíðahreppur	Félagsheimilið Húnaver	
Skagatrönd	Grunnskóli Skagastrandar	
Skagafjörður	Fjölbrautarskólinn á Sauðárkrók-bóknámshús	
Grunnskólinn Hofsósi		
Varmahlíðarskóli	Steinstaðaskóli	
Sólgarðaskóli Fljótum		
Akrahreppur	Akraskóli-Blönduhlíð	
Siglufjörður	Grunnskóli Siglufjarðar (Hlíðarvegí)	

Fjöldahjálparstöðvar

	Fjöldahjálparstöð	Fjöldahjálparstöð
Norðurland eystra		
Ólafsfjörður	Gagnfræðaskóli Ólafsfjarðar	
Dalvík	Dalvíkurskóli	
Akureyri	Síðuskóli	
Glerárskóli	Oddeyrarskóli	
Lundarskóli		
Húsavík	Stórutjarnaskóli, Ljósavatnsskóli	
Grunnskólinn Mývatni		
Hafralækjarskóli	Laugaskóli, Reykjadal	
Borgarhólsskóli, Húsavík		
Óxarfjörður	Félagsheimilið Skúlagarður	
Lundarskóli, Óxarfirði	Grunnskóli Kópaskers	
Raufarhöfn	Grunnskólinn á Raufarhöfn	
Pórshöfn	Grunnskóli Þórshafnar	Grunnskólinn að Svalbarði,
Pistilfirði		
Austurland		
Vopnafjörður	Vopnafjarðarskóli	
Bakkafjörður	Grunnskólinn á Bakkafirði	
Fljótaldshérað og Borgarfjörður Eystri	Egilsstaðaskóli	
Grunnskóli Mjóafjarðar	Grunnskóli Borgarfjarðar	
Seyðisfjörður	Seyðisfjarðarskóli (nýbygging)	
Norðfjörður	Félagsheimilið Herðubreið	Nesjaskóli
Eskifjörður	Grunnskóli Eskifjarðar	
Reyðarfjörður	Grunnskóli Reyðarfjarðar	
Fáskrúðsfjörður	Grunnskóli Fáskrúðsfjarðar	
Stöðvarfjörður	Grunnskólinn Stöðvarfirði	
Breiðdalsvík	Grunnskólinn Breiðdalshrepps	
Djúpavogur	Grunnskóli Djúpavogs	
Hornafjörður	Heppuskóli	
Suðurland		
Kirkjubæjarklaustur	Kirkjubæjarskóli, Kirkjubæjarklaustri	
Vík	Víkurskóli	Ársalir - gísthús, Austurvegi 7
Rangárvallasýsla	Skógarskóli undir Eyjafjöllum	
Hvolsskóli		
Grunnskólinn á Hellu		
Laugarlandsskóli í Holtum	Félagsheimilið Gunnarshólmi, A-Landeyjum	
Félagsheimilið Njálsbúð, V-Landeyjum		
Félagsheimilið á Heimalandi, V-Eyjafjöllum		
Vestmannaeyjar	Arnardrangur. Hús RKÍ við Hilmistorg	
Hamarsskóli við Búhamar	Framhaldsskóli Vestmannaeyja við Dalveg	
Barnaskóli Vestmannaeyja		
Hrunamanna- og Gnúpverjahreppur	Félagsheimilið Árnes í Gnúpverjahreppi	
Grunnskólinn Árnesi í Gnúpverjahreppi	Flúðaskóli í Hrunamannahreppi	
Félagsheimilið Flúðum í Hrunamannahreppi		
Biskupstungur	Biskupstungur -Grunnskólinn í Reykholti	Biskupstungur - Félagshimilið
Aratunga		
Eyrbakki	Eyrbakki - Grunnskólinn á Eyrbakka	
Grímsnes	Grunnskólinn Ljósafossi í Grímsnesi	Hraunborgir, orlofshús í
Grímsnesi		
Laugarvatn	Menntaskólinn á Laugarvatni	Hús íþróttakennaraskorar KHÍ
Nesjavellir	Nesjavellir - Vinnubúðir Reykjavíkurborgar	
Selfoss	Sandvíkurskóli, Selfossi	
Húsnæði Vegagerðar ríkisins, Selfossi		
Sólvallaskóli, Selfossi	Grunnskóli Villingaholtshreppi	
Grunnskóli Gaulverjabæjarhreppi		
Skeiðar	Brautarholtsskóli Skeiðahreppi	
Stokkseyri	Grunnskólinn á Stokkseyri	Samkomuhúsið Gimli, Stokkseyri
Úlfjótsvatn	Úlfjótsvatn - Búðir Reykjavíkurborgar	
Hveragerði	Grunnskólinn í Hveragerði	Heilsustofnun NLFÍ
Porlákshöfn	Grunnskólinn í Porlákshöfn	
Suðurnes		
Keflavíkurflugvöllur	Keflavíkurflugvöllur	
Keflavík	Holtaskóli	Myllubakkaskóli
Njarðvík	Grunnskóli Njarðvíkur	
Vogar	Grunnskóli Vogum	
Garður	Grunnskólinn í Garði	
Sandgerði	Grunnskólinn í Sandgerði	
Hafnir	Safnaðarheimilið í Höfnum	
Grindavík Grunnskóli Grindavíkur		

Heimili

Dagsetning

Öryggisbúnaður og viðlagakassi

	Staðsetning	Yfirfarið dags		
Reykskynjarar				
Slökkvitæki	Staðsetning			
Slökkviteppi				
Brunastigi				
Verkfæri				
Viðlagakassi <input type="checkbox"/> Aukalyklar (bíl, sumarbústað) <input type="checkbox"/> Nál og tvinni <input type="checkbox"/> Símanúmeralisti (kafli 15) <input type="checkbox"/> Límband <input type="checkbox"/> Álpappír <input type="checkbox"/> Plastdúkur <input type="checkbox"/> Skriffæri (blýant) og blöð <input type="checkbox"/> Útvarp (með langbylgju/LW) <input type="checkbox"/> Eldspýtur <input type="checkbox"/> Rafhlöður (fyrir útvarp og vasaljós) <input type="checkbox"/> Sjúkrakassi <input type="checkbox"/> Vasaljós <input type="checkbox"/> Flautu <input type="checkbox"/> Rýming-brotflutningur <input type="checkbox"/> Skyndihjálp (bæklingur) <input type="checkbox"/> Vasahnífur með dósaopnara <input type="checkbox"/> Kerti <input type="checkbox"/> Salernisrúllu <input type="checkbox"/> Teppí/svefnpokar				
Annað				

Heimili

Dagsetning

Rýmingarteikning-söfnunarstaður

Ef nauðsynlegt er að yfirgefa húsið í flýti, þá safnast fjölskyldan saman á fyrirfram ákveðnum stað utanhúss.

Söfnunarstaður utanhúss

Munið að upplýsa og veita aðstoð þeim sem á því þurfa að halda, svo sem nágrönnum, öldruðum, fötluðum, heyrnalausum/skertum, blindum, sjónskertum, útlendingum o.s.frv.

Næsta fjöldahjálparstöð

Heimili

Dagsetning

Rýming - Brotflutningur

Frágangur húss:

Nauðsynlegur fatnaður:

Rafmagnstæki úr sambandi					

Nauðsynjar vegna sérþarfa:

Nauðsynlegur hreinlætisbúnaður:

Matvæli:

Annað:

Heimili

Íbúð

Dagsetning

Tilkynning um rýmingu

Ofangreint hús hefur verið yfirgefið vegna:

Rafmagnsleysis		Snjóflóðahættu
Vatnsleka		Hrunhættu
Heitt vatn		
Kalt vatn		

Hættulegra efna (hvað / hvar?):

Annarrar ástæðu (hvaða?):

Neðangreindum viðbragðsaðilum hefur nú þegar verið tilkynnt um rýminguna:

Lögreglu		Fjöldahjálparstöð
Rauðakrossdeild		Slökkviliði
Þjörgunarsveit		Neyðarlínunni
Annar (hver?)		

Fyrirhugaður dvalarstaður:

Nöfn og kennitölur þeirra sem yfirgefa húsið		
Nafn		kt
Nafn		kt
Nafn		kt
Nafn		kt
Nafn		kt

Nánustu aðstandendur:

Nafn		Heimili		Sími
Nafn		Heimili		Sími
Nafn		Heimili		Sími
Nafn		Heimili		Sími

Undirskrift

Farsímanúmer

