



MENNTASKÓLINN
VIÐ SUND

HANDBÓK UM ÖRYGGISMÁL

1 1 2

EINN

EINN

TVEIR

5. ÚTGÁFA 2022

5. ÚTGÁFA AF 112 HANDBÓKINNI

**5. ÚTGÁFA 112 HANDBÓKAR
MENNTASKÓLANS VIÐ SUND BREYTT OG
ENDURBÆTT**

ÖRYGGISNEFND MS STENDUR AÐ ÚTGÁFU

Efnisyfirlit

RÝMINGARÁÆTLUN MS	5
SÖFNUNARSVÆÐI	6
BRUNAVIÐVÖRUNARKERFIÐ	7
ANDHOLT	9
HOLT OG LANGHOLT	10
AÐALSTEINN	11
FYRSTA HÆÐ AÐALSTEINI	11
ÖNNUR HÆÐ AÐALSTEINI	11
ÞRÍÐJA HÆÐ AÐALSTEINI - LISTGRREINAÁLMA	12
JARÐSTEINN	12
ÞRÍSTEINN	13
FYRSTA HÆÐ ÞRÍSTEINS OG TENGIBYGGINGAR	13
MÍÐHÆÐ ÞRÍSTEINS OG TENGIBYGGINGAR	13
ÞRÍÐJA HÆÐ ÞRÍSTEINS OG TENGIBYGGINGAR	14
LOFTSTEINN	14
SKYNDILEG VEIKINDI EÐA SLYS	15
VIÐBRÖGÐ VIÐ JARÐSKJÁLFTA	16
VÁ AF MANNAVÖLDUM	17

HLUTVERK LYKILSTARFSMANNA

Aðstoða ef upp kemur vá. Öryggisventlar búa yfir þekkingu á öryggiskerfi skólans og flóttaleiðum. Þeir hafa þekkingu á notkun slökkvitækja og grunnþekkingu á fyrstu hjálp

HLUTVERK ÖRYGGISVENTLA Á EINSTÖKUM SVÆÐUM

- hringja í 112 ef vá kemur upp
- Upplýsingagjöf til stjórnenda ef falsboð eða bilun
- Beina fólki á réttar flóttaleiðir komi upp vá
- Að reyna að tryggja tæmingu svæðis
- Að þekkja staðsetningu slökkvitækja og kunna að nota þau

HLUTVERK FLAKKARA

- Hringja í 112 ef vá kemur upp
- Upplýsingagjöf til stjórnenda ef falsboð eða bilun
- Tryggja tengisvæði ef vá kemur upp
- Að reyna að tryggja tæmingu svæðis sem þeir eru á
- Að þekkja staðsetningu slökkvitækja og kunna að nota þau

HLUTVERK STJÓRNUNAR

- Samhæfing aðgerða
 - Hringja í 112 ef vá kemur upp
 - Koma tilkynningum til öryggisfyrirtækis, slökkviliðs og lögreglu
 - Ábyrgð á rýmingu skólans
 - Tryggja aðkomu slökkviliðs, sjúkraliðs og lögreglu
 - Koma upplýsingum til starfsmanna, nemenda og aðstandenda eftir því sem við á
 - Skipuleggja fræðslu um öryggismál og endur- og símenntun á sviði öryggis og vinnuverndarmála
 - Skrá atvik í öryggisbók
 - Tryggja að öryggishatturinn sé alltaf í húsi hjá æðsta öryggisstjórnanda (rektor eða umsjónarmanni)
-

RÝMINGARÁÆTLUN MS

FYRIR STARFSMENN

Þegar brunaviðvörðunarkerfið fer í gang og það hefur ekki verið stöðvað innan 30 sek. Þá eiga allir að rýma húsnæðið.

Ef hljóðgjafar eru stöðvaðir:

1. Rektor, umsjónarmaður eða öryggistrúnaðarmaður fara að stjórnstöflu brunaviðvörðunarkerfis við aðalinngang og kanna hvaðan brunaboðið kemur (sá sem er með öryggishattinn hverju sinni).
2. Ef um hættuástand er að ræða eru hljóðgjafar ræstir á ný, samband er haft við neyðarlínu í síma 112 og tilkynnt um hættu. Ef um falsboð er að ræða er það tilkynnt til Securitas í síma 533 5533.
3. Við seinni gangsetningu á hljóðgjöfum rýma kennarar sína kennslustofu og fara ásamt nemendum út úr húsinu. Ætíð skal velja stystu hindrunarlausu leiðina út úr húsinu. Teikningar af útgönguleiðum eru í öllum svæðum skólans.
4. Ef seinni gangsetning á sér stað utan kennslustunda aðstoða allir starfsmenn skólans í því húsi við rýminguna.
5. Þegar komið er á söfnunarsvæði (sjá kort yfir flóttaleiðir og söfnunarsvæði) er mjög mikilvægt að virða verkstjórn öryggisnefndar og aðhafast ekkert sem gæti hindrað aðkomu neyðarbíla.
6. Þegar björgunaraðilar koma á staðinn gefa skólastjórnandi/ öryggisverðir upplýsingar um stöðuna.
7. Skólastjórnandi/umsjónarmaður, í samráði við varðstjóra, koma síðan upplýsingum til starfsmanna um næstu skref.

FYRIR NEMENDUR

Þegar brunaviðvörðunarkerfið fer í gang fara nemendur og starfsmenn í viðbragðsstöðu og ef það hefur ekki verið stöðvað innan 30 sek. Þá eiga allir að rýma húsnæðið og einnig ef kerfið fer aftur af stað eftir stopp.

Ef um hættuástand er að ræða eru hljóðgjafar aftur ræstir

Við seinni gangsetningu á hljóðgjöfum rýma allir sína kennslustofu eða rými og fara út úr húsinu. Ætíð skal velja stystu hindrunarlausu leiðina út (sjá teikningar) og fara á viðkomandi söfnunarsvæði. Teikningar af útgönguleiðum eru í öllum svæðum skólans.

Þegar komið er á söfnunarsvæðið (sjá neðar) er mjög mikilvægt að nemendur haldi hópinn og hlýði fyrirmælum öryggisvarða og öryggistrúnaðarmanna.

Öryggisnefnd (öryggisverðir og öryggistrúnaðarmenn) kemur síðan upplýsingum til nemenda um næstu skref.

SÖFNUNARSVÆÐI

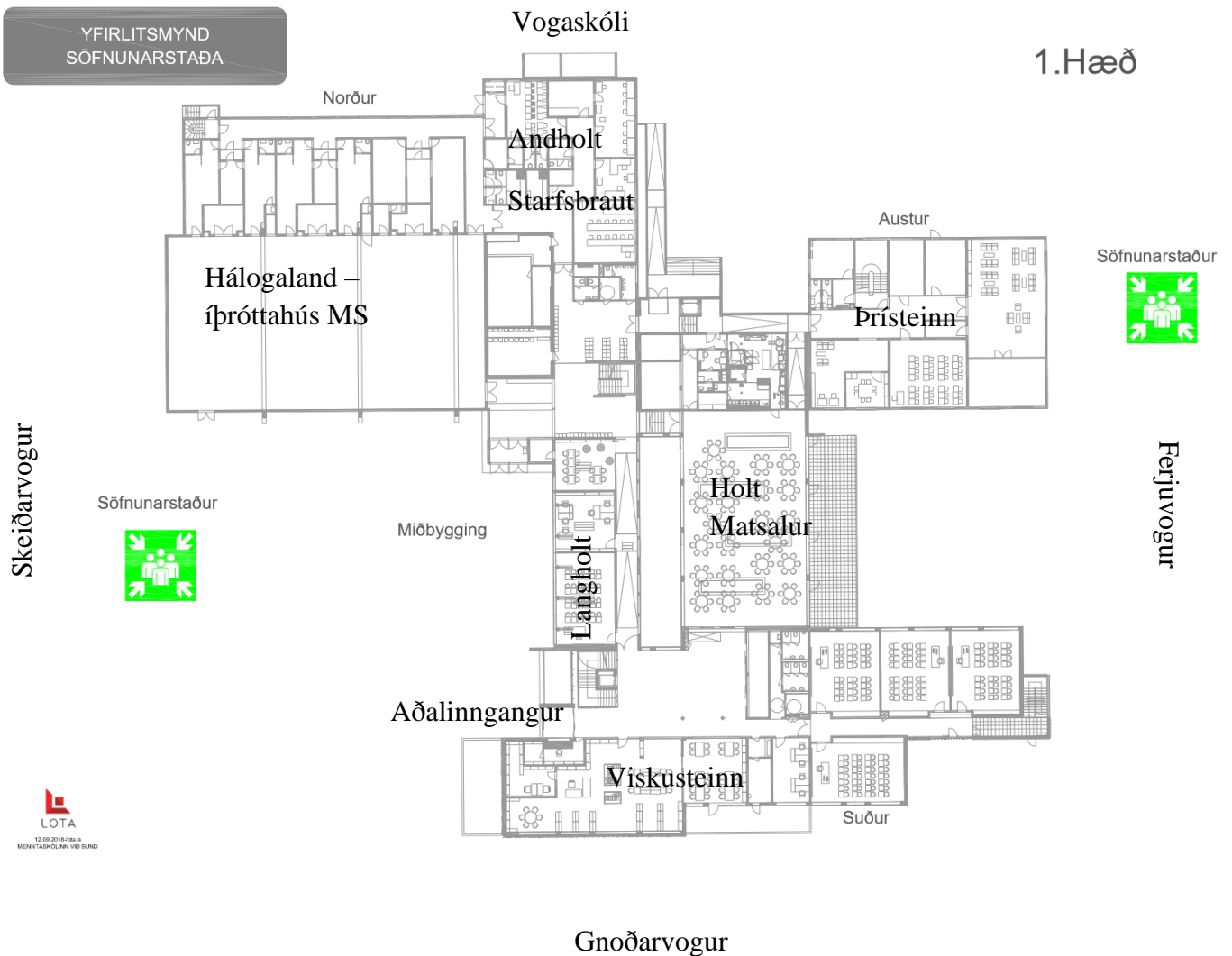
- A. Bílplanið á lóð skólans að austanverðu (milli Þrísteins og Aðalsteins)
- B. Lóð skólans sem snýr að Skeiðarvogi vestan við aðalinngang MS (malbikað svæði)

SÖFNUNARSVÆÐI

Ef það þarf að rýma skólann skulu nemendur og starfsfólk skólans fara stystu merktu og færri leiðina út úr skólanum og safnast saman á merktum söfnunarsvæðum.

MIKILVÆGI SÖFNUNARSVÆÐA

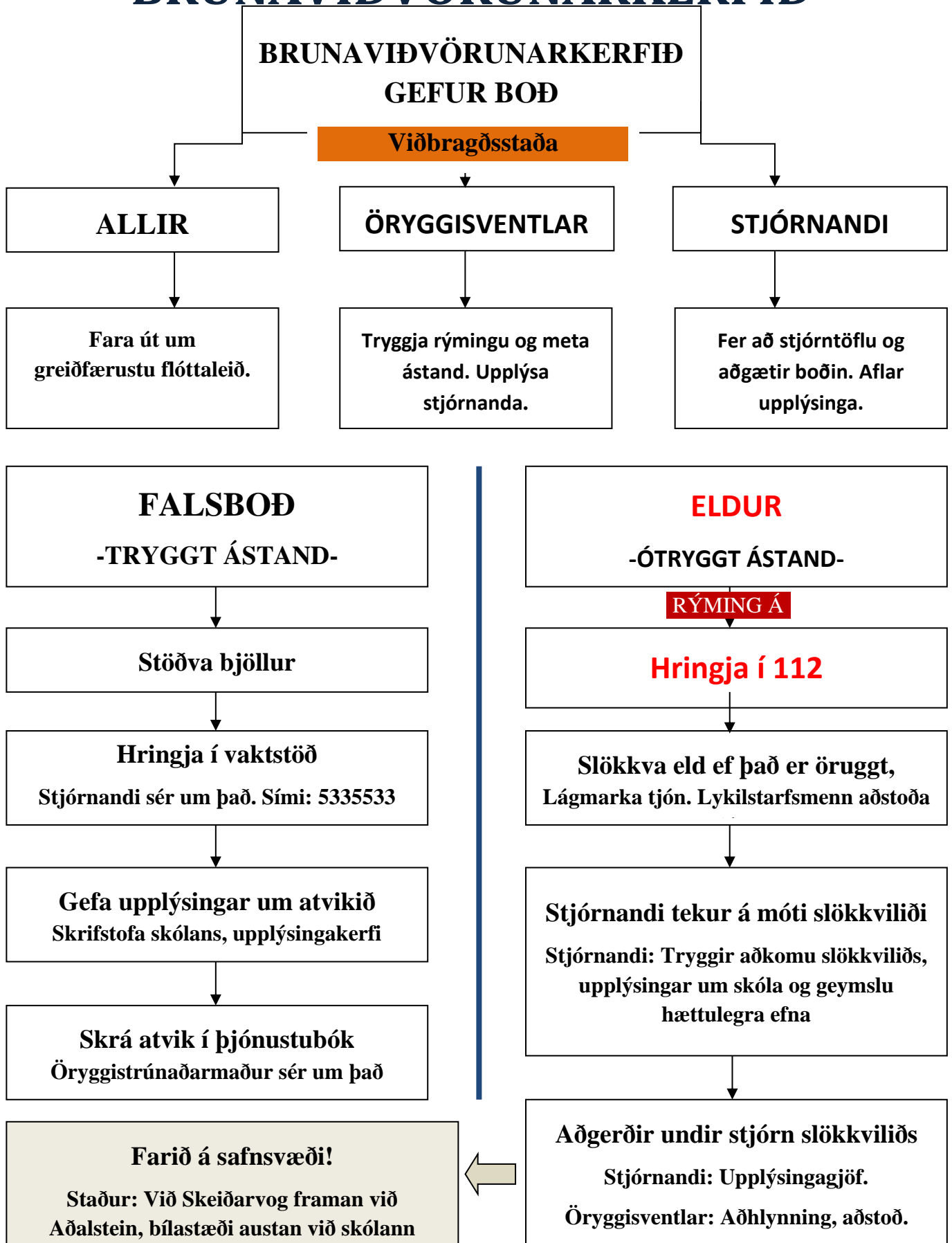
Mikilvægt er að við rýmingu safnist allir saman á söfnunarsvæðum þannig að hægt sé að henda reiður á því hvort allir séu hólnir og komnir í skjól hafi þurft að rýma skólann. Á söfnunarsvæðum eru öryggisverðir og öryggistrúnaðarmenn við stjórn og þarf fólk að halda ró sinni og fylgja fyrirmælum. Gæta þarf sérstaklega að því að hindra ekki aðkomu neyðarbíla eins og lögreglu, slökkviliðs eða sjúkrabíla. Fólk á að halda kyrru fyrir á söfnunarsvæði og alls ekki fara í bíla og reyna að aka á braut. Umferðartafir sem gætu myndast vegna skyndilegrar brottfarar fjölda fólks gæti tafið aðkomu neyðarbíla en þar skiptir hver sekúnda máli.



SÖFNUNARSVÆÐI VIÐ SKÓLANN

Það eru tvö merkt söfnunarsvæði við skólann. Annað er vestan á malbikuðu plani við aðalinnganginn og hitt er á bílastæðinu austan við skólann sem liggur að Ferjuvöginum. Á báðum svæðum þarf að gæta þess að loka ekki fyrir aðkomu neyðarbíla. Öryggisnefnd stjórnar aðgerðum á söfnunarsvæðum.

BRUNAVIÐVÖRUNARKERFIÐ



FLÓTTALEIÐIR

Farið út um þann útgang sem næstur er. Fylgið hópnum ykkar að söfnunarstað. Hlýðið fyrirmælum starfsfólks og fylgið rýmingarreglum skólans og kynnið ykkur vel merktar flóttaleiðir.

EF REYKUR ER Á GANGI

Haldið kyrru fyrir þar sem þið eruð í (stofu/vinnurými eða í öðru rými) og hafið hurðina lokaða. Þegar slökkvilið kemur verður ykkur bjargað út um glugga eða um ganga þegar búið er að slökkva eldinn.

SLÖKKVITÆKI OG BRUNASLÖNGUR

Kynnið ykkur vel staðsetningu slökkvitækja og brunaslanga á svæðinu. Það eru þrjár brunaslöngur á svæðinu. Tvær eru á gangi framan við búningsklefa (í geymslum) og ein er í Andholti en fjölmörg slökkvitæki eru einnig staðsett á svæðinu og er staðsetning brunaslanga og slökkvitækja sýnd á teikningum af flóttaleiðum.

BRUNABOÐAR OG AÐRIR NEYÐARROFAR

Brunaboðar eru rauðir á lit og ef eldur kemur upp þarf að slá á hnappinn undir plastinu til að virkja þá. Ef upp kemur vá og opna þarf hurð þar sem neyðarrofi er (þeir eru grænir að lit) þarf að slá á hnappinn undir plastinu til þess að læst hurð við neyðarútgang opnast.

FYRSTA HJÁLP

Það er sjúkrakassi á skrifstofu baðvarða, kælímottur í kæliskápnunum, teppi og bekkur.

ELDUR

112

HELSTU MERKINGAR (BRUNAVIÐVÖRUNARKERFI)



HÆTTULEG EFNI OG GAS Í RAUNGREINAÁLMU

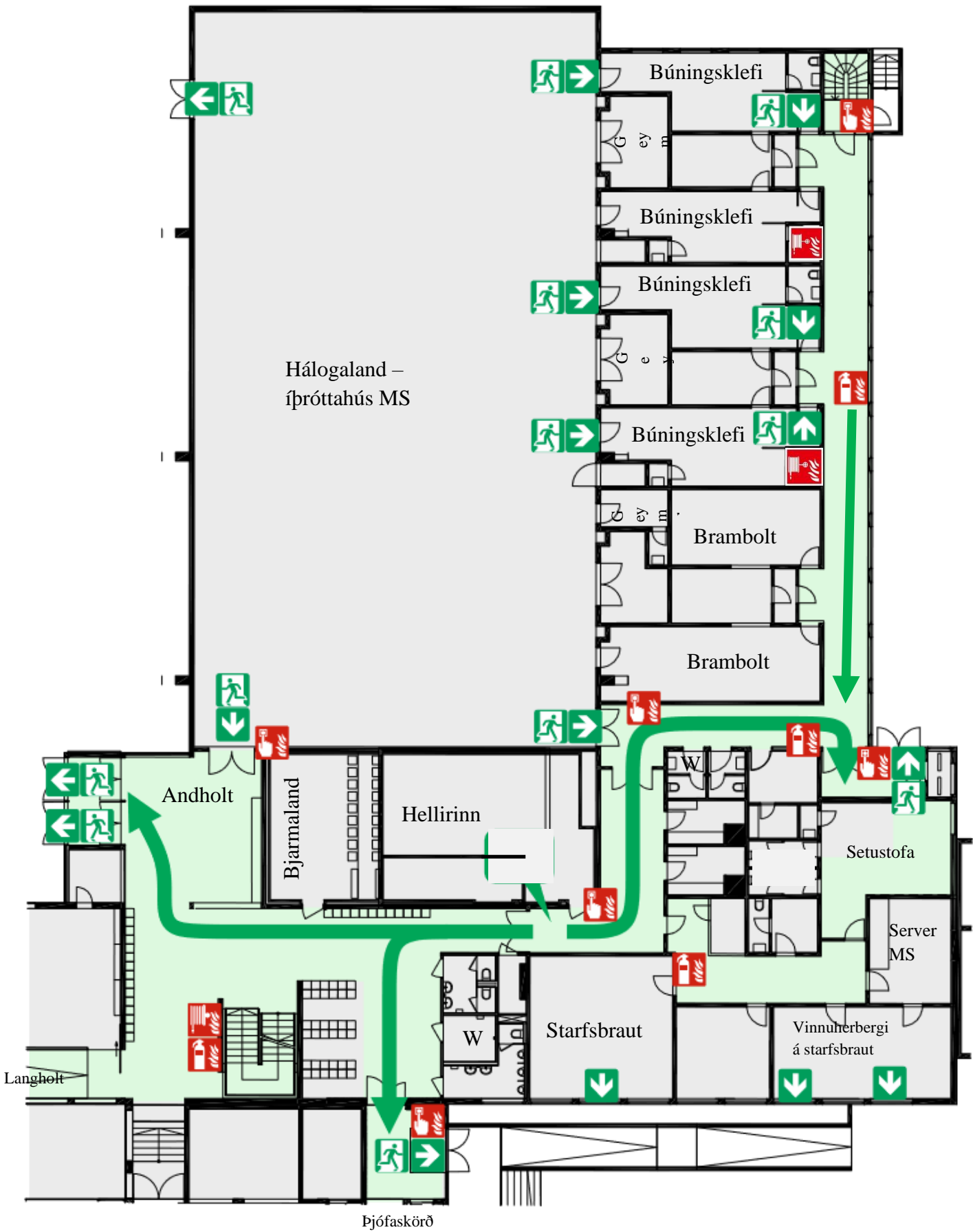
Hættuleg efni eins og sýrur, basar og önnur hvarfgjörn efni eru geymd í efnafræðistofu og efnageymslu í stinkskápum og efnaskáp við undirþrýsing. Gas er tengt efnafræðistofu, stinkskápum og efnageymslu og eru kútar á þaki austan við stofuna í sérstökum skáp. Gasskynjarar eru nokkrir og við leka lokast sjálfkrafa á streymi úr kút. Komi upp vá eru neyðarrofar við útganga í efnafræðistofu og í efnageymslu sem slá þarf á til að loka á gasið þegar rýmið er yfirgefið.

Í myndlistarstofu er geymd málning og leysiefni (white sprit) en í leirmótunarstofunni er leirbrennsluofn.

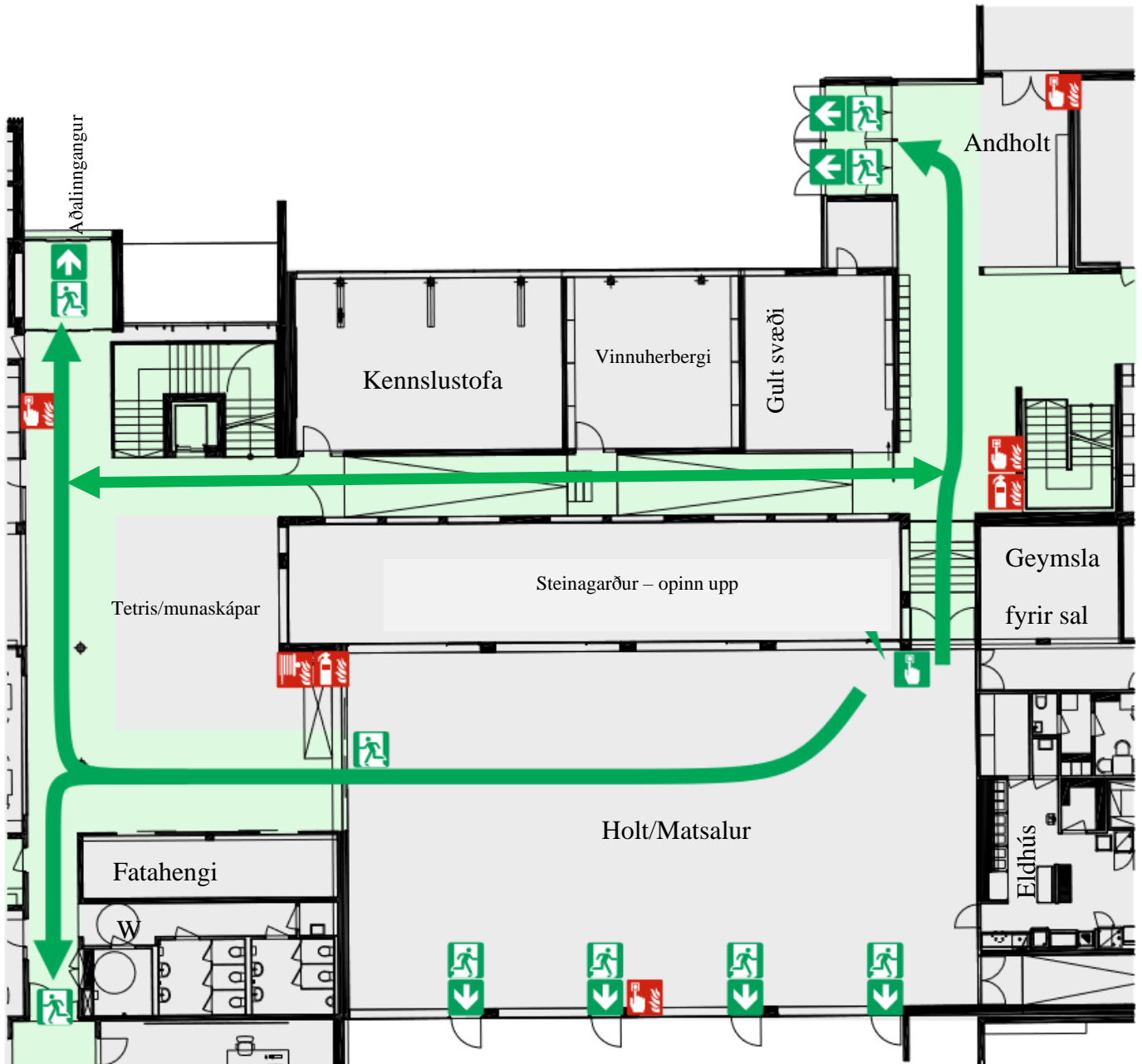
NEYÐARSTURTUR OG SKOLEFNI FYRIR AUGU

Neyðarsturta er í efnafræðistofu og þar eru einnig hylki með með augnskoli fari ætandi efni í auga. Neyðarsturta er einnig í líffræðistofu. Augnskol er við neyðarsturta í efnafræðistofu.

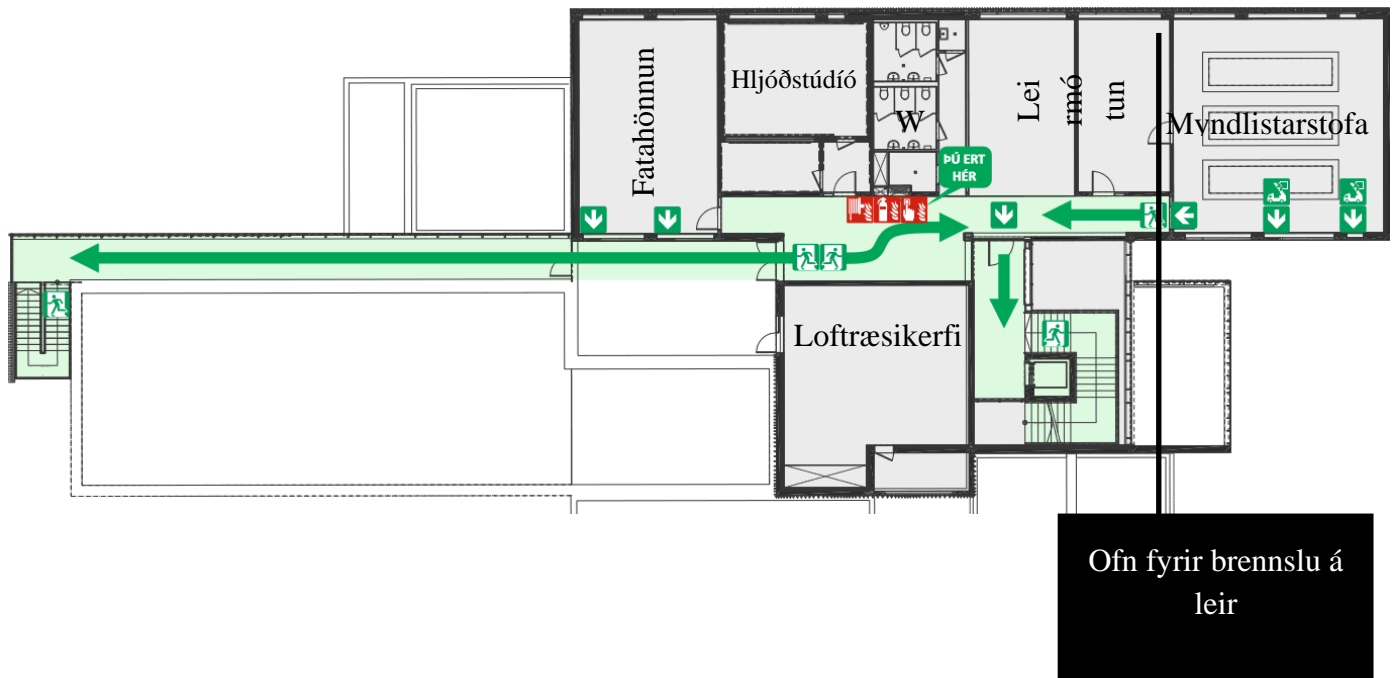
ANDHOLT



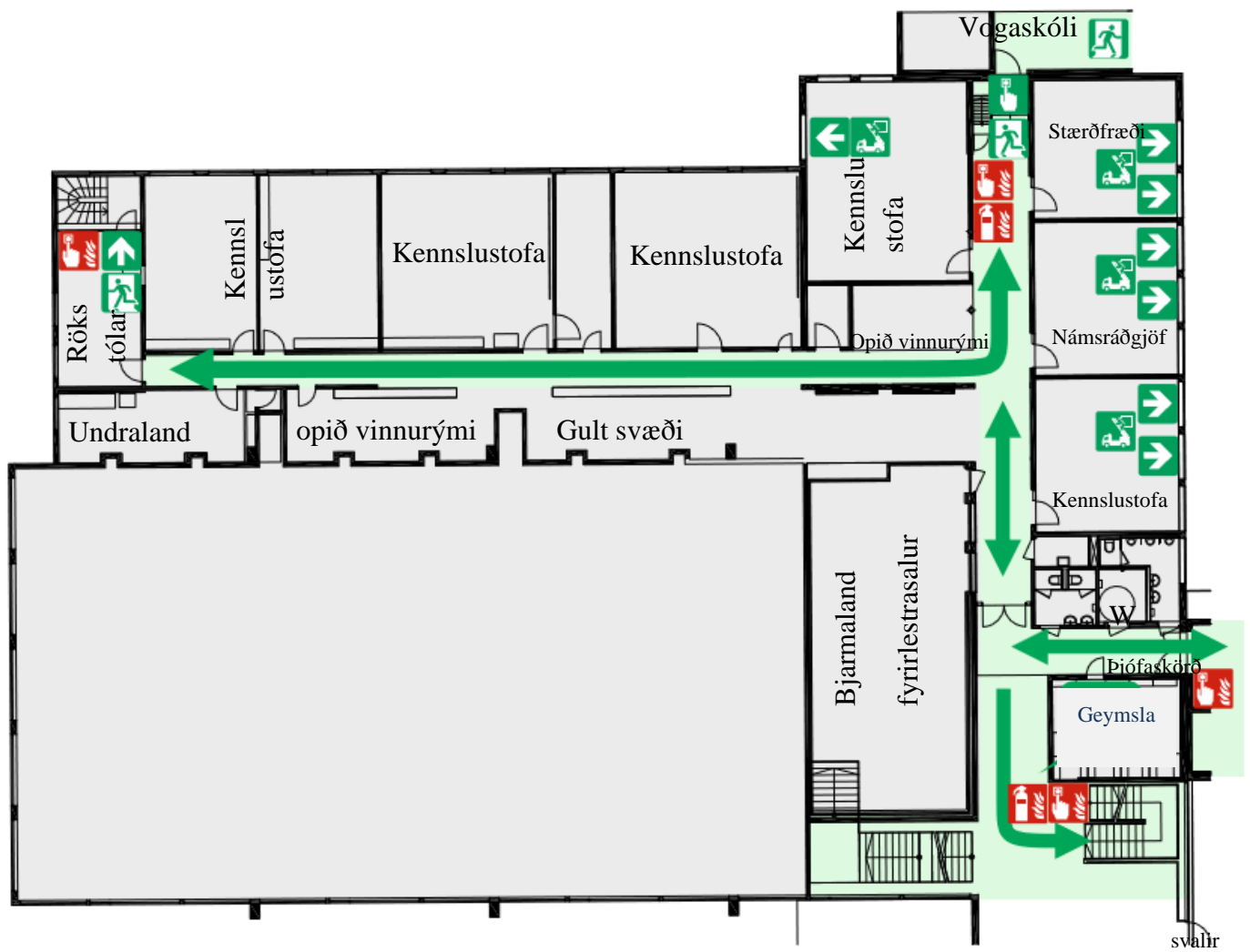
HOLT OG LANGHOLT



ÞRIÐJA HÆÐ AÐALSTEINI - LISTGRREINAÁLMA

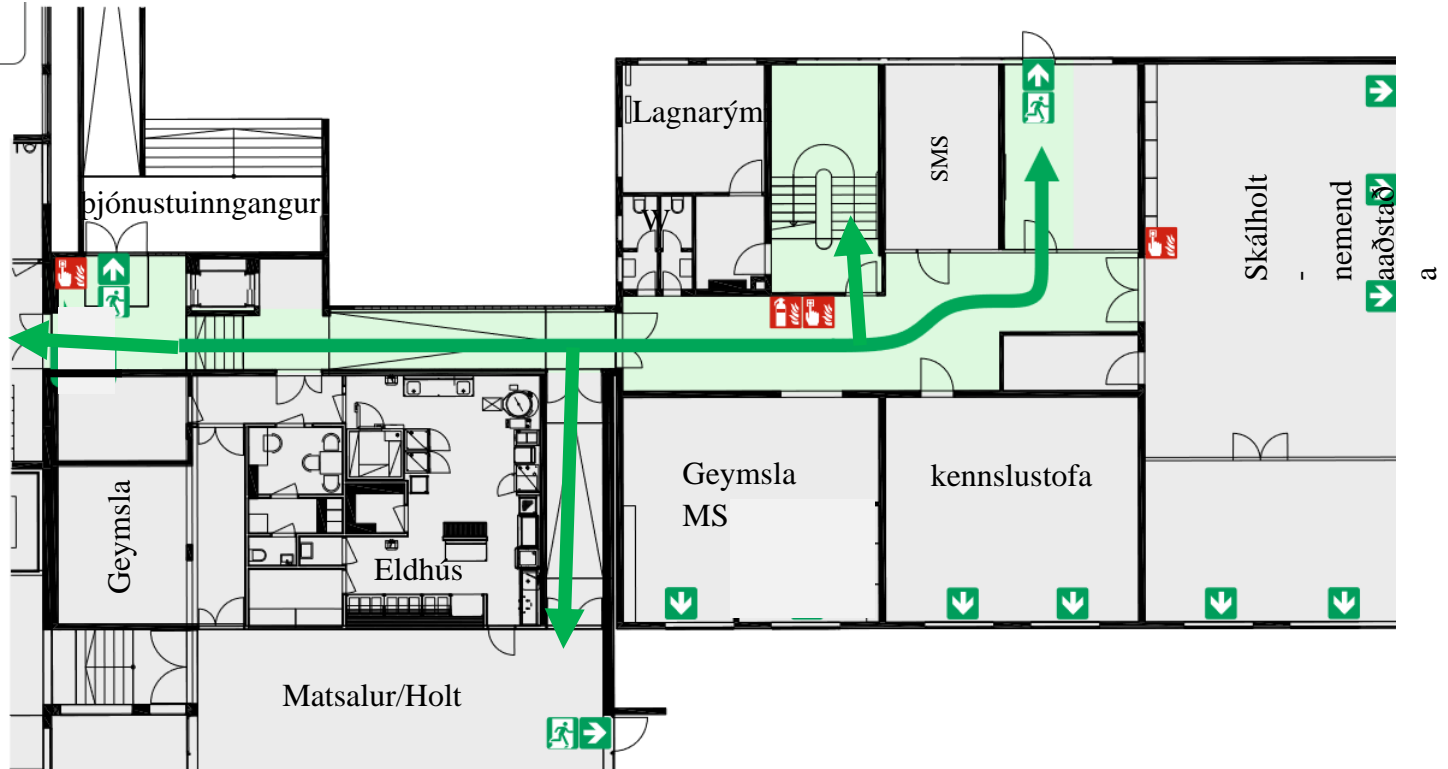


JARÐSTEINN

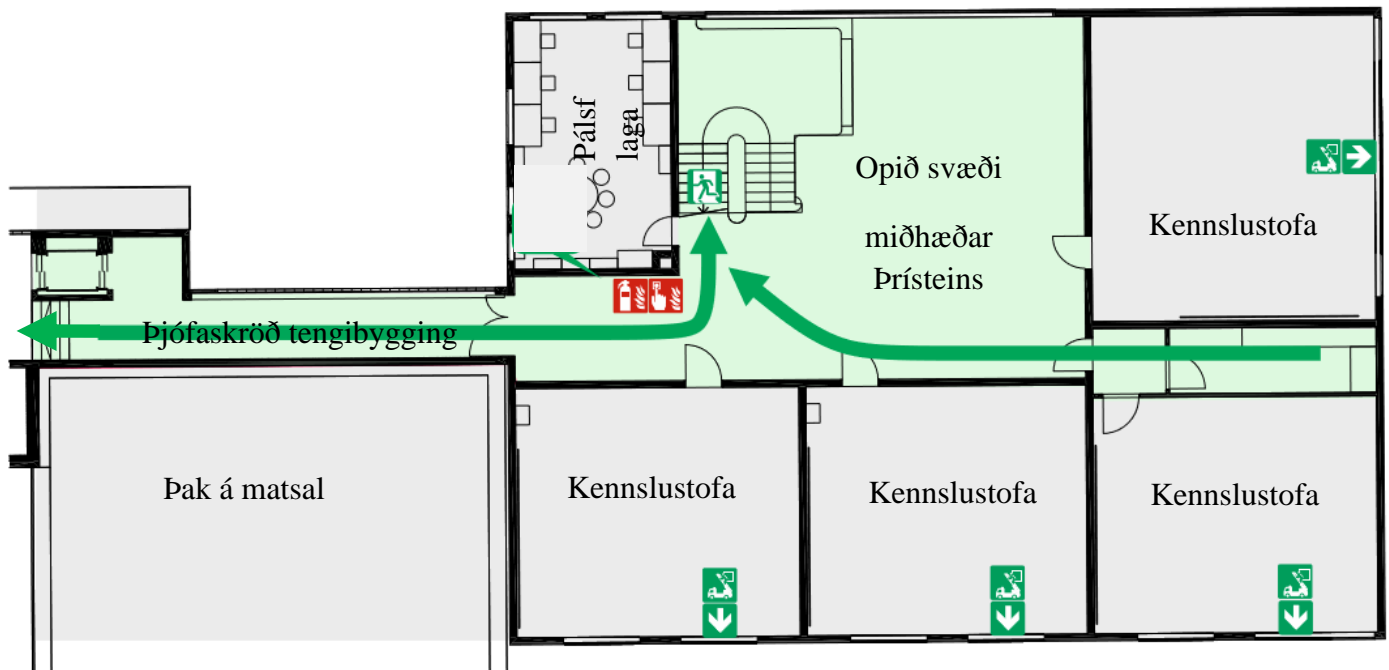


ÞRÍSTEINN

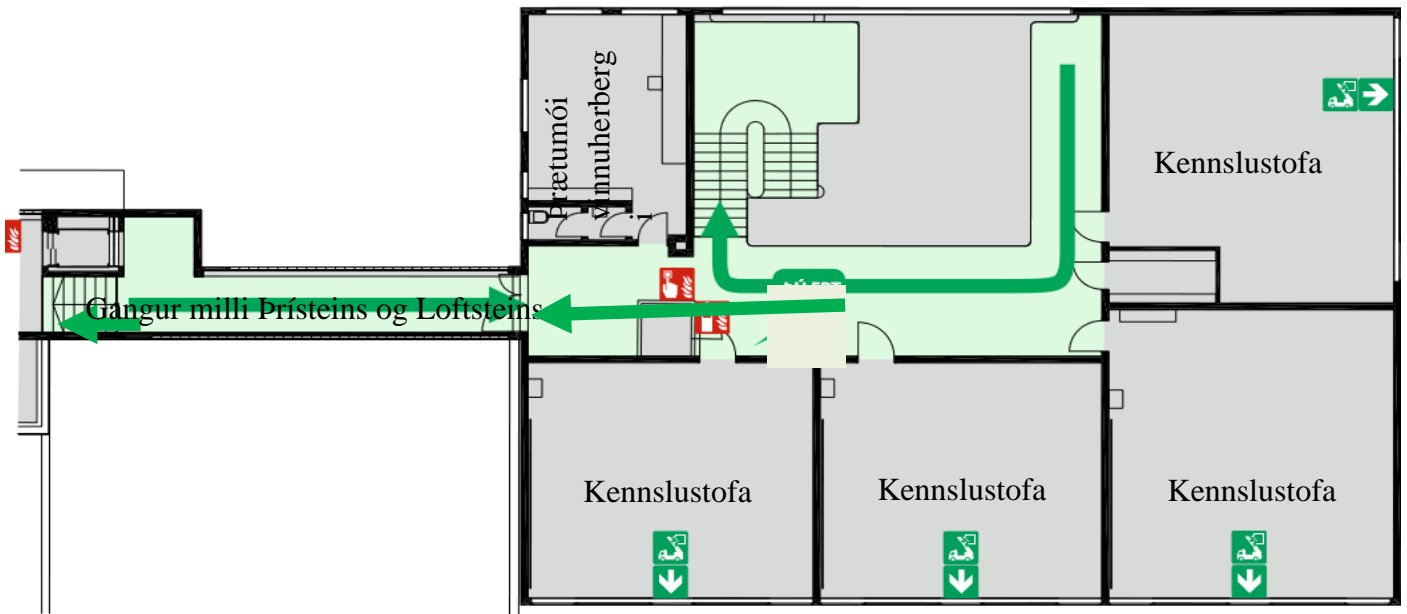
FYRSTA HÆÐ ÞRÍSTEINS OG TENGIBYGGINGAR



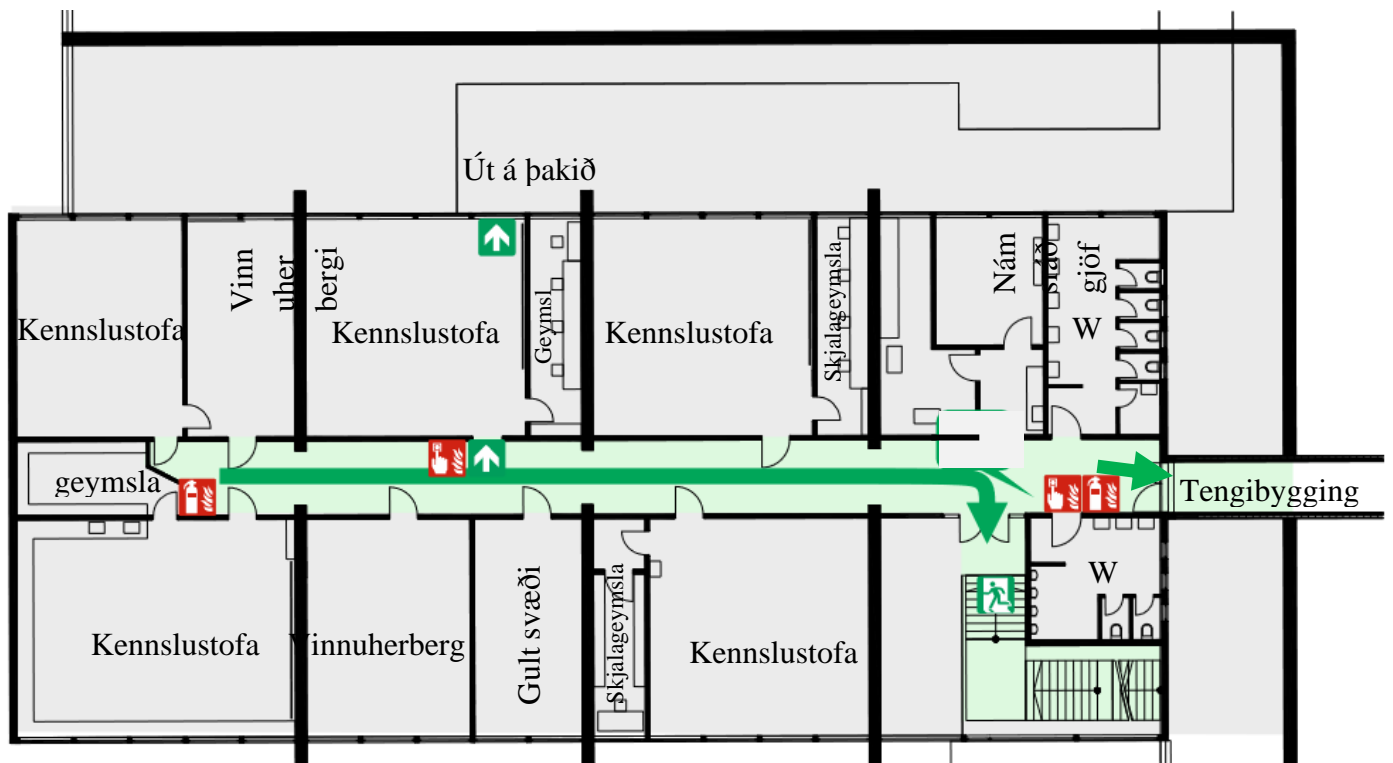
MIDHÆÐ ÞRÍSTEINS OG TENGIBYGGINGAR



ÞRIÐJA HÆÐ ÞRÍSTEINS OG TENGIBYGGINGAR



LOFTSTEINN



SKYNDILEG VEIKINDI EÐA SLYS

Ef kalla þarf til sjúkrabíl eða aðra utanaðkomandi hjálp

FYRSTU VIÐBRÖGÐ

Viðkomandi starfsmaður hlúir að nemanda eða samstarfsmanni og tryggir að haft sé samband við skrifstofu til að aðstoð berist.

Skrifstofan hringir á sjúkrabíl ef þörf er á því og lætur rektor eða staðgengil hans vita strax. Sá aðili ber ábyrgð á að næstu skrefum sé fylgt.

Það sem þarf að gera í svona atvikum

1. Hlúa að viðkomandi þarf til hjálp berst og fá nafn og símanúmer aðstandenda til þess að hægt sé að hafa samband.
2. Tryggja að skilaboð berist hratt til skrifstofu sem kallar á hjálp (sími: 5807300).
3. Koma skilaboðum til rektors/staðgengils (skrifstofa)
4. Tryggja aðgengi sjúkrabíla að skólanum (öryggisvörður, öryggistrúnaðarmaður)
5. Vera til staðar og taka á móti sjúkraflutningamönnum (stjórnandi)
6. Beina nemendum (áhorfendum) frá sjúklingi þannig að leiðin sé greið (starfsmaður)
7. Fylgja sjúklingi alla leið. Ef ekki hefur náðst í aðstandenda þarf starfsmaður úr skólanum að fylgja nemandanum eða viðkomandi á sjúkrahúsið og reyna að tryggja að haft sé samband við aðstandenda. Ef aðstandandi er til staðar þarf að biðja viðkomandi um að leyfa okkur að fylgjast með (stjórnandi).

EFTIRFYLGNI

- Hafa samband við aðstandendur og fá upplýsingar um líðan sjúklings (skrifstofa).
- Tilkynna innan skólans þeim sem þurfa að fá upplýsingar um atvikið (skrifstofa, námsráðgjafi eða stjórnendur eftir atvikum).

TÆKI TIL AÐHLYNNINGAR Í MS

Sjúkrakassar eru á skrifstofu og í vaktherbergi í íþróttahúsi.

Augnskol er á vegg við neyðarsturtu í efnafræðistofu.

Hjartastuðtæki er á skrifstofu og í vaktherbergi í íþróttahúsi.

Kæliumbúðir eru hjá íþróttakennurum.

Legubekkir eru hjá námsráðgjafa (sófi), í íþróttahúsi, á skrifstofu í geymslu, sófi er á vinnuherbergi sögukennara, beddar eru í Prísteini í geymslu á miðhæð og á skrifstofu umsjónarmanns við aðalinngang. **Teppi** eru við hvern bedda/sófa.

Fylgja þarf málinu eftir alla leið!

Munið: Betra er að kalla á sjúkrabíl einu sinni of oft en einu sinni of sjaldan



VIÐBRÖGÐ VIÐ JARÐSKJÁLFTA

(Tekið af vef Almannavarna ríkisins, september 2022 og staðfært af öryggisnefnd MS)

Innandyra

Við jarðskjálfta getur verið hættulegt að hlaupa út úr byggingu. Reynið frekar að leita skjóls og vera kyrr á öruggum stað innandyra t.d. út í horni við burðarveggi fjarri gluggum. Ef þú er sofandi og vaknar upp við jarðskjálfta, haltu þá kyrru fyrir og notaðu kotta eða annað mjúkt til að verja höfuðið. Ef um stóran skjálfta er að ræða forðið ykkur út þegar fyrsta hringan er yfirstaðin. Eftirskjálftar eru algengir. Ef það verður jarðskjálfti hafið þá eftirfarandi í huga:

Húsgögn

Varist húsgögn sem geta hreyfst úr stað.

Innihald skápa

Varist hluti sem detta úr hillum og skápum. Sérstaklega skal gæta varúðar í eldhúsi og þar sem hættuleg efni eru.

Ofnar og kynditæki

Haldið ykkur fjarri ofnum og kynditækjum sem geta losnað frá festingum.

Lyftur

Notið ekki lyfturnar í MS og látið fara yfir þær eftir að jarðskjálfti hefur orðið þar sem lyftur skekkjast oft í jarðskjálfta.

Rúðbrot

Varist stórar rúður sem geta brotnað.

Byggingarhlutar

Við mjög stóran jarðskjálfta geta hlutar úr byggingunni brotnað af og rúður splundrast. Haldi ykkur fjarri þeim stöðum þar sem hætta er á hrynjandi byggingahlutum.

Gott er að setja á minnið orðaröðina: KRJÚPA – SKÝLA – HALDA

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



Fara í opnar dyr, KRJÚPA þar, SKÝLA höfði og HALDA sér í karm



Fara undir borð, KRJÚPA þar, SKÝLA og HALDA í borðfót.

Ekki hlaupa um stefnulaust innandyra, né hlaupa út í óðagoti

VÁ AF MANNAVÖLDUM

Ef þú er í skólanum að vinna og heyrir td. alvarlegar hótanir eða verður vitni af alvarlegum verknaði ofbeldismanna

Hringja í Neyðarlínuna 112

Mikilvægt er að halda ró sinni og að átta sig á hvar gerendur eru og hvort þeir eru vopnaðir (til dæmis skot-eða eggvopn) og koma þeim upplýsingum til Neyðarlínunnar ef tök eru á.

Ef hægt er, lokið leiðum ódæðismanns/ofbeldismanns að nemendum eða starfsfólki skólans.

LYKILATRIÐI KOMI UPP VÁ AF MANNAVÖLDUM

HALDA RÓ SINNI

Það er einfalt að segja að menn skuli halda ró sinni, en það er ekki einfalt að halda rónni þegar alvarlegur atburður dynur yfir. En það er mikilvægt að hugsa rökrétt og reyna að halda skelfingunni niðri.

REYNA AÐ GREINA AÐSTÆÐUR

Er einn gerandi á ferð eða fleiri? Mikilvægt er að átta sig ef hægt er á hvar gerendur eru **ÁN ÞESS ÞÓ AÐ FARA OG LEITA ÞÁ UPPÍ** og hvort þeir eru vopnaðir (til dæmis skot-eða eggvopn) og koma þeim upplýsingum til Neyðarlínunnar ef tök eru á.

Eru ósköpin að gerast hjá þér, í stofunni við hliðina eða einhvers staðar fjarri?

Eru nemendur hjá þér í stofunni?

FORÐIST ÓGNINA

Mikilvægast af öllu er að forðast ógnina og kalla á hjálp!

ÞITT HLUTVERK

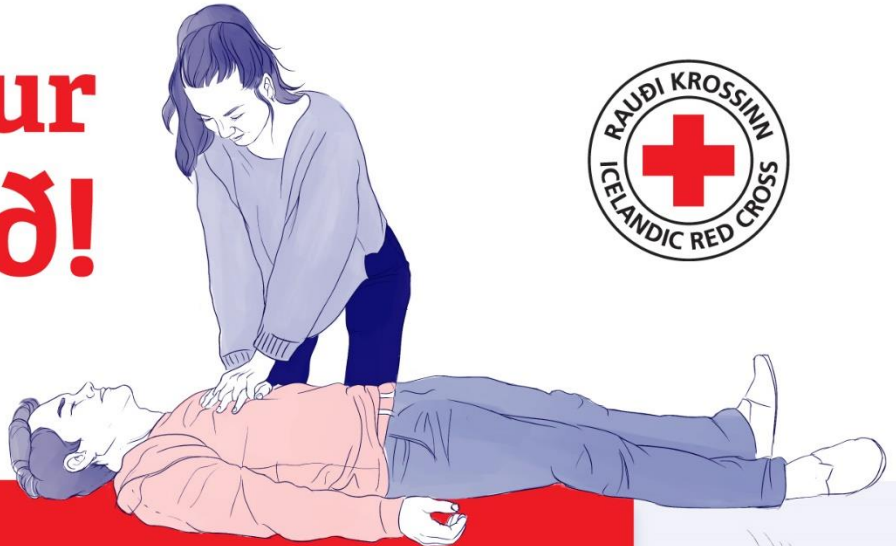
Tryggja öryggi þitt, nemenda og samstarfsfólks. Forðast samskipti við gerendur og hringja í 112.

Þegar hringt er í 112 er mikilvægt að gefa eins greinargóðar upplýsingar og hægt er: Hvar atburður er – hvernig atburður – hverjir eru í hættu. Hlusta vel á þá sem svara hjá neyðarlínunni og fylgja fyrirmælum.

Þú getur hjálpað!



1. Hugaðu bæði að eigin öryggi og annarra
2. Reyndu að meta og fylgjast vel með ástandi slasaðra eða sjúkra á meðan beðið er eftir aðstoð
3. Sæktu hjálp eða hringdu í **Neyðarlínumna 112**
4. Veittu viðeigandi skyndihjálp



Endurlífgun

Hvað sérðu?

Engin viðbrögð og óeðlileg öndun. Athugaðu meðvitund. Ef einstaklingur sýnir engin viðbrögð hringdu strax í **112**. Ef öndun er óeðlileg beittu endurlífgun.

Ef þú treystir þér ekki til að beita blástursbúferð skaltu beita hjartahnoði án þess að taka hlé þar til sérhæft hjörgunarfólk kemur á staðinn.

Skyndihjálp

- Sendu einhvern viðstaddan til að sækja hjartastuðtæki ef það er tiltækt.
- Hnoðaðu kröftuglega 30 sinnum á miðjan brjóstakassann á hraðanum 100-120 hnoð á mínútu. Léttu öllum þrýstingi af brjóstakassanum á milli.
- Opnaðu öndunarveginn og blástu 2 sinnum. Klemmdu nasirnar saman og blástu jafnt og þétt

- Í manninn í um 1 sekúndu þannig að brjóstakassinn rétt lyftist.
- Hnoðaðu 30 sinnum og blástu 2 sinnum til skiptis.
- Haltu áfram að endurlífga þar til sérhæfð hjálp berst.
- Ef um barn er að ræða blástu fyrst 5 sinnum áður en þú hnoðar.

Endurlífgun fullorðinna

30 <> 2

Hnoðaðu Blása

Endurlífgun barna

5 > 30 <> 2

Blása Hnoðaðu Blása



Bruni

Hvað sérðu?

Rauða, þrútna og auma húð, brunablóður geta myndast.

Skyndihjálp

- Stöðvaðu brunann og kældu svæðið með velgu vatni.
- Búðu um sárið helst með umbúðum sem ekki festast við sárið.
- Hringdu í **Neyðarlínumna 112** ef barn brennir sig eða bruninn virðist alvarlegur.



Blæðing

Hvað sérðu?

Blóð sem vælar eða spýttist út úr önu sári.

Skyndihjálp

- Hjálpaðu einstaklingnum að setjast eða leggjast niður.
- Þrýstu beint á sárið eða fðu viðkomandi til að gera það með því hreinasta sem er við höndina.
- Ef blæðingin virðist alvarleg skaltu hringja strax í **Neyðarlínumna 112** og halda áfram að þrýsta á sárið.



Beinbrot

Hvað sérðu?

Verk og bólgur á áverkastað, minnkaða hreyfgetu eða aflöng á útlím.

Skyndihjálp

- Skyndu við eða bindu þann slasaða að stybja við áverkarn til að hindra óþarfa hreyfingu.
- Ef áverkastaðið er afaþað, sátsaukin mikill eða þjóf á flutningi hringdu í **Neyðarlínumna 112**.



Slag

Hvað sérðu?

Sjóntruflanir, málteysi öðrum megin í líkamanum og óskýrt tal.

Skyndihjálp

- Hringdu strax í **Neyðarlínumna 112** ef einstaklingurinn sýnir þessi einenni.
- Vertu hjá viðkomandi og fðu hann til að hvíla sig í þægilegri stöðu.

Köfnun

Hvað sérðu?

Erfiðleika við að tala, anda og hósta.

Skyndihjálp

- Sláðu fyrst allt að 5 sinnum þéttingsfast á bakkið milli herðablaðanna.
- Þrýstu allt að 5 sinnum snögg og kröftuglega á kvíðinn.
- Endurtaktu aðgerðir þar til aðskotahluturinn losnar.
- Ef um ungabarn yngra en eins árs er að ræða skaltu leggja það á grútu og slá allt að 5 sinnum á milli herðablaðanna.
- Ef þú ert er að snóðu barninu við og þrýstu snögg með tveimur fingrum allt að 5 sinnum á miðjan brjóstakassann.
- Hringdu í **Neyðarlínumna 112** ef meðvitund einstaklingsins skerðist eða ef þú hefur áhyggjur.



Öndunar-erfiðleikar

Hvað sérðu?

Auðgjösa öndunarerfiðleika.

Skyndihjálp

- Hjálpaðu einstaklingnum í þægilega stöðu, takmarkaðu áreynslu og tryggðu að ekkert hindri öndun.
- Aðstoðuðu við inntöku astmalyfa, haflækni ávísad þeim.
- Hringdu strax í **Neyðarlínumna 112** ef viðkomandi blánar eða missir meðvitund.



Blóð-sykursfall

Hvað sérðu?

Einkennin koma oft í þessari röð: Hungurtillfinning, skjálfti, sviti, slappleiki, rugl og stjórnláus hegðun og mögulega skert meðvitund.

Skyndihjálp

- Hvettu viðkomandi til að drekka og borða eitthvað með sykri svo sem sykurmjóla, djús eða gos.
- Reyndu að komast að því hvort einstaklingurinn er með sykursýki.
- Hringdu í **Neyðarlínumna 112** ef viðkomandi verður órólegur, getur ekki kyngt eða missir meðvitund.



Brjóst-verkur

Hvað sérðu?

Viðvarandi verk fyrir brjósti eða skyndileg og óútskýrt óþægindi í handlegg, hálsi, baki, kjálka eða kvíð.

Skyndihjálp

- Hringdu strax í **Neyðarlínumna 112**.
- Gefðu einstaklingnum magngylli eða aspirín ef hann er ekki með ofnæmi fyrir því.
- Hjálpaðu viðkomandi í þægilega áneysnulausa stöðu.
- Byrjaðu endurlífgun ef hann missir meðvitund og hættir að anda.



Bráða-ofnæmi

Hvað sérðu?

Skyndilega öndunarerfiðleika, bólgur á vörum, tungu eða hálsi, útbrot og hraðan hjartslátt.

Skyndihjálp

- Hringdu strax í **Neyðarlínumna 112**.
- Aðstoðuðu við notkun á adrenalínþenna ef einstaklingurinn er slíkan þenna og getur ekki sprautað sig sjálfur.



Flog

Hvað sérðu?

Líkama sem stífnar upp og kippist til skerta meðvitund.

Skyndihjálp

- Leggðu teppi eða flík við höfuð hönd til þess að koma í veg fyrir áverka og tryggðu að ekkert hefði öndun.
- Vertu hjá viðkomandi þar til flögjöldur hjá og leyfðu honum að sofa.
- Ethir að flögjöldur hefur liðið hjá, vetu viðkomandi á hliðina.
- Ef viðkomandi er með flögaveiki og flögjöldur hættir eftir 1-2 mínútur er ef til vill óþarfi að hringja í **Neyðarlínumna 112**.

Viltu læra skyndihjálp?

Sæktu frítt skyndihjálparapp á skyndihjalp.is.

Þar eru allar helstu upplýsingar um skyndihjálparapp settar fram á auðveldan og aðgengilegan hátt.

Einnig er að finna upplýsingar um námskeið og margt fleira á vefsíðunni.

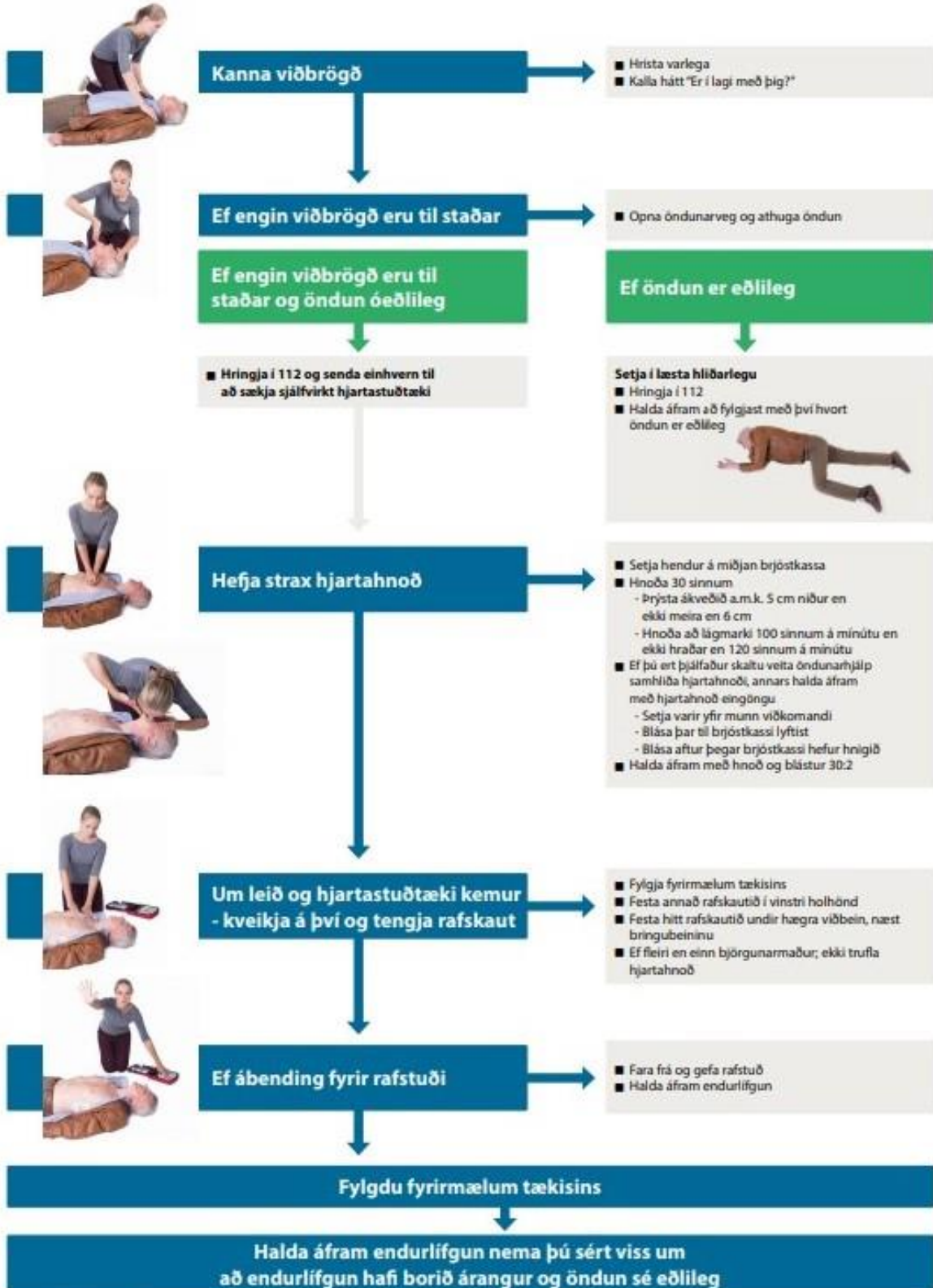
Rauði krossinn á Íslandi

Sími: 570 4000

raudikrossinn.is



Grunnendurlífgun og sjálfvirkt hjartastuðtæki





NÚ BER ÉG ÖRYGGISHATTINN !

MUNA: 112 EÐA TILKYNNA UM FALSBOÐ EÐA BILUN Í

HVERJIR BERA ÖRYGGISHATTINN?

1. Umsjónarmaður nema hann fari úr húsi
2. Rektor ef umsjónarmaður er ekki tiltækur
3. Öryggistrúnaðarmaður á skrifstofu ef umsjónarmaður og rektor eru ekki tiltækir