

# 112 blaðið

11.2.  
EINN EINN TVEIR  
dagurinn 2010

## KANNT ÞÚ SKYNDIHJÁLP?



„Já, ég kann skyndihjálpi. Sem betur fer hef ég verið laus við að beita skyndihjálpi en sjálfur hef ég þurft á henni að halda.“  
Ólafur Eliasson, fyrrverandi sjómaður.



„Nei, ég kann ekki skyndihjálpi en ég er alltaf á leiðinni að læra hana.“  
Hrafnhildur Hjaltadóttir, starfsmaður í heilidsölu.



„Ég lærði einu sinni skyndihjálpi og bý vonandi að því.“  
Margrét Örnólfssdóttir, námsmaður í Háskóla Íslands og eftirlaunapegi.



„Ég lærði skyndihjálpi þegar ég starfaði í sundlaug í nokkur ár og það er nauðsynlegt að rifja hana upp reglulega.“  
Þjóðbjörg Jónsdóttir, starfsmaður Securitas.



„Nei, en ég hef safnað flöskum til styrktar veiku fólki.“  
Benedikt Aron Sigurpórsson, nemi í Ísaksskóla.



Þeir sem hafa farið á skyndihjálparnámskeið á allra síðustu árum eru miklu líklegri en aðrir til að hjálpa við erfiðar aðstæður. Þetta sýnir könnun sem Gallup lét gera fyrir 112. FRÉTTAHLAÐIÐ/VILHELM

## Getur þú hjálpað þegar á reynir?

**Kannt þú skyndihjálpi? Myndirðu treysta þér til að endurlífga manneskju sem hniðið hefur niður í hjartastoppi? Eða koma mikið slösuðum einstaklingi til hjálpar? Oftast kemur fólk að vini eða ættingja í slíkum aðstæðum.**

Könnun sem Capacent Gallup hefur gert fyrir 112 sýnir svo ekki verður um villst að þeir sem hafa farið á námskeið í skyndihjálpi á allra síðustu árum eru miklu líklegri en aðrir til að hjálpa við erfiðar aðstæður. Um 27 prósent svarenda hafa farið á námskeið í skyndihjálpi

á síðustu þremur árum. Um níutíu prósent þeirra myndu treysta sér til að veita ókunnugum og bráðveikum eða alvarlega slösuðum einstaklingi skyndihjálpi. Aftur á móti treysta aðeins 37 prósent þeirra sem hafa aldrei farið á námskeið í skyndihjálpi sér til að veita ókunnugum og bráðveikum eða alvarlega slösuðum einstaklingi skyndihjálpi. Um 20 prósent svarenda höfðu aldrei farið á námskeið í skyndihjálpi.

Neyðarverðir, lögreglan, sjúkraflutningamenn, björgunarsveitir, læknar, hjúkrunarfræðingar og aðrir sem aðstoða vegna slysa, veikinda og annarra áfalla treysta

á liðsinni almennings, því viðbragðsaðilar koma sjaldnast fyrstir á vettvangi slíkra atburða. Oftast kemur venjulegur borgari fyrst að, tilkynnir um atburðinn og veitir fyrstu aðstoð, líkamlega og andlega. Þessi fyrstu viðbrögð geta skipt miklu um afdrif fólks og hvernig til tekst með björgun. Þess vegna er mikilvægt að sem flestir kunni skyndihjálpi og treysti sér til að veita hana þegar á reynir.

112-dagurinn er að þessu sinni helgaður þeim fjölmörgu sem á hverju ári koma að þar sem meðborgari hefur slasast eða veikst skyndilega, hringja í 112 og veita fyrstu aðstoð uns sérhæfð aðstoð

berst. Það tekur í besta falli örfáar mínútur, í versta falli líða klukkustundir þangað til sérhæft björgunarlið kemst á staðinn. Á meðan eru neyðarverðir í sambandi við þann sem tilkynnt hefur um atburðinn og sameiginlega reyna þeir að veita bestu mögulega aðstoð.

Fjölmörg dæmi eru um það á hverju ári að viðbrögð venjulegs fólks á vettvangi ráða miklu um hvernig til tekst með björgun og afdrif slasadra og mikið veikra. 112 og aðrir sem standa að 112-deginum kunna öllu þessu fólki bestu þakkir fyrir frábært framlag við erfiðar aðstæður.

[www.112.is](http://www.112.is)

### ● VEISTU ÞETTA?

1) Hjartaverkur getur borist:

- út til axla
- upp í háls
- út í handlegg
- allt ofangreint er rétt

2) Það sem ræður úrlitum um lífslíkur einstaklings eftir hjartastopp er:

- hversu gamall hann er
- hversu langur tími líður þar til hann fær hjartarafstuð
- að endurlífgun sé beitt á fyrstu mínútum eftir hjartastoppið
- bæði b og c er rétt

3) Hvenær má hætta endurlífgun?

- þegar sjúklingurinn fer að anda eðlilega
- þegar fagfólk kemur á staðinn og tekur við
- þegar skyndihjálparmaðurinn örmagnast
- allt ofangreint er rétt



Rétt svör er að finna á baksíðu 112-blaðsins.

## ÁVARP LANDLÆKNIS

## Neyðarlínan 112

Með konungsúrskurði 18. mars 1760 var fyrsti landlæknirinn skipaður og tók hann búfestu í Nesstofu við Seltjörn á Seltjarnarnesi frá árinu 1763 og hélst svo til ársins 1833. Í erindisbréfinu var honum meðal annars falin umsjón með heilbrigðismálum landsins og að stuðla að menntun heilbrigðisstarfsfólks. Á þessum tíma voru samgöngur erfiðar, yfir fljót að fara og langt á hestleiðum að sækja sér heilbrigðisþjónustu.



eru þó ekki mörg ár síðan menn í sveitum landsins fengu samband með því að snúa tvær stuttar - eina langa og gátu spjallað við næsta bæ sem þekkti taktinn og að á sig væri kallað. Í dag er farsímminn hendi næst ur hjá flestum og samskipti auðveld við fjölskyldu og vini og þegar neyð steðjar að.

Í dag eru tímarnir breyttir. Nú má segja að samgöngur séu almennt góðar og greiðfært á milli helstu byggða landsins, oftast nær. Einnig eru heilsugæslustöðvar og sjúkrahús í helstu þéttbýliskjörnum þar sem vel menntað starfsfólk er til staðar, auk lögreglu, björgunarsveita og annarra til, ef þörf er á sjúkraflutningum og annarri hjálp.

Þótt aðgengi sé almennt gott að heilbrigðisþjónustu þá geta komið stundir þar sem skyndilegir og alvarlegir atburðir gerast þegar miklu skiptir að bregðast fljótt við. Það er á slíkum stundum sem þekking á fyrstu hjálp getur skipt sköpum. Þá gegnir síminn lykilhlutverki, ekki síst í strjálbýlu landi eins og okkar. Það

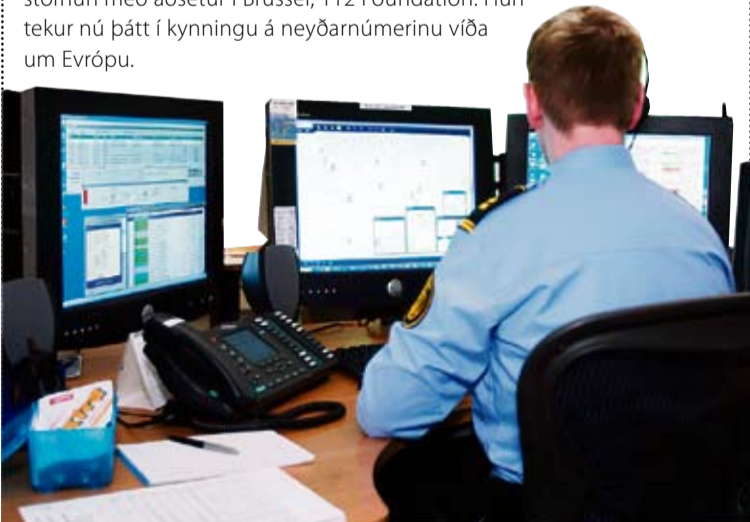
Neyðarlínan 112 hefur á liðnum árum verið líflína margra. Þar er alltaf einhver á vakt allan sólarhringinn og landsmenn vita að þangað geta þeir leitað hjálpar ef þeir hafa áhyggjur af sér og sínum nánustu. Fjöldi símtala á hverju ári segir sína sögu um það traust sem landsmenn hafa á þjónustunni. Þeir vita sem er að ef þeir hringja þá verður allt gert til að leysa vanda þeirra eftir því sem efni og ástæður gefa tilefni til. Neyðarlínan 112 er því einn þáttur grunnþjónustunnar sem sýnir að okkur sem búum hér á landi er ekki sama um náungann og hvernig honum reidir af.

Í tilefni dagsins færi ég starfsfólki Neyðarlínunnar 112 mínar bestu kveðjur með þökk fyrir þá mikilvægu þjónustu sem það veitir okkur landsmönnum árið um kring.

Geir Gunnlaugsson,  
landlæknir.

● **112-DAGURINN UM ALLA EVRÓPU** 11. febrúar er 112-dagurinn, dagur neyðarnúmersins, haldinn á Íslandi og í löndum Evrópusambandsins. 112-dagurinn er nú haldinn á Íslandi í sjötta sinn en í annað sinn um alla Evrópu. Í öllum löndum ESB er unnt að leita aðstoðar lögreglu, sjúkraliðs, slökkviliða og björgunarfólks án endurgjalds í gegnum sama neyðarnúmer og á Íslandi, 112.

Kannanir sýna að níu af hverjum tíu Evrópubúum eru ánægðir með hið samræmda neyðarnúmer. Á hinn bóginn þekkjast aðeins 25 prósent íbúa Evrópusambandsins númerið. Því er lögð áhersla á að kynna númerið og notkun þess um alla Evrópu á 112-daginn, 11. febrúar. Kannanir sýna hins vegar að næstum 99 prósent Íslendinga þekkjast neyðarnúmerið. Til að auka kynningu á þessu mikilvæga númeri var sett á fót sérstök stofnun með aðsetur í Brussel, 112 Foundation. Hún tekur nú þátt í kynningu á neyðarnúmerinu víða um Evrópu.



## ● VEISTU ÞETTA?

- 4) Til að tryggja öryggi á vettvangi umferðarslyss þarf meðal annars að:
- kveikja viðvörunarljós bifreiða
  - setja upp viðvörunarþríhyrninga
  - rjúfa straum á bifreið ef hætta er á að eldur kvikni
  - allt ofangreint er rétt

Rétt svör er að finna á baksíðu 112 blaðsins.



Sigurður er starfsmaður ársins hjá Neyðarlínunni en þá nafnbót hlýtur sá sem er fljótastur að greina málin og koma þeim áleiðis.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

## Mikilvægt að halda ró

**Mikilvægasta verkefni neyðarvarða Neyðarlínunnar er að halda ró sinni og greina erindi innhringjenda eins hratt og vel og mögulegt er.**

Starf neyðarvarða hjá Neyðarlínunni er vandasamt og ekki á allra valdi. „Það eru gerðar miklar kröfur til okkar og við þurfum að hafa mjög góða stjórn á okkur þegar berast símtöl þar sem jafnvel er um líf og dauða að tefla. Við þurfum að halda ró okkar til að geta fengið réttar upplýsingar og leiðbeint þeim sem hringir inn á réttan hátt,“ segir Sigurður Ottesen, sem hefur starfað sem neyðarvörður í tíu ár og var útnefndur starfsmaður ársins á síðasta ári.

Viðurkenningin var veitt fyrir að vera fljótastur að greina málin og koma þeim áleiðis. „Við gefum okkur niúttú sekúndur til að greina

erindið og ákveða hvort það eigi að senda mannskap á staðinn en símtölin okkar eru yfirfarin af lækni og yfirmönnum Neyðarlínu sem fylgjast með því að allt fari rétt fram.“ Sigurður segir erfiðustu samtölin þegar um er að ræða meðvitundarleysi, þegar alvarleg slys hafa átt sér stað og þegar börn eiga í hlut. „Okkar hlutverk er eftir sem áður að ná stjórn á símtalinu og fá fólk til að gefa okkur upplýsingar til að geta strax sent aðstoð og rétta aðila á staðinn. Sá sem fyrst hringir er okkar mikilvægasti innhringjandi og augu okkar á staðnum.“

Neyðarvörður þurfa að hafa sérstaklega góða landfræðilega þekkingu enda ætlast fólk sem hringir til að þeir viti nákvæmlega hvar þeir eru staddir á landinu. „Ég þekki landið orðið eins og lófann á mér enda erum við í sambandi við alla sjúkraflutninga á landinu,

boðum út öll slökkvilið, allar björgunarsveitir, lögreglu og lækna.

Sigurður vekur máls á skyndihjálparþema Neyðarlínunnar í ár en miklu máli skiptir að sem flestir kunni réttu skyndihjálpartökin. „Með því að beita skyndihjálpar og hefja lífgunartilraunir strax má bjarga mannlífum og geta rétt viðbrögð skipt sköpum á meðan beðið er eftir aðstoð. Við lendum þó stundum í því að fólk veigrar sér við því að hreyfa við jafnvel deyandi fólk. Ég bendi því öllum á Rauða krossinn og Landsbjörg þar sem er boðið upp á ýmiss konar skyndihjálparkennslu.

Starfsmenn Neyðarlínunnar fara með öðrum yfir erfið mál til að geta lagt mat á hvort þeir hafi brugðist rétt við. „Störf okkar eru undir stöðugri smásjá enda verðum við ávallt að sanna okkur á stundinni og þýðir lítið að gera betur næst.“

-ve

## Allt betra en ekkert

Sigurður Betúel Andrésen lögreglumaður var staddur í bakaríi í Kópavogi við afgreiðsluborðið þegar hann heyrði skarkala fyrir aftan sig, leit við og sá að fram á borð lá maður í krampa. Hann þurfti að hafa snör handtök og hefja lífgunartilraunir.

„Í fyrstu var eins og hann væri með lífsmarki en svo fjarði það út og maðurinn svaraði engu áreiti. Þegar við fundum engan púls eða andardrátt var ekki um annað að ræða en byrja að hnoða,“ segir Sigurður Betúel en félagi hans kom fljótlega og fór með honum í lífgunartilraunirnar. „Ég blés og félagi minn hnoðaði og eftir tvær til þrjár umferðir komst hann til meðvitundar og fór á spítala.“

Sigurður hefur ótal oft þurft að beita lífgunaraðferðum enda hluti

af hjálfun og starfi lögreglunnar en margir lögreglumenn eru einnig með aukalega þekkingu í björgunaraðgerðum. Sigurður segir að honum finnist hinn almenni borgari vera nokkuð meðvitaður um hvernig beita skuli lífgunaraðferðum. „Margir hafa farið á námskeið og þetta er fljótt að rifjast upp fyrir fólk ef til kastanna kemur, þótt líkurnar séu hverfandi á því að fólk muni einhvern tímann þurfa að beita þessu. Yfirleitt er allt betra en ekkert.“

-jma

Sigurður Betúel Andrésen lögreglumaður segir lögregluna fá ótal útköll þar sem beita þurfi skyndihjálpar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



Útgefandi: Neyðarlínan ohf. Skógarhlíð 14, 105 Reykjavík, sími 570 2000 | Ábyrgðarmaður: Dagný Halldórsdóttir | Umsjón: Garðar H. Guðjónsson.

Blaðið er gefið út í tilefni af 112-deginum | Að honum standa: 112, Neyðarlínan – Barnaverndarstofa – Brunamálastofnun – Flugstöðir – Landhelgisgæslan – Landlæknisembættið – Landssamband slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna – Rauði kross Íslands – Ríkislögreglustjórnin – Slysavarnafélagið Landsbjörg – Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins

# Lét Neyðarlínuna leiða sig í gegnum lífgunaraðgerðir

Einn venjulegan föstudagsmorgun vaknaði Sigfús Ólafur Guðmundsson við það að frá fyrrverandi kærustu hans bárust kokhljóð þar sem hún lá sofandi. Fljótlega uppgötvaði hann að hún andaði ekki og hringdi strax í 112.



Sigfús Ólafur Guðmundsson þurfti að beita endurlífgunartilraunum á fyrrverandi kærustu sína en hún er með arfgengan hjartagalla.

„Ég hélt í fyrstu að hún væri eitthvað að stríða mér þar sem við vorum vön að vakna á þessum tíma, milli klukkan sex og sjö á morgnana, til að fara í vinnu. Eftir smástund fer mig að gruna að þetta sé eitthvað annað og fer að stumra yfir henni og uppgötva að hún andar ekki,“ segir Sigfús sem hringdi í 112 en starfsfólk Neyðarlínunnar leiddi hann í gegnum lífgunaraðgerðir. Sigfús bjó svo vel að hafa farið þrisvar sinnum á námskeið í skyndihjálpi, einu sinni er hann var í unglingsdeild björgunarsveitarinnar í Neskaupstað, annað skiptið er hann tók sundlaugarvarðarpróf og svo lærði hann skyndihjálpi þegar hann kláraði einkaþjálfaranámskeið hjá World Class.

„Þeir hjá Neyðarlínunni leiddu mig í gegnum endurlífgunina í gegnum símann og ég fékk ótrúlega góða leiðsögn og aðstoð hjá þeim þar til sjúkrabíllinn kom á staðinn. Þeir sögðu mér nákvæmlega hvenær ég ætti að hnoða og hvenær ég ætti að blása. Um fjórar eða fimm mínútur liðu svo þar til sjúkrabíllinn kom og hún var enn meðvitundarlaus þegar þeir mættu á staðinn.“

Eftir fjórutíu mínútna endurlífgunartilraunir komst fyrrverandi kærasta Sigfúsar til meðvitundar en í ljós kom að hún er með arfgengan hjartagalla sem gerir

það að verkum að of langt getur verið á milli hjartaslaga.

„Það skipti eflaust sköpum að ég gat hafið endurlífgunartilraunir strax með hjálpi Neyðarlínunnar

sem og snör handtök sjúkraliðanna,“ segir Sigfús, sem stefnir á annað skyndihjálparnámskeið nú í febrúar.

-jma

## ● FARÐU Á NÁMSKEIÐ – ÞAÐ BORGAR

**SIG** Ef þú hefur aldrei farið á námskeið í skyndihjálpi eða liðin eru þrjú ár síðan eða meira er tímabært að þú skráir þig á námskeið hið fyrsta. Það er of seint að læra réttu viðbrögðin þegar á hólminn er komið.

Deildir Rauða krossins bjóða upp á mikið úrval námskeiða í skyndihjálpi og sálrænum stuðningi fyrir einstaklinga og fyrirtæki. Þú getur skráð þig á [www.redcross.is](http://www.redcross.is).



# Getur skilið á milli lífs og dauða

Skyndihjálpi getur skipt sköpum þegar mannlíf er í hættu. Sálrænn stuðningur þykir einnig mjög mikilvægur. Sigrún Guðný Pétursdóttir, hjúkrunarfræðingur á slysa- og bráðadeild Landspítalans í Fossvogi, segist muna eftir nokkrum tilfellum þar sem skyndihjálpi hafi skipt sköpum og segir hún skyndihjálpi oft geta skilið milli lífs og dauða.

„Eitt sinn kom til okkar ungubarn sem var með aðskotahlut fastan í hálsinum og gat ekki andað. Eldri bróðir barnsins, sem var aðeins um átta ára gamall, brást skjótt við, hringdi í Neyðarlínuna og náði svo í nágranna sem blés í barnið og bjargaði því. Annað tilfelli sem ég man eftir ber vott um viðleitni almennings til að hjálpa, en þá hafði kona velt bíl sínum á fáförnum sveitavegi. Það hafði verið bíll á undan henni og bílstjórinn tekur eftir því þegar ljós-in á bíl konunnar hverfa í baksýnispeglinum og hann snýr við til að athuga hvað gerst hafði. Það hefur skipt sköpum fyrir konuna því hún hálsbrotnaði við bílveltuna,“ segir Sigrún Guðný.

Sálrænn stuðningur er einnig mikilvægur þeim sem orðið hafa fyrir slysi eða áfalli og segir Sigrún Guðný grundvallaratriði sálræns stuðnings vera nálægð og umhyggju. „Skyndihjálpi getur einnig verið andlegur stuðningur við þann sem lent hefur í áfalli.



Sigrún Guðný Pétursdóttir, hjúkrunarfræðingur á slysa- og bráðadeild Landspítalans, segir skyndihjálpi oft geta skilið milli lífs og dauða.

FRÉTTABLAÐIÐ/PIJETUR

Ég man eftir gamalli konu sem hafði dottið og fótbrotnað og hún var mjög þakklát þeim sem kom að henni og hringdi á hjálpi því sá aðili beið með henni þar til hjálpin barst.“

Sigrún Guðný telur að það sé mikilvægt að allir læri skyndihjálpi og þá sérstaklega hjartahnoð og segir þetta að fólk reyni hjartahnoð heldur en að sleppa því alfarið ef komið er að manneskju í hjartastoppi. „Sé fólk óöruggt er alltaf hægt að hringja í Neyðarlínuna og fá leiðbeiningar og aðstoð,“ segir hún.

-sm

# Veitum sálræna aðstoð

Hjálparsíminn veitir meðal annars sálræna stuðning til fólks sem orðið hefur vitni að slysum. Einnig eru dæmi um að viðbragðsaðilar hafi nýtt sér þjónustuna.

Elfa Dögg Leifsdóttir, verkefnastjóri hjá Hjálparsímanum, segir símann vera ókeypis þjónusta sem opin er allan sólarhringinn. Þeir aðilar sem nýta sér þjónustu Hjálparsímans eru flestir að leita eftir sálrænum stuðningi og aðstoð. „Kortum með símanúmeri okkar hefur verið dreift á slysstöðum til þeirra sem hafa orðið vitni að slysinu en tengjast ekki fórnarlambinu á nokkurn hátt, það fólk situr oft eftir með erfiðar tilfinningar sem geta valdið mikilli geðhræringu,“ útskýrir Elfa Dögg.

Starfsmenn Hjálparsímans eru bæði sjálfboðaliðar og starfsfólk með mismunandi bakgrunn. Elfa Dögg tekur þó fram að allir starfsmenn fari í gegnum ströng námskeið og hljóti góða þjálfun áður en störf eru hafin. „Okkar starf er að hlusta á fólk og benda því á möguleg úrræði. Það gerir oft gæfumuninn í þessum málum að fólk fái að ræða vandamál sín upphætt við einhvern og fá þannig betri yfirsýn svo hægt sé að ákveða



Elfa Dögg Leifsdóttir, verkefnastjóri hjá Hjálparsímanum, segir þjónustuna vera mikilvæga mörgum.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

næsta skref. Það eru ekki til nein- ar töffralausnir en þetta veitir fólki hvatningu til að nýta sér þau úrræði sem til eru.“ Elfa Dögg segir þann fjölda fólks sem notfærir sér þjónustu Hjálparsímans fara vaxandi með ári hverju og nefnir að árið 2009 hafi um 26.000 símtöl verið afgreidd. Aðspurð segir hún vandamál fólks vera af ýmsum toga en flestir sækja sér aðstoð

vegna þunglyndis og kvíða; einnig hafi margir hringt vegna vandamála sem tengjast fjármálum og atvinnuleysi í kjölfar kreppunnar. „Við erum í góðu samstarfi við 112 og bráðamóttöku geðsviðs. Mér sýnist á öllu að símaþjónusta sem þessi sé fólki afar mikilvæg og það er mikið öryggi í því að hægt sé að hafa símann opinn allan sólarhringinn,“ segir Elfa Dögg.

-sm

## ● VEISTU ÞETTA?

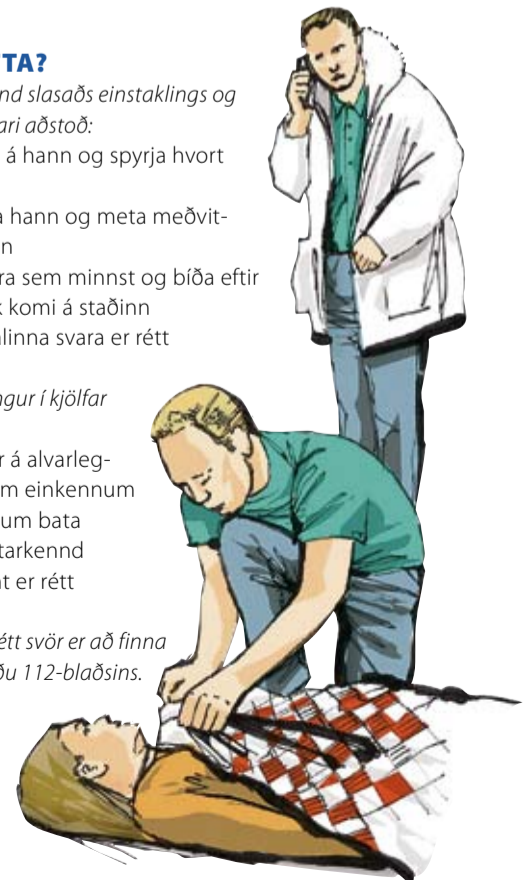
5) Til að meta ástand slasaðs einstaklings og hvort þörf er á frekari aðstoð:

- er nóg að líta á hann og spyrja hvort hann finni til
- þarf að skoða hann og meta meðvitund og öndun
- er best að gera sem minnst og bíða eftir því að fagfólk komi á staðinn
- ekkert ofantalinna svara er rétt

6) Sálrænn stuðningur í kjölfar áfalls getur:

- minnkað líkur á alvarlegum geðrænum einkennum
- flýtt líkamlegum bata
- dregið úr sektarkennd
- allt ofangreint er rétt

Rétt svör er að finna á baksíðu 112-blaðsins.



### ● NEYÐARNÚMÉR BARNAVERNDARAR

Með samningi barnaverndarnefnda við Neyðarlínuna er nú hægt að ná sambandi við allar barnaverndarnefndir landsins gegnum 112. Ef grunur leikur á að barn búi við vanrækslu og/eða ofbeldi eða stefni eigin heilsu í hættu til dæmis með áfengis- eða vímuefnaneyslu ber að tilkynna það. Það er í verkahring barnaverndarnefndar að kanna málið frekar og taka afstöðu til þess. Ekki gera ráð fyrir að þegar sé búið að tilkynna mál eða að aðstæður barnsins lagist. Hver tilkynning skiptir máli og vega tvær tilkynningar þyngra en ein. Tilkynna ber undir nafni en þó er hægt að fara fram á nafnleynd. Barnaverndarnefnd vinnur langflest mál í samvinnu við foreldra og börn en nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Barnaverndarstofu, [www.bvs.is](http://www.bvs.is).



Mikilvægt er að fólk komi sér sem fyrst út úr brennandi húsi.

## Forðum okkur ef hægt er

Það er góð meginregla að dvelja ekki í húsi sem eldur er laus í. Séu greiðar leiðir út undir bert loft er rétt að fólk fari úr húsinu þar til slökkvilið telur öruggt að fólk fari inn aftur. Hefti eldur eða reykur rýmingu úr húsi verður að leita útgöngu á svalir eða á sem öruggastan stað innandyra þar til eldur hefur verið slökktur og flóttaleiðir reykræstar.

Ef eldur eða reykur er í stiga-gangi fjölbýlishúss ráðleggur Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins íbúum að fylgja þessum reglum:

- Farið aldrei út í stigagang sem reykur er í. Þótt hann virðist lítill getur hann hæglega magnast og lokað leiðinni út. Slíkar aðstæður hafa kostað mannlíf.
- Haldið ykkur þá í íbúðinni og lokið dyrum og gluggum svo að reykur berist ekki inn. Hringið í 112 og bíðið eftir aðstoð.
- Gerið vart við ykkur á svölum eða með því að hengja flik eða lak út um glugga ef svalir eru ekki á íbúðinni. Þá sér slökkvilið hvar fólk er lokað inni.

Ef reykur berst inn með dyrum eða í gegnum loftræstingu á að þetta

með blautum handklæðum eða límbandi. Í fjölbýlishúsum sem byggð eru síðustu 30 árin eru íbúðir yfirleitt með 90 mínútna brunamótstöðu og svölum og eru því nokkuð öruggir staðir meðan slökkvilið slekkur eld og reykræstir. Fjölmargar íbúðir í eldri húsum eru einnig með góða brunamótstöðu og viðunandi eldvarnir. Þegar slökkvilið kemur á staðinn tekur það ákvörðun um hvort rýma skuli hús eða að fólk bíði áfram í íbúðum sínum.

Íbúar geta dregið úr hættu á íkveikju í stigagöngum og sorpgæmslum með því að hafa engin brennanleg efni í stigagöngum eða í opnum kjallararýmum. Á þetta til dæmis við um rusl eða hluti sem ættu að vera í þar til gerðum gæmslum sem eiga að vera brunahólfaðar frá stigahúsi.

Sjáið til þess að dyr að háalofti, kjallara og bílageymslu séu læstar og óaðgengilegar öðrum en þeim sem hafa rétt á að ganga þar um. Húsfélög geta pantað ókeypis skoðun á eldvörnum í sameignum fjölbýlishúsa með því að hafa samband í síma 528 3000 eða að senda tölvupóst á [shs@shs.is](mailto:shs@shs.is). Slík eldvarnarskoðun er ókeypis og felur ekki í sér kröfugerð slökkviliðs um úrbætur. Þetta er aðeins ráðgjöf!



### ● RÉTTU SVÖRIN

Hér eru rétt svör við spurningunum um skyndihjálp:

- 1) Rétt svar: d.
- 2) Rétt svar: d.
- 3) Rétt svar: d.
- 4) Rétt svar: d.
- 5) Rétt svar: b.
- 6) Rétt svar: d.



Sigrún fer hér yfir öryggisatriði með Grétu Ámundadóttur en þau geta dregið verulega úr slysum í heimahúsum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

## Árvekni skiptir öllu máli

Heimaslys eru algengust í hópi aldraðra og barna fjögurra ára og yngri, en með nokkrum einföldum ráðum má fyrirbyggja þau.

Að sögn Sigrúnar A. Þorsteinsdóttur, sviðsstjóra á slysavarnasviði Slysavarnafélagsins Landsbjargar, eru heimaslys algengust í hópi eldri borgara og barna fjögurra ára og yngri. „Þetta er í raun ákveðin hringrás þar sem yngstu börnin lenda gjarnan í heimaslysum, þau eldri verða fyrir íþróttameiðslum, bílslys taka svo við á unglingsárunum og heimaslysin á efri árum.“

Sigrún segir nokkrar gerðir heimaslysa algengari en önnur hjá börnunum. „Fallslys eru algengust en þau má fyrirbyggja til dæmis með því að verja stigaop, bæði uppi og niðri, og gæta þess að börnin séu ekki að príla.“ Hún bendir á að

brunaslys séu líka tíð í sama aldurshópi. „Þeim má afstýra með því að nota hitastíllt blöndunartæki, setja hlíf á eldavélina svo börn komist ekki í potta og vera ekki með barn í fanginu þegar menn fá sér heita drykki þar sem húð barna er, líkt og eldra fólks, viðkvæmari en húð annarra.“ Þá segir Sigrún mikilvægt að hafa skápa og skúffur vandlega lokaðar til að koma í veg fyrir að börn komist í hreinlætisvörur og beitta hluti.

Fallslys eru líka algeng hjá eldri borgurum en afleiðingarnar mun alvarlegri en hjá börnum segir Sigrún. „Eldra fólk dregur frekar fæturna en þeir sem yngri eru og sjá verr og eru þar af leiðandi gjarnari á að hrasa. Sumir brotna illa og verða eftir það hræddir við að hreyfa sig. Þetta hefur í för með sér að vöðvastyrkur minnkar og fólk er þá líklegra til að hrasa aftur.“

Til að afstýra slysum af þessu

tagi segir Sigrún mikilvægt að hafa nokkur góð ráð að leiðarljósi. „Mikilvægt er að engar misfellur, eins og háir þröskuldar, mottur eða rafmagnssnúður, séu á gólfinu. Handrið ættu að vera beggja megin við stiga, húsgögn í hærri kantinum svo auðveldara sé að standa upp og 70 kerta perur í notkun þar sem sjónin versnar með aldrinum. Handföng í sturtu og við baðkar ásamt stöfum mottum koma sér vel þar sem baðgölf er oft hált. Reykskyngjarar ættu að vera í öllum herbergjum þar sem rafmagnstæki eru og slökkvitæki og eldvarnarteppi eru svo góð viðbót, ekki bara hjá öldruðum heldur öllum.“

Sigrún segir allar nánari upplýsingar um slysavarnir á heimilum að finna í bæklingi sem Slysavarnafélagið Landsbjörg lét dreifa á heilsugæslustöðvar. Eins megi nálgast þær á slóðinni [www.landsbjorg.is](http://www.landsbjorg.is). -rve

## Neyðarsendar bjarga lífum

Neyðarsendar með innbyggðum GPS-staðsetningarbúnaði gefa nákvæma staðsetningu við ræsingu sendis. Þannig verður slíkur sendi mikilvægur öryggisbúnaður um borð í skipum, bátum og flugförum.

Í maí árið 2009 bjargaði Landhelgisgæslan tveimur skipbrotsmönnum þegar bátur þeirra brann og sökk um 16,5 sjómílur norðvestur af Bjargtöngum. Ekkert neyðarkall barst frá bátnum en mennirnir komust um borð í björgunarbát og ræstu neyðarsendi. Landhelgisgæslan fékk boðin klukkan 3.38 og sá staðsetningu neyðarskeytisins og hvaða bát það tilheyrði. Upplýsingarnar komu heim og saman við bát sem kominn var fram yfir tíma í vöktun en merki frá honum höfðu skömmu áður hætt að berast.

Landhelgisgæslan kallaði í bátinn án árangurs og kallaði einnig til báta á svæðinu. Auk þess var þyrlla gæslunnar kölluð út. Línubáturinn Núpur BA-69 var um 7 sjómílur frá staðnum og höfðu skipverjar séð reyk- og neyðarblysi



Neyðarsendar með innbyggðum gps-staðsetningarbúnaði gerir það að verkum að fyrr er hægt að koma mönnum til bjargar. MYND/ÚR EINKASAFNI

skotið á loft. Þeir komu auga á bátinn klukkan 5.05 og upplýstu Landhelgisgæsluna um að tveir menn væru í gúmmibát. Voru skipbrotsmennirnir komnir um borð í Núp klukkan 5.23, heilir á húfi. Var þá bátur þeirra bruninn niður að sjólinu og skipverjar á Núpi langt komnir með að slökkva í honum. Þá var þyrlla Landhelgisgæslunnar snúid við.

Þetta tilvik sannaði öryggi þess

að hafa um borð neyðarsenda með innbyggðum GPS-staðsetningarbúnaði. Þannig verður leitarsvæðið minna og líkur á að sá sem leit að er að, verði mun fyrr komið til bjargar. Staðsetningar GPS-tækja eru mjög nákvæmar eða 60-100 metrar í radíus. Biðtími er innan sex mínútna frá ræsingunni nýju sendanna þar til Landhelgisgæslan fær upplýsingar og getur brugðist við þeim. -sg