

Alarmplan ved ulykker

I. Den som oppdager ulykken

Alle ansatte, studenter og leietakere som observerer en ulykke eller skade har plikt til å hjelpe for å hindre skade på liv og helse. En forulykket som ligger i vannet må først og fremst bringes på land slik at førstehjelp kan utføres.

Dersom den som oppdager ulykken ikke selv kan foreta førstehjelp skal man gjøre det som står i sin makt for å tilkalle hjelp ved for eksempel å rope eller hente hjelp.

Ved mistanke om skade i nakke eller rygg skal hode/nakke holdes mest mulig i ro for å unngå forverring av skaden.

II. Varsling

Melding om ulykke skal så raskt som mulig gis til 1-1-3.

Det er bedre å være føre vær dersom det er tvil om skadens omfang.

Ved meget alvorlig hendelse som f.eks. lammelser eller dødsfall skal det også gis melding til politiet på 1-1-2.

Sentralbordet ved NIH skal også varsles på tlf. 9, og vurdere om varsling etter Krise- og beredskapsplanen skal iverksettes.

Den medisinske nødtelefonen 1-1-3 kan ringes vederlagsfritt fra alle telefonautomater ved NIH, samt fra alle interne telefonapparater.

III. Skadestedsledelse

Etter at ulykken er varslet 1-1-3 og førstehjelp skal ansvarlig leder eller instruktør ta skadestedsledelsen frem til ambulanse er ankommet.

IV. Førstehjelp

Hjerte- og lungeredning (HLR)

Det er kritisk at tilsynelatende livløse personer får tidlig og riktig hjelp. Tre tilstander kan være aktuelle;

Tilstand 1:

Den skadede eller forulykkede reagerer på anrop og/eller berøring, og puster selv.

- Overvåk pasienten og ring 1-1-3 ved behov.

Tilstand 2:

Den skadede eller forulykkede reagerer ikke på anrop og/eller berøring, men puster selv.

- Legg pasienten i sideleie og ring 1-1-3.

Tilstand 3:

Den skadede eller forulykkede reagerer ikke på anrop og/eller berøring, og puster ikke.

- Start hjerte- og lungeredning og ring 1-1-3.

Tidlig defibrillering – for å starte hjertet

Norges idrettshøgskole har hjertestarter (defibrillatorer) i vaktrommet ved resepsjonen, i svømmehallen, på legekontoret og i fysiologisk laboratorium. Det skal være slått opp oppslag om hvem som er autorisert til å bruke dem.

Hjertestarterne skal kun brukes av autorisert personell!

Sirkulasjonssvikt

Alvorlig skadede pasienter kan få sirkulasjonssvikt. Sirkulasjonssvikt betyr at blodtrykket har falt så mye at organene i kroppen ikke får tilført nok blod. Årsaken kan være blødning, hjertesvikt, blodforgiftning eller en kraftig allergisk reaksjon.

- ✓ **Tegn på sirkulasjonssvikt.**
Sirkulasjonssvikt fører til kald, blek og klam hud og rask puls. Hvis sirkulasjonssvikten utvikler seg, kan den skadde bli bevisstløs.
- ✓ **Slik gjør du:**
Du legger noen i sjokkleie ved å legge dem på ryggen og løfte beina opp. Noen kan holde beina, eller de kan hvile på en stol eller en annen passende gjenstand. Også sløve eller bevisstløse med tegn på sjokk skal legges i sjokkleie, *hvis en klarer å holde luftveiene åpne*. I sjokkleie holdes ikke luftveiene åpne av seg selv. Hodet må holdes bakover og haken løftet.

Blødninger

Slik stanser du en ytre blødning:

- ✓ **Trykk direkte mot det blødende stedet.**
Hvis du har et rent tøyestykke, kan du legge det mot stedet som blør før du trykker. Hvis bandasjen blir gjennomfuktet av blod, skal du ikke fjerne den, men legge en ny oppå. Hold trykket lenge. Hvis du har en bandasje eller et elastisk bind, kan du lage en trykkbandasje.
- ✓ **Løft den blødende kroppsdelen** så høyt du kan, men forsett å trykke mot stedet som blør.

Gi omsorg

Det er en stor psykisk påkjenning å bli alvorlig syk eller skadd. Man blir overveldet, redd og engstelig for hva som kan skje videre. Du kan gi nærhet, omsorg og trøst som lindrer angsten og smertene.

V. Ved ambulansemannskapenes ankomst

Når du skal overlate ansvaret for en pasient til ambulans- eller hjelpemannskapene, må det skje uten tidstap og farlige misforståelser.

- ✓ **Vis vei for ambulansen og ambulansmennskapene.**
- ✓ **Gi en god rapport.**
Fortell hvem du er, hva som har skjedd, hva du tror feiler den syke eller skadde og hva dere har gjort av førstehjelp.