

Ofkæling á hálendinu



Hjálparsveit 4x4

Sæktu námskeið í skyndihjálp og endurlífsgun. Þínir nánustu gætu þurft á aðstoð þinni að halda.

Tryggið öryggi á slystað og komið í veg fyrir frekari slys.

Einkenni

1. Lágur líkamshiti.
2. Breytt meðvitund, sljóleiki, syfja.
3. Skjálfti.
4. Máttleysi, hæg viðbrögð.
5. Grunn öndun.
6. Hægur púls, óreglulegur hjartsláttur.

1. Höfum tvö ullarteppi í okkar jeppum.
2. Hlíðu að hinum slasaða og breiddu yfir hann ullarteppi.
3. Íslenskt veðurfar er síbreytilegt og fljótt skipast veður í lofti. Mikilvægt er að vera við því búinn. Í regni og vindi er hættu á ofkælingu. Í 10 stiga frosti eru kæliáhrif á óvarða húð - 21°C með vindhraða 5m/sek.

1

2

3

4

Tryggðu fyrst eigið öryggi og síðan annarra.

Hringdu í **112**.

Hindraðu frekara hitatap.

Forðaðu viðkomandi úr kuldanum.

5

6

7

8

Farðu mildum höndum um hinn slasaða (harkaleg meðhöndlun getur valdið hjartastoppi).

Skiptu blautum fatnaði út fyrir þurr.

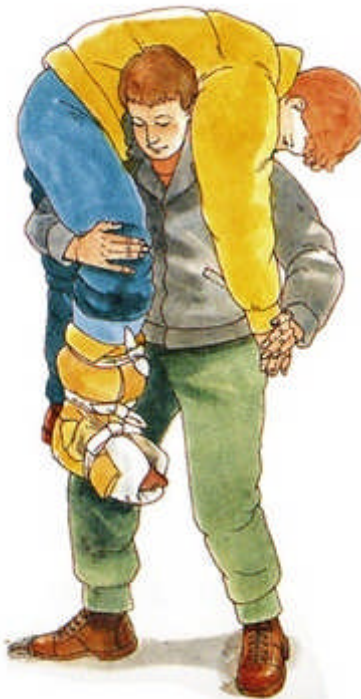
Einangraðu líkamann og notaðu höfuðfat.

Láttu viðkomandi liggja flatan.

Réttur klæðnaður

Með góðum klæðnaði og verklagi má koma í veg fyrir kælingu. Föt skapa ekki varma en koma í veg fyrir að líkaminn tapi þeim varma sem hann myndar. Vernd sem fót veita gegn kælingu ræðst fyrst og fremst af því lofti sem er inni í þeim.

Raki dregur verulega úr einangrun fatnaðar og er því æskilegt við vinnu í kulda að menn reyni nægilega á sig til þess að halda á sér hita án þess þó að svitna eða mæðast. Við öndun missir líkaminn mikinn varma um lungun. Varmatapið margfaldast ef maður er bæði móður og kaldur. Ullarnærföt og annar ullarklæðnaður draga úr slysaþættu í kulda og auka lífslíkur á hálendinu.



Flytjið þó sjúkling alltaf í láréttri stöðu ef kostur er.

Höfuð og háls

Í golu getur húfalaus maður tapað 30% af þeim varma sem líkaminn myndar þótt lofthiti sé yfir frostmarki. Við - 4°C er tapið um höfuð og háls orðið 50%. Við vinnu er lambhúshetta eða annað skjólgott höfuðfat því ein besta vörnin gegn kælingu. Falli maður niður um ís verður höfuðfatið enn gagnlegra, því þegar líkaminn kólnar streymir meira blóð til heilans en til annarra vefja. Því kaldari sem maðurinn verður þeim mun hærra hlutfall af varma tapar hann um óvarið höfuð og háls.



Ofkæling

Ofkæling verður þegar líkamshitinn fellur verulega og líkaminn framleiðir ekki hita jafnhvatt og hann tapast. Við væga ofkælingu lækkar líkamshitinn óverulega en fari hann niður fyrir 32°C telst ofkælingin alvarleg.

Ef grunur leikur á ofkælingu skaltu koma viðkomandi í skjól, klæða hann úr blautum fötum og setja hann í þurr fót eða vefja hann með teppum eða öðru tiltæku. Nauðsynlegt er að halda hita á höfði, t.d. með húfu. Ef viðkomandi er með meðvitund skaltu gefa honum að borða og drekka og láta hann hreyfa sig til þess að honum hitni. Ef hinn ofkældi er meðvitundarlaus verður að fara mjög varlega með hann og hringja í **112** þar sem flutningur á sjúkrahús er mjög mikilvægur.

Lághitamælir Hitamæling er mikilvæg við mat og meðferð á ofkælingu. Rétt er að hafa í huga að lífeðlisfræðileg viðbrögð fólks við kulda eru mjög einstaklingsbundin, og þess vegna er ekki alltaf samsvörum milli líkamshita og einkenna.



Góður klæðnaður, hlý og góð fót skipta öllu máli.

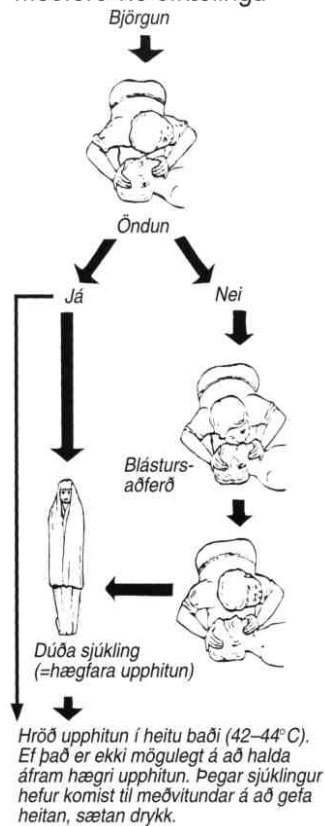
Kalskemmdir			
1. Kalsvæðið er þítt í heitu vatni.	2. Gefin eru verkjalyf eftir þörfum.	3. Hlífa skal heilum blöðrum.	4. Sprungnar blöðrur eru klipptar burtu.
5. Sár eru hreinsuð og bundið um þau.	6. Eftirmeðferð með hreyfiæfingum í heitu vatni.		

Björgun úr vök



Flytjið sjúkling alltaf í láréttri stöðu ef kostur er.

Meðferð við ofkælingu



Þyrlan að störfum.



Ullarteppi eru nauðsynleg.



Vefjið sjúkling í ullarteppi.

Meðferð ofkældra einstaklinga sem eru meðvitundarlausir.

1. Venjuleg endurlífgun, blástursaðferð, gefið súrefni ef kostur er.
2. Fjarlægð vot klæði og vefjið sjúklinginn inn í teppi.
3. Einangrið gjarnan útlími frá bol.
4. Færið sjúklinginn í hlýtt umhverfi ef hægt er.
5. Alls ekki má nudda útlími.
6. Forðist allt hnjask, sem getur valdið hjartastoppi.
7. Flytjið viðkomandi alltaf í láréttri stöðu ef þess er nokkur kostur.

Meðferð ofkældra einstaklinga sem eru með meðvitund.

1. Hlíðið að sjúklingi.
2. Fjarlægð vot klæði.
3. Vefjið sjúklinginn í þurr teppi eða þurr föt.
4. Einangrið gjarnan útlími frá bol.
5. Látið sjúklinginn ekki ganga sjálfan.
6. Gefið að drekka (heitan eða sætan drykk).
7. Hendur og fætur má setja í 40–42°C heitt vatn.
8. Flytjið viðkomandi alltaf í láréttri stöðu ef kostur er.

Stig ofkælingar.

Mild ofkæling, 32.2°C - 35°C

Sjúklingurinn skelfur en skjálfti er mikilvægt varnarviðbragð líkamans til að mynda hita. Við skjálfta fimmfaldast hitamyndun líkamans. Húðin verður fól vegna æðsamdráttar og blóðflæði er beint inn til kjarnans. Þvagmyndun eykst. Hinn ofkældi verður þreyttur, máttlaus, illa áttaður og þvoglumæltur.

Lífshættuleg ofkæling, undir 28°C

Sjúklingurinn er meðvitundarlaus, fólur, líflaus og stífur. Öndun er mjög veik og grunn og oft erfitt að merkja. Púlsinn er hægur og veikur og getur verið erfitt að finna. Sjúklingurinn er viðkvæmur fyrir öllu hnjaski og mikil hætta er á hjartastoppi. Sjáöldur eru víð og bregðast ekki við ljósi. Milli 28° og 25°C verður oft hjartastopp.

Alvarleg ofkæling, 28°C – 32.2°C

Skjálfti hverfur en vöðvastirðleiki kemur í staðinn. Hinn ofkældi verður sljór og ruglaður og á erfitt með að stjórna hreyfingum. Sjáöldur augna stækka. Púls hægist og blóðþrýstingur byrjar að falla.

Leitið strax aðstoðar og undirbúið flutning á hinum ofkælda á sjúkrahús eins fljótt og unnt er. Leitið tafarlaust ráðlegginga lækis í stjórnstöð. Landhelgisgæslunnar s. **511-3333** eða í **1-1-2**. Mikilvægt er að geta gefið lækni sem gleggstar upplýsingar um öndun, púls, litarhátt, stífleika vöðva, skjálfta, ljósop og hugsanlega áverka.