



Kafli 2

Velferð First Responder



Geðræn áhrif bráðapjónustu

- Þú getur lent í að sinna tilfellum sem geta valið mikilli streitu s.s.:
 - Áverkar og veikindi ungbarna og barna
 - Aldraðir sjúklingar
 - Dauðsföll og ofbeldi
 - Hópslys





Fimm stig þess að sættast við andlát og dauða

- **Afneitun:** Neitar að trúa því sem gerst hefur.
- **Reiði:** Reiðist við sorglega atburði
- **Samningaleiðin:** Reynir að sannfæra sjálfan sig um að hægt sé að fresta dauðanum
- **Punglyndi:** Depurð
- **Sættir:** Gerir sér grein fyrir því að andláti verður ekki breytt.





Meðhöndlun streitu

- Inniheldur:
 - Þekking á streitu og einkennum
 - Að koma í veg fyrir streitu
 - Að minnka streituvalda





Nokkur einkenni streitu

- | | |
|------------------------|----------------------|
| • Uppstökkur | • Sektarkennd |
| • Eirðarleysi | • Minnkuð matarlyst |
| • Óeðlileg hegðun | • Minnkuð kynkvöt |
| • Svefnleysi | • Áhugaleysi í vinnu |
| • Kvíði | • Einangrun |
| • Óöryggi í ákvörðunum | |





Forvarnir streitu

- Borða hollan mat
- Hætta að reykja
- Gera æfingar
- Finna jafnvægi á milli hvíldar og hreyfingar
- Næg hvíld og slökun
- Breyta vinnutíma
- Fá faglega ráðgjöf





Aðferðir til að minnka streitu

- Kennsla í þjálfun í streitu tengdum málefnum
- Félagastuðningur
- Áfallahjálp





Öryggi á vettvangi

- smitandi sjúkdómar
- líkamsvessar
- sóttvarnir
- bólusetningar
- hættur á staðnum





Aðalatriði

- **Sjúkdómssvaldur (Pathogen):** sjúkdómssvaldandi örverur.
- **Sóttvarnir, Body Substance Isolation (BSI):** Hugtak sem flokkar alla líkamsvessa sem hugsanlega sýkingarvalda.
- **Almennar varnir:** aðgerðir til að verjast smiti.





Algengir smitandi sjúkdómar

- Human immunodeficiency virus (HIV)
- Hepatitis B – lifrabólga B
- Tuberculosis - berklar



Almennar varnir

- Alltaf að nota hanska
- Nota varnar gleraugu
- Handþvottur
- Ekki loka, klippa eða beygja notaðar nálar.
- Henda nálum og vessa menguðum búnaði í þar til gerð ílát.
- Nota varnir s.s blásturmaska/dúk eða annan öndunarbúnað í endurlífgun



Að fara úr hönskum

- Rétt aðferð við að taka af sér vessa mengaða hanska er nauðsynleg til að minnka dreyfingu á smiti.





Bólusetningar

- Tetanus prophylaxis - stífkrampi
- Hepatitis B vaccine - lifrabólga
- Tuberculin testing - berklapróf



Á leið í útkall

- **Boðun:** notaðu útkalls upplýsingar til að meta hugsanlega hættu.
- **Á leiðinni:** Mundu eftir örygginu þegar þú ert á leið á staðinn.
- **Staða ökutækja:** Leggðu ökutækinu þínu þannig að það veiti vörn við annarri umferð á staðnum.



Mat á útkallsstað

- Umferð
- Glæpir og ofbeldi
- Fólksfjöldi
- Rafmagn
- Eldur
- Hættuleg efni
- Óstöðugir hlutir
- Beittir hlutir
- Dýr
- Umhverfisáhrif s.s veður
- Sérstækar bjarganir
- Loft- og blóðsmit





Merkingar hættulegra efna

- Reglur kveða á um að faratæki sem flytja hættulegan farm beri sértækar merkingar um farminn
- Ef þú sérð sértækar merkingar um hættulegan farm kallaðu þá eftir aðstoð

