

## Leiðbeining og góð ráð við nasablóðan

### Við blóðan:

- Set teg upp, eitt sindur framyvir, so blóðið ikki rennur aftur í svølggið
- Snýs nakrar ferðir (eitt sindur harðliga), - nakrar bløðingar steðga av hesum
- Halt fast um nøsina í uml.10 min. evt. Longur
- Royn við knústum ísterningum upp undir góman. Hava tygum protesu, tak yvirmunnin út
- Sit eina løtu og vita um hetta hevur hjálpt
- Við áhaldandi bløðan, set teg í samband við kommunulækna ella skaðastovu



Landssjúkrahúsið

### Aftaná viðgerð:

- Ikki eta ella drekka nakað heitt
- Halda frið, ikki bukka teg niður, ella lyfta nakað tungt
- Sit uppi, sov við høggt undir høvdinum
- Ikki roykja, drekka øl, vín ella spiritus
- Eru blóðskorpur í nøsini, skola varisliga við saltvatni (sjá uppskrift), ikki “pilka” nøs, smyr heldur nøsina varisliga við olju ella vaselin
- Hetta skal yvirhaldast næstu 24 tímarnir

Við afturvendandi bløðingum, kunnu aðrar kanningar koma uppá tal. Við ov høgum blóðtrýsti, ella um tú er í viðgerð fyri blóðtrýstið, skalt tú til kontrol hjá egnum lækna.

### Saltvatnssnúsan

Kóka ½ litur av vatni og lat 1 tsk. Salt í, - lat kólna!

Snúsa uml. 1 spsk. av hesum saltvatni upp í nøsina nakrar ferðir dagliga.



Landssjúkrahúsið