

Førstehjelp - Kortversjonen

Stoppe blødninger

Små og store kutt og sår

- Fare for sirkulasjonssvikt ved store sår

Indre blødninger ved brudd eller fall

- Bena høyt
- Transporteres vekk



HLR - HjerteLungeRedning

Frie luftveier: Sjekke munn og hals

Sjekke puls

Hjertekompresjon 30

Innblåsing 2

Forstuing

Vanskelig for å stå på benet med en gang. Hevelse i ledd. I en del tilfeller vil det være vanskelig å skille mellom forstuing og lukket brudd, men dette merkes gjerne etter 15-30 minutter.

- Nedkjøling i luft.
- Hev benet høyt slik at videre indre blødning forhindres
- 3-4 runder med sportstape
- Forsøk å få den skadde til å transportere seg selv

Brudd

Sikre bruddtegn

- åpent, synlig brudd
- forandret retning på bein eller arm
- unaturlig bevegelighet
- forkorting av bein eller arm
- gnisselyder av brudd-ender

Usikre bruddtegn

- smerter
- hevelse
- bloduttredelse
- nedsatt bevegelighet

Overlat brudd til ambulansespersonell. De skarpe kantene på brukne knokler kan lage hull i huden og blodårer og skade nerver og sener hvis du ikke er forsiktig med den skadde. Kan man bevege seg som normalt er det gjerne ikke brudd. Er du i tvil om det er brudd, skal du allikevel behandle det som om det er det.

Brannskader

Alle brannskader skal avkjøles med lunkent vann (IKKE iskaldt). Avkjølingen bør vare ca. 30 minutter. Fastbrent tøy skal ikke fjernes, men annet tøy som er i veien for behandlingen eller holder på varmen, må du fjerne raskt.

Etter nedkjølingen bandasjeres med steril bandasje. Følg med på den skaddes puls.

Fare for sirkulasjonssvikt ved store brannår.

Forfrysning

Det er bedre å forebygge frostskafer enn å måtte behandle dem. Man får fortere forfrysning om man er våt mens det er kaldt (kaldere enn 3 grader).

IKKE gni

Hud mot hud

- Hender i armhulen
- Føtter på magen
- Lunkent vann

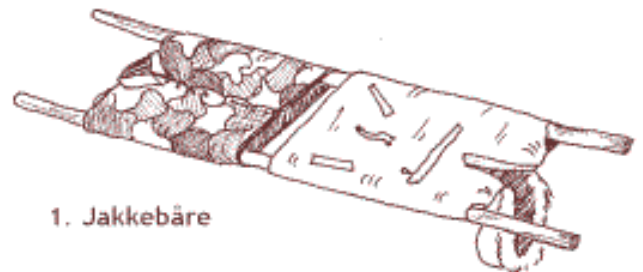
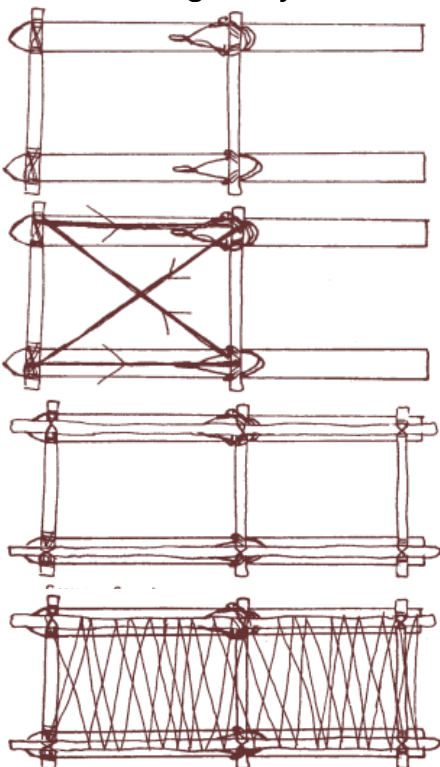
Ikke bruk bål eller ovn.



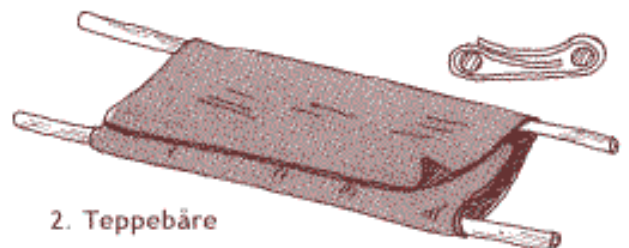
Transport av skadde

Dersom ikke pasienten kan transportere seg selv har dere følgende muligheter:

- Ring **113** for ambulanse eller helikopter.
- Lag bære
- Lag skikjelke



1. Jakkebære



2. Teppebære



3. Indianderbære
(Trekkbære)