

Førstehjælpens 4 hovedpunkter

(prioriteret rækkefølge)

Dette ark er en procedure for hvordan man arbejder sig frem på et skade- og ulykkested

1. Stands ulykken/sikre skadested

- Sikring af **dig selv**
- Sikring af **andre**
- Sikring af **tilskadekomne**

Fx:

- Opsæt færdselstrekant
- Tænd haveriblink
- Tag trafikvest på
- Dirigere evt trafik uden om den tilskadekomne
- Sluk brand / afbryd EL-installationer m.v.
- M.v.

Hvis **nødvendigt** nød flyt tilskadekomne

2. Livreddende førstehjælp

- Ved **bevidstløshed** = Trinvist førstehjælp til bevidstløse
 - bevidstløshed = tilkaldelse af hjælp, påbegynd livreddende førstehjælp
 - Er der en AED/hjertestarter til stede - hentes denne
 - HLR = 30/2 – 100 pr. min (Hjertemassage guidelines til både voksne og børn)
- Ved **vågne personer**
 - stands evt. blødninger = hæv blødninger højt, sæt en finger på hullet
 - læg evt. personen ned
 - skyl evt. forbrændinger med lunken tempereret vand
 - støt brud (forsøg ikke at sætte noget på plads m.v.)
 - tal beroligende og opmuntre gerne den tilskadekomne
 - beskyt mod klima, vind vejr, nysgerrige m.v.

3. Alarmering / 112

Fortæl:

- **Hvad** der er sket, **hvor** det er sket, **hvor mange** der er involveret, **hvorfra** du ringer
- Svar blot på det der bliver spurgt om - og ikke mere (indled ikke en dialog)

4. Almindelig førstehjælp

- Fortsæt den livreddende førstehjælp
- Kontrollere hele tiden den tilskadekomne
- Beskyt mod klimaet – vind, vejr, nysgerrige
- Psykisk førstehjælp
- Tal roligt og opmuntrende til den tilskadekomne
- Skab plads til ambulancen
- Modtag ambulancen



Guidelines for førstehjælp ved tilskadekomst m.v. = vend dette kort



Førstehjælpskort "Guidelines"

(Ikke prioriteret rækkefølge. Guidelines med afkortet tekster i forhold til førstehjælpsbøger)

Afrevet arm/finger

Stands blødning (se blødning).
Læg det afrevet i en plasticpose og læg denne plasticpose ned i en anden pose med is (nedkøling effekt).

Blødning – stødvis

Læg pres på blødningen evt med en finger direkte i såret. Løfte det blødende sted. Læg den tilskadekomne ned
Anlæg evt en fast forbindelse

Blødning – sivende

Løfte det blødende sted. Læg den tilskadekomne ned
Anlæg evt en fast forbindelse.
Er det en fordel, at lade en genstand (knive m.v.) sidde, så afdæk området med et klæde!

Brystkasselæsion (Thorax)

Afdæk straks læsionen med en hånd, således at du laver en lufttæt forbindelse. Anlæg en "ventilforbinding (tape på 3, ud af 4 sider).
Aflæg personen i stabilt sideleje, på den sygeside

Brønd og siloulukker (o. lign)

Gå aldrig selv ned i brønden efter den tilskadekomne. Alarmere 112 og fortæl at det er en brøndulykke.

Bughulelæsion (maveregionen)

Aflastende rygleje – giv ikke noget af drikke.
Alarmere 112 og fortæl hvad der er sket.

Drukning

Red den druknede (hvis dette kan lade sig gøre, uden du selv kommer til skade).
Begynd kunstigt åndedræt og fortsæt med HLR og trinvis førstehjælp når du selv kan bunde.
Alarmere 112 hurtigst muligt i forløbet

EL Ulykke

Afbryd strømmen (når området er sikkert), begynd trinvis førstehjælp.
Alarmere 112 hurtigst muligt i forløbet

Epilepsi / kramper til personer over 6 år

Læg personen ned. Vær rolig, det er ikke farligt.
Støt personen i bevægelserne (hold ikke fast i personen)
Kramper over 5 minutter = alarmeres 112
Prop aldrig noget i munden på personer med kramper!

Forbrænding

Skyl straks med koldt vand direkte fra den "kolde" hane. Fjern løst tøj og køl herefter med tempereret vand fra hane

Forfrysning

Er huden uforskydelig = til hospitalet straks
Er den forskydelig = varm op i armhule

Forgiftning

Forsøg evt. opkastning, ved kraftig forgiftning! Skyl munden med vand.
Holdes i ro og må ikke sove. Trinvis førstehjælp.
Gifflinien tlf.: 82 12 12 12 hele døgnet (rådgivning)

Fremmedlegeme i hals

Giv 5 slag i ryggen (dunkemetoden), hjælper dette ikke, giv stød mod bugen (Heimlichmetoden). Trinvis Førstehjælp

Hals og rygskeer (og ved mistanke herom)

Ved bevidstløshed = Støt hoved, og trinvis førstehjælp
Ved bevidsthed = Støt hoved og beskyt mod klima/omgivelser

Hjernerytelse (og ved mistanke herom)

Ved bevidstløshed = Trinvis førstehjælp – alarmere 112
Ved bevidsthed = Læg den tilskadekomne ned, køl bue med kølepose, kontakt læge

Kraniebrud (og ved mistanke herom)

Ved bevidstløshed = Trinvis førstehjælp – alarmere 112
Ved bevidsthed = Læg den tilskadekomne ned, støt hoved

Hedeslag

Bring den tilskadekomne ind i skygge, køl håndryg og evt ankler med rindende tempereret vand ca. 20 Gr C

Kuldepåvirket (forfrysning)

Personen bringes i læ, pak ind i *ikke* opvarmede tæpper (personen skal selv oparbejde en naturlig indre varme)

Hængning/ strangulering

Skær den hængte ned / løsne fastsiddende omkring halsen, Trinvis førstehjælp, støt hoved

Ved jord- /sne skred o.lign

Grav den tilskadekomne fri
Påbegynd trinvis førstehjælp så snart hovedet er frit

Knoglebrud- og Ledskred

Understøt brudstedet med fx en pude, tæppe eller lignende (ved brud på arm, brug armklæde)

Indre blødning

Læg den tilskadekomne ned i aflastende rygleje
Ved trafikuheld m.v. = lad personen sidde og støt hoved.

Kulilteforgiftet (CO)

Bring den forgiftende ud i frisk luft, kan dette ikke lade sig gøre kan lokalet ventileres, så der kommer frisk luft til.
Trinvis førstehjælp

Muskellæsion

Støt det skadede sted/område, køl området og hold det roligt

Sukkersyge

Ved bevidstløshed = Trinvis førstehjælp
Ved bevidsthed = giv personen 6 x 3 g druesukker eller 200 ml juice / ellers blot noget sukker, sukkervand eller lignende.
Prop aldrig noget i munden på personer der er ukontaktbare!

Tandskade

Stands evt. blødning fra stedet, tag tandstumper/tænder m.v. med til tandlægen, opbevar stumper m.v. i et glas/pose med lidt vand eller mælk (tanden skal holdes fugtig)

Trafikulykker (stands altid ulykken, så du ikke bliver en del af den)

Ved trafikulykker m.v., lad personen sidde op, støt hoved og beskyt mod klima/omgivelser. Hvis det er nødvendigt så nødflyt person (ved fare for dig selv eller den tilskadekomne eller hvis der ingen vejtrækning er på den tilskadekomne)

Ætsning

Fjern den tilskadekomne fra det forurenede område.
Skyl rigeligt med vand på område.
Ved indvendig ætsning = giv mælk/vand at drikke, undgå opkastning (se førstehjælpen på produktets emballage)

Hvis du ser et menneske falde om på gaden og efterfølgende er bevidstløs uden vejtrækning, skal du:

1. alarmere straks = 112 / ambulance
2. følg alarmcentralens anvisninger
3. red liv indtil redningspersonale er fremme hos dig

Hvis du vurderer at der er en overhængende fare eller du ikke selv er i stand til at klare den enkelte situation, skal du ringe:

- Brandvæsen = 112 (+ Akut uheld med farlige stoffer)
- Ambulance = 112
- Politi = 112

