

4. Första hjälpen vid personskada eller hastigt insjuknande

Allmänt

1. Vad är det som har hänt? Se dig omkring försök bilda dig en uppfattning om läget.
2. Rädda de som befinner sig i fara.
3. Ge första hjälpen.
4. Ring 112.
5. Bedöm om mer hjälp behövs på platsen.

Första hjälpen

1. Undersök om du får kontakt med personen.
2. Kalla på hjälp.
3. Försäkra dig om att personen andas. Om inte, gör andningsvägar fria och ge konstgjord andning.
4. Om personen andas, stabilt sidoläge.

Hjärt- och lungräddning

1. Ropa på hjälp.
2. Använd hjärtstartare om det finns.
2. Öppna luftvägen.
3. Titta, lyssna och känn efter regelbunden andning.
4. Andas inte personen: ring 112
Gör 30 hjärtkompressioner.
5. Öppna luftvägen, gör två inblåsningar.
6. Alternera: 30 kompressioner, 2 inblåsningar.

Brännskador och skällningar

1. Kyl med massor av svalt rinnande vatten i cirka 20–30 minuter.
2. Lämna inte den skadade ensam.

Brand i kläderna

1. Få snabbt omkull personen, annars finns risk att flammorna slår upp mot huvudet.
2. Kväv elden med filt, jacka eller liknande. (Använd inte syntetmaterial!)
3. Täta mot kroppen och börja vid huvudet och fortsatt täta nedåt.
4. Kyl personens brandskador med vatten.
5. Ta inte av den skadade några kläder.
6. Lämna inte den skadade ensam.

El-olyckor

1. Bryt strömmen omedelbart.
2. Rör inte den skadade förrän strömmen är bruten.
3. Agera enligt ovan A och B.

Ögonskador (stänk av frätande ämnen)

1. Skölj ögat omedelbart med mycket vatten.
2. Håll ögonlocket öppet under sköljningen.
3. Fortsätt skölja i ca 20 minuter.
4. Se till att de skadade får vård (ambulans/läkare).

Frätskador

1. Skölj omedelbart det skadade området med mycket rinnande vatten.
2. Ta av de kläder som fått ämnet på sig.
3. Fortsätt skölja området i 20–30 minuter.
4. Se till att den skadade får vård – tillkalla läkare.

TIPS! Du som har en smartphone kan ladda ner appen Första hjälpen från Röda Korset.