

# Innehåll

	Sidnr
När du kommer till en olycksplats.....	1
Första hjälpen i korthet.....	2
Hur kontrollerar man reaktion, andning och puls.....	3
Framstupa sidoläge.....	4
Mun-till-mun.....	5
Hjärt-lungräddning.....	6
Någon har satt i halsen.....	7
Kraftig blödning.....	8
Tryckförband.....	9
Avsnörande förband – utslagna tänder.....	10
Chock – cirkulationssvikt.....	11
Svimning.....	12
Skallskada.....	13
Ryggskada.....	14
Benbrott.....	15
Stukning – vrickning – muskelskador och urledvridning.....	16
Flyttning av skadad.....	17
Hastigt insjuknande.....	18
Kylskador.....	19
Elskador.....	20
Barnolycksfall.....	21
Förgiftningar.....	22
Ögonspolning.....	23
Bränn- och frätskador.....	24



## När du kommer till en olycksplats



Sunt förnuft, handlingskraft och is i magen räcker långt när du kommer till en olycksplats.

1. **Tillkalla hjälp** på enklaste sätt – skrik.
2. **Överblicka.** Ta reda på om det finns risk för explosion, ras eller något annat som gör det absolut nödvändigt att flytta bort den skadade (se sid 17). I annat fall – undvik att flytta en skadad. Däremot måste du lägga en person i framstupa sidoläge (se sid 4) om denne är medvetslös.
3. **Varna** vid behov andra, så att inte fler drabbas.
4. **Ge första hjälpen.** Undersök och behandla den/de skadade enligt schemat på nästa sida. Finns det flera skadade, så ska de som har andningsstopp behandlas först. Därefter behandlar du personer med blödning samt förebygger chock.

Behåll hela tiden ditt lugn. Andas långsamt och djupt ”med magen” – det hjälper.

Undvik att själv transportera en skadad till sjukhus. Eventuella inre skador kan förvärras på grund av felaktig hantering av den skadade.

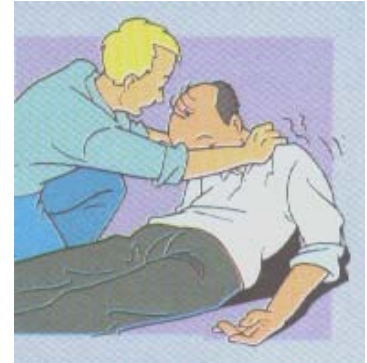




## Hur du kontrollerar reaktion, andning och puls

### 1. Kontroll av reaktion/medvetande

Skaka den skadade lätt i skulderna och fråga tydligt hur han/hon mår. Får du svar i form av ljud eller rörelse, så är den skadade vid medvetande.



### 2. Kontroll av andning

Se om bröstkorgen rör sig, lyssna efter andningsljud och/eller känn med hjälp av din kind eller dina läppar efter om det kommer någon utandningsluft.

### 3. Kontroll av puls

Placera dina pek- och långfingertoppar vid sidan av den skadades struphuvud, där kanten på halsmuskeln löper. Du kan också känna av pulsen vid tumsidan på handleden.

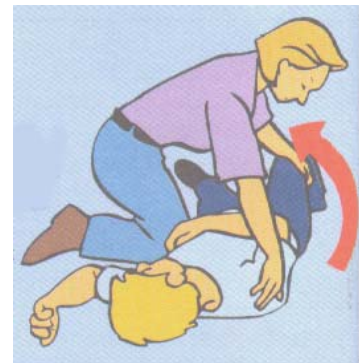


## Framstupa sidoläge

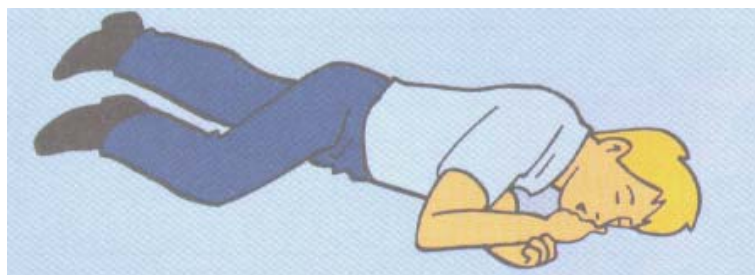


Se till att luftvägarna är fria och lägg sedan den skadades armar i rät vinkel som bilden visar.

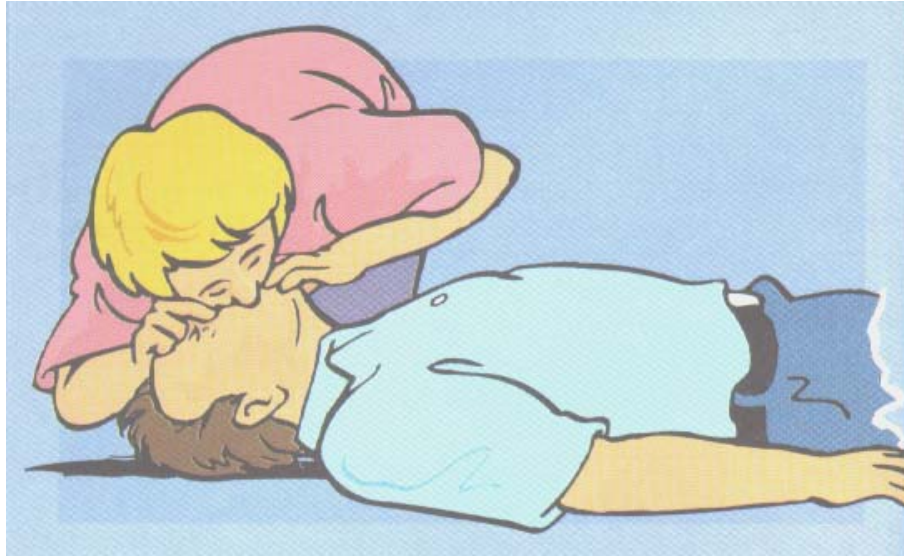
Ta ett fast grepp om borte skuldra och knä. Böj knät något och vält den skadade mot dig, så att han/hon hamnar på sidan. Du kan använda det böjda knät som hävstång.



Lägg det översta knät i nästan rät vinkel. Placera sedan översta armens handrygg som stöd under kinden. Munnen ska vara fri från underlaget. Lägg en filt eller liknande över den skadade. Ring 112.



## Mun-till-mun



1. Sträck försiktigt den skadades huvud bakåt och lyft underkäken. Dra ett djupt andetag och knip om den skadades näsborrar. Slut läpparna om den skadades mun och blås långsamt in under 2 sekunder. Snegla på bröstkorgen under tiden – höjer den sig vet du att luften når lungorna.
2. Lyft upp ditt eget huvud mellan varje andetag, så att den skadade kan andas ut själv.
3. Gör 10 inblåsningar. Larma – ring 112.
4. Fortsätt inblåsningen tills den skadade andas själv eller medicinsk personal tar över.

Om andningen inte kommer igång, kan det bero på att något täpper till i svalget. Rulla över den skadade på sidan och rensa ur munnen. Hjälper inte det, så slå med handloven mellan skulderbladen. Återuppta därefter inblåsningen. Se till att huvudet är bakåtsträckt och täpp till näsan ordentligt.

**Om det gäller spädbarn**, se även Barnolycksfall, sid 21.

## Hjärt-lungräddning



Hjärtstopp ska misstänkas om den sjuke är djupt medvetslös, inte andas och inte har någon puls. Så här ger du hjärt-lungräddning.

1. Larma – ring 112.
2. Lägg den ena handloven ca 2 cm ovanför det ställe där revbenen möter bröstbenets nedersta del. Lägg den andra handen ovanpå. Fingrarna ska inte beröra revbenen.
3. Stå på knä vid sidan om den sjuke. Håll axlarna rakt över personens bröstben. Tryck lodrätt med raka armar ner bröstbenet 4-5 cm. Släpp bröstbenet mellan nertryckningarna, men behåll kroppskontakten. Använd mjuka men bestämda rörelser.
4. Gör växelvis 30 tryckningar – räkna “1 och 2 och 3” – och sedan 2 mun-till-mun-inblåsningar (se sid 5).
5. Fortsätt tills medicinsk personal tar över eller tills du inte orkar mer.

**Observera:** Att göra hjärt-lungräddning på rätt sätt kräver praktisk utbildning, som du kan få genom Röda Korset. Den här sidan bör ses som minnesstöd för den som gått en sådan utbildning.



## Någon har satt i halsen

1. Håll den nödstälde upprätt, lätt framåtböjd.
2. Koppla grepp bakifrån om nedre delen av bröstkorgen. Håll händerna mellan bröstkorg och navel.
3. Tryck kraftigt med händer och underarmar uppåt-inåt, så att du skapar en hoststöt.
4. Luta den nödstälde framåt-nedåt och ge fyra kraftiga slag med kupad hand mellan skulderbladen.

Om den nödstälde sjunkit ihop på golvet, så sätt dig grensle över personen och placera handflatan mellan naveln och bröstbensspetsen. Tryck sedan kraftigt uppåt-inåt. På så vis kan en bukstöt få ett föremål som finns i luftvägarna att komma upp ur munhålan. Rensa munnen för att undvika nya andningssvårigheter.

**Om det gäller ett barn,** se Barnolycksfall, sid 21.

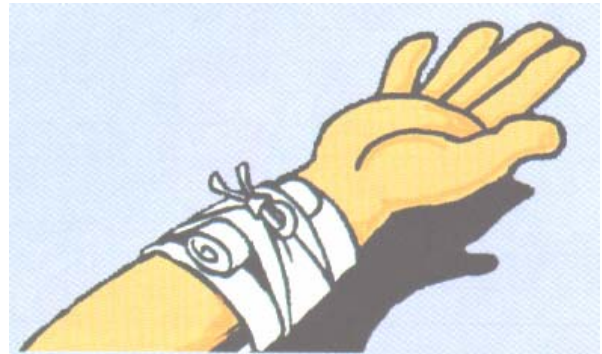






## Tryckförband

1. Tryck ihop såret med fingrarna.
2. Lägg en kompress över såret. Vira om en binda som håller kompressen på plats.
3. Lägg tryck ovanpå kompressen. Använd t ex en hoprullad näsduk eller gasbinda.
4. Fäst trycket med binda, helst med en knut direkt över tryckkudden.
5. Kontrollera att förbandet inte sitter för hårt. Förbandet sitter för hårt när:
  - a) den skadade känner stickningar eller domningar
  - b) kroppsdelen blir vit och kall.



I brist på förbandsutrustning kan du använda skjortor, blusar, halsdukar etc. Om det inte går att fästa tryckförband, så pressa samman sårkanterna med hjälp av dina fingrar.

## Avsnörande förband - utslagna tänder

Avsnörande förband får bara läggas för att förhindra förblödning när en kroppsdel slitits av och blödningen inte kan stoppas med annat förband.

- Förbandet ska läggas så nära skadan som möjligt.
- Avsnörningen ska vara bred och inte ligga direkt mot huden. Lägg något mjukt emellan, t ex ett klädesplagg.
- Dra åt tills blödningen stannar.

**Avslitna kroppsdelar** kan i vissa fall sys fast och läka in. En avsliten kroppsdel ska därför alltid följa med till sjukhuset. Den ska helst förvaras lufttätt och svalt, gärna i en ren och väl tillsluten plastpåse. Alltså inte i munnen.

**Utslagna tänder** ska förvaras fuktigt – helst under tungan eller mellan kind och tänder i den skadades mun. Går inte det, så lägg tanden i mjölk, i koksaltlösning eller i en plastpåse. Uppsök tandläkare snarast möjligt.

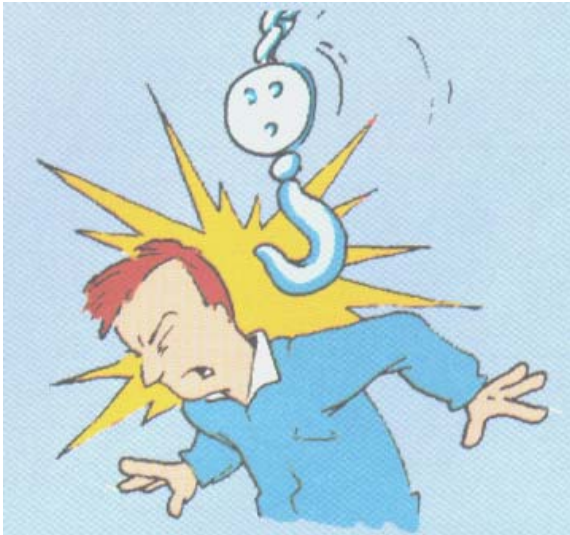






## Skallskada

Om någon blir medvetslös till följd av slag mot huvudet, så ge första hjälpen enligt anvisningarna i avsnittet Första hjälpen, sid 2.



Se till att ambulans larmas fortast möjligt.

Symptom på skallskador kan visa sig efter att den drabbade verkar ha återhämtat sig. Detta beror på blödningar under skallbenet.

En människa som efter slag mot huvudet klagar över huvudvärk, eller verkar oklar eller förvirrad, måste snabbt under läkarvård.

***Den som råkat ut för skallskada bör aldrig lämnas ensam.***

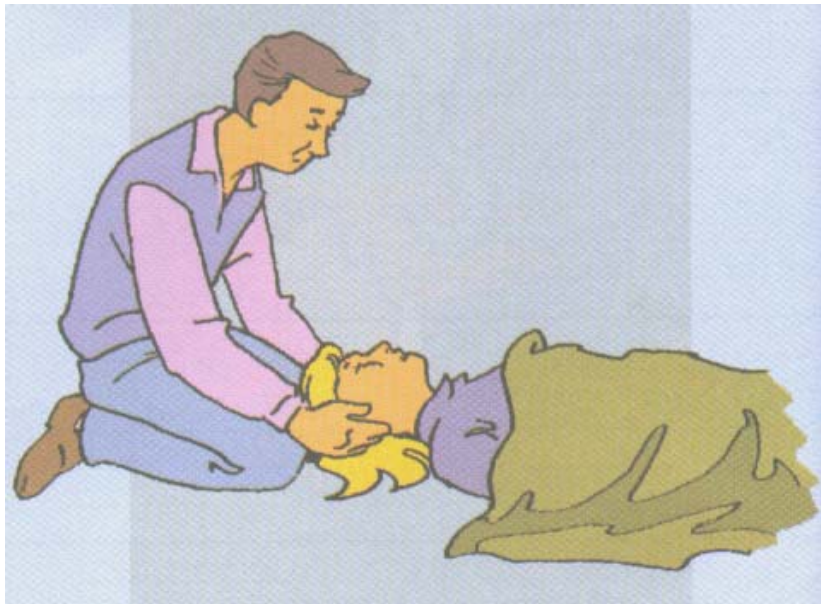
## Ryggskada

Stöd huvudet i ett fast grepp.

Misstänker du att någon råkat ut för skada på kotpelaren, så ska du absolut inte försöka flytta den skadade.

Däremot ska du givetvis försöka ta bort föremål som vid olyckan hamnat ovanpå den skadade.

Täck över kroppen med en filt.



## Ben- & armbrott

### Armbrott

Försök inte lägga en bruten arm till rätta. Avlasta med en mitella. Använd t ex en bordsduk eller en stor handduk. Handen ska helst befinna sig något högre upp än armbågen.

### Benbrott

1. Var försiktig. Rubba inte det brutna benet ur sitt läge.
2. Lägg något stöd för det brutna benet, så att det kan bevara sitt läge.
3. Undvik i det längsta att flytta den skadade innan hjälp kommer.

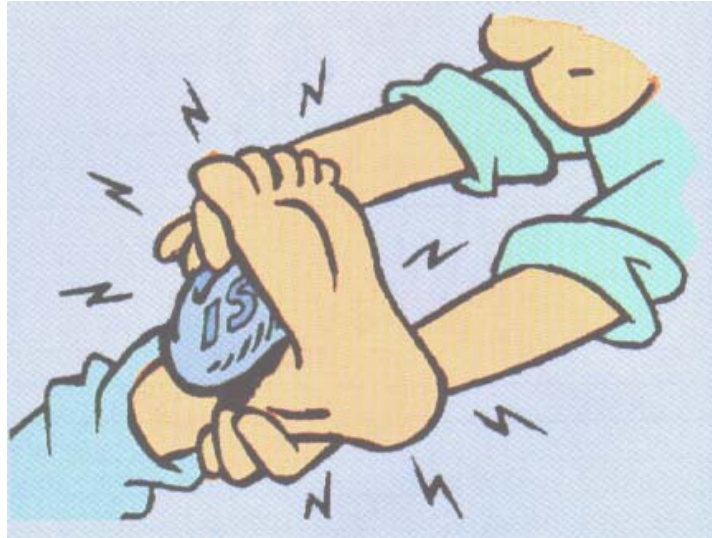


### Revbensbrott

Allvarliga revbensbrott kan ge upphov till blödningar och skador på lungorna. Därför ska revbensskador undersökas av läkare. Den skadade ska i väntan på transport sitta eller ligga på det sätt som känns bäst.



## Stukning – vrickning – muskelskador och urledvridning



Symptomen är ömhet, smärta, svullnad och nedsatt rörlighet. Symptomen förvärras av den blödning som uppstår vid skadan.

### Åtgärder

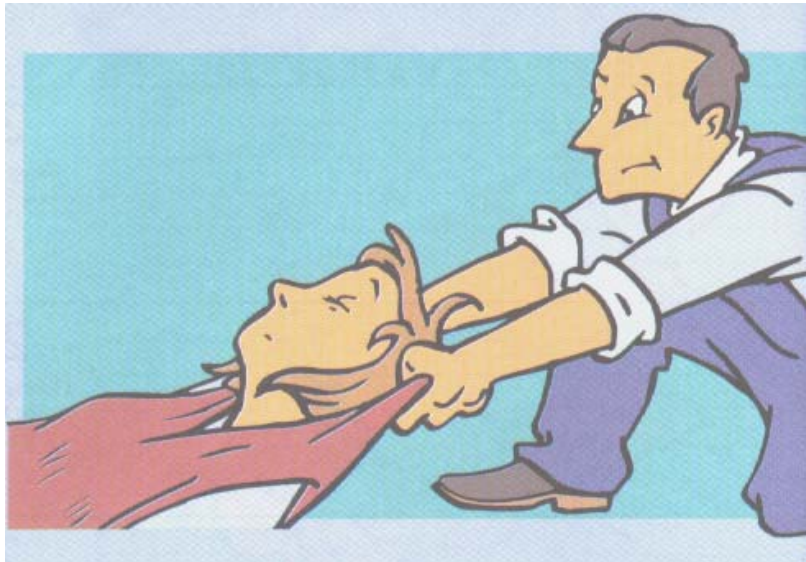
1. Placera den skadade kroppsdelens i högläge. Bibehåll högläget under 10-15 minuter.
2. Kyl ner kroppsdelens, t ex med en ispåse eller kylspray.
3. Lägg ett stödförband med elastisk binda.

Fixera en urledvriden arm i en mitella, så att armen får stöd. Försök aldrig själv dra en urledvridning rätt.

## Flyttning av skadad

Om du är ensam i en nödsituation och snabbt måste få bort en skadad från ett utsatt läge, så är den bästa metoden att ta ett rejält tag i kläderna och sedan släpa bort den skadade.

Undvik att ensam lyfta och bära en skadad människa. Det är bra om man är flera, och ännu bättre är det om man kan använda bår eller filter att bära i. Försök låta bli att stiga över den skadade.



## Hastigt insjuknande

### Epilepsi

En epileptiker kan bli medvetslös under ett anfall. Se till att epileptikern inte gör sig illa under anfallet, men försök inte att hålla emot kramperna eller stoppa något i munnen.

### Hjärtsjukdom

En del hjärtsjuka bär en pacemaker. Om det skulle bli fel på pacemakern kan personen uppträda som en berusad, eller i svårare fall förlora medvetandet.

### Hjärtinfarkt

Infarkten börjar i regel med bröstsmärtor som strålar ut mot hals, axlar, armar eller rygg och kan leda till omedelbart hjärtstopp. Andra symptom kan vara kallsvett, andnöd, illamående, kräkningar, yrsel och matthet. Larma ambulans.



### Diabetes

Diabetikern kan bli omtöcknad eller till och med medvetslös. Detta beror i regel på oregelbundna mattider. Du förebygger medvetslöshet genom att ge diabetikern socker eller söttad dryck.

### Allergi, astma

Astmatikern får svårt att andas under ett anfall. Den sjuke skall sitta upp, gärna med stöd under armarna.

## Kylskador

### Symptom

Till att börja med lätta smärtor och stickningar, därefter känslolöshet. Huden vitnar.

### Behandling utomhus

1. Värm skadan med kroppsvärme.
2. Få den skadade i lä eller helst inomhus.
3. Förebygg ny förfrysning med hjälp av flera lager kläder.
4. Ge varm dryck.

*Gnid aldrig en kylskada med snö.*



### Behandling inomhus

Värm kylskadan i högst 40-gradigt vatten.

Utsätt inte en kylskada för direkt strålvärme från kamin eller öppen eld, och massera inte skadan.

## Elskador

Tag aldrig direkt i en människa som är i kontakt med något strömförande. Kan du inte omedelbart bryta strömmen, så ta ett torrt och icke ledande föremål – t ex en rock eller en träplanka – till hjälp för att snabbt rycka bort den skadade från strömkällan.

Om den skadade inte andas, så ge konstgjord andning (se sid 5).

Förebygg chock (se sid 11).

Ge dryck åt en skadad som återfått medvetandet och kan svälja. Helst svag saltlösning. (En tesked natriumbikarbonat och en tesked koksalt i en liter vatten).

En elskadad måste till läkare.





## Förgiftningar



Oftast kan du ge första hjälpen hemma, men ring genast 112 om den skadade är medvetslös, har andningsbesvär, blir allt slöare eller har kramper.

### **Om ämnet förtärts: ge dryck.**

Om ett frätande ämne svalts, så skölj genast ur munnen och ge sedan dryck för att späda ut giftet.

**Observera:** Ge **inte** dryck till någon som är slö eller i övrigt har ett påverkat allmäntillstånd.

Ibland är det bra att ge medicinskt kol eller framkalla kräkning, men gör det inte förrän du vet om det behövs och kan göras utan risk.

### **Om ämnet kommit på huden**

Spola genast och rikligt med rinnande vatten. Tvätta med tvål och vatten. Ta av förorenade kläder, skor, smycken etc.

### **Om ämnet kommit i ögat**

Spola ögat, se Ögonspolning.

### **Om ämnet andats in**

Frisk luft, vila.

*För ytterligare råd: ring 112 och begär Giftinformationen.*

Misstänker du förgiftning så handla direkt. Det kan ta timmar innan tecken på förgiftning visar sig.

Åker du till sjukhus, så ta med förpackningen, rester av produkten etc.

Tänk på att många förgiftningsolyckor drabbar barn. Förebygg genom att förvara farliga kemikalier utom räckhåll för barn – helst i låsta skåp.



## Ögonspolning



Ögonspolning används när skadliga ämnen kommit in i ögat.

- Begränsa allvarliga skador genom att genast spola ögat med en mjuk vattenstråle – t ex från ett rent dricksglas.
- Spolningen skall pågå länge, vanligen 5-15 minuter. Använd helst ljummet vatten.
- Håll isär ögonlocken under spolningen.

När alkaliska ämnen, t ex bränd kalk eller lut, tränger in i ögat, spola i minst 15 minuter. Upprepa spolningen även under färden till sjukhuset.

Vid syrastänk – spola ögat i 5-15 minuter. Längre om syran är koncentrerad.

När damm, spån eller smuts kommer in i ögat, spola tills dammet eller spånet är borta. Var noga med att spola under ögonlocket.



