

Førstehjelp og redning

T

1 Sørg for sikkerhet slik at situasjonen ikke eskalerer!



2 Sørg for pust og frie luftveier

- Bevisst → personen holder egne luftveier åpne
- Redusert bevissthet → oppretthold kontakt, vurder å legge personen på siden i sideleie
- Bevisstløs → ring 113, sørg for frie luftveier og sjekk pust:
 - Hvis personen puster normalt, legg personen på siden i sideleie
 - Hvis personen ikke reagerer og ikke puster eller puster unormalt, start hjerte-lunge-redning (HLR)

3 Sjekk etter blødning og andre skader

- Utfør en topp-til-tå-undersøkelse
 - vær oppmerksom på varmetap!
- Stans alle blødninger
- Vurder å reposisjonere ledd- og bruddskader ved unormal posisjon
- Beskytt og stabiliser sår og bruddskader

4 Forebygg varmetap

- Plasser pasienten på flere liggeunderlag og inni dampsperreposen
- Ta på flere varmejakker og soveposer. Husk lue og hette!
- Plasser pasienten i vindsekk og tilfør varme

5 Viktige momenter

- Ring 113 for akuttmedisinsk hjelp
- Kontinuerlig følg med på utviklingen og forbedre livreddende tiltak
 - Pust, Blødning og Varme
- Gi omsorg til pasienten – informasjon, trygghet og optimaliser komfort
- Forbered redning – transporter pasienten til trygt og avtalt møtested
 - gjør dere synlige i terrenget
- Ved helikopterredning: sikre gruppen og ALLE løse gjenstander
- Fyll ut *Førstehjelpsrapport*

6 Etter redning

- Ta vare på gruppen – gi informasjon og støtte
- Ring en venn / 116117 legevakt / 02415 Oppfølging av førstehjelpere

Viktige nummer (Norge)

110 Brann
112 Politi
113 Akuttmedisinsk hjelp
116117 Legevakt
22591300 Giftinformasjonen
02415 Oppfølging av førstehjelpere

Innhold



Engangshansker	Brukes for å ivareta hygiene og beskytte mot smitte
Enkeltmannspakke	Brukes for å stanse blødninger Bruksanvisning: 1. Skap og oppretthold kontinuerlig kompresjon av blødningen 2. Hev kroppsdelen over hjertet 3. Bandasjer blødningen
Kompress	Kan brukes til kompresjon, rensing og tildekking av sår
Kompresjonsbandasje	Elastisk bandasje som brukes til å skape kompresjon av blødning og overtråkk, eller stabilisering av bruddskade
Dampsperrepose	Stor heldekkende kroppspose som reduserer fordampning og varmetap Bruksanvisning: 1. Plasser personen i posen. Fjern vått tøy dersom det ikke fører til økt varmetap 2. Trekk posen helt opp og tett godt rundt halsen 3. Isoler med sovepose, dunjakke, liggeunderlag eller lignende 4. Skjerm mot vind og kulde med vindsekk til hjelp ankommer
Sportstape	Kan benyttes til å stabilisere et svakt ledd, feste bandasjer og kompresser, eller tapes på utsatte punkter for å forebygge gnagsår
Sprøytespiss	For tapping av veske i smertefulle/infiserte gnagsår Bruksanvisning: 1. Rens blemmen og omgivende hud 2. Stikk inn i blæren fra frisk hud på undersiden av blemmen 3. Melk vesken ut av hullet mot stikkstedet 4. Tilstreb å bevare lokket på blemmen og beskytt gnagsåret
Gnagsårplaster	Brukes til å forebygge eller beskytte gnagsår, både ved intakt blemme og åpent sår – legges direkte på gnagsåret
Sårvask	Brukes til rensing av sår og hudområder
Sårstrips	Brukes til lukking av kuttskader. Rens såret og sørg for tørr hud før festing av stripset, og tildekk sår med plaster eller kompress
Parafin Gas Kompress (vaselinkompress)	For bruk på åpne sårflater som brannskader, forhindrer at kompress klebes i sår
Plasterark	For tildekking og beskyttelse av sår
Bandasjesaks	Brukes til å klippe bandasje, tape eller klær for tilgang til skade
Pinsett	For å fjerne fremmedlegeme i sår eller hud
Flåttfjerner	For fjerning av flått Bruksanvisning: 1. Velg den kroken som passer best i forhold til størrelsen på flått 2. Skyv flåttfjernerens forsiktig under flåttens kropp 3. Løft flåttfjernerens fra huden samtidig som du vrir forsiktig