

# Førstehjælperens 4 Hovedpunkter

Procedure for hvordan man arbejder sig frem på et skadested.

## 1. Skab sikkerhed

- Sikring af *dig selv*
- Sikring af *andre*
- Sikring af *tilskadekomne*
- Evt. udfør nødflytning ved håndledsgreb



**NØDFLYT KUN HVIS ABSOLUT NØDVENDIGT**

## 2. Vurder personen

Vurder bevidstheden

Tal til personen - rusk forsigtigt  
Råb på hjælp

Vurder **ABC** (A= Airways, B=Breathing, C=Circulation)

- A** → Skab fri luftvej
- B** → Se - føl - lyt i max. 10 sek.
- C** → Stands evt. blødninger med fingerpres & læg personen ned  
Start skylning af forbrænding & læg personen ned



## 3. Tilkald Hjælp 1-1-2

Hvad ? - Hvormange ? og Hvor det er sket ?



## 4. Giv førstehjælp

- Ved ingen vejrtrækning start HLR
- Ved blødning anlæg fast- eller trykforbinding
- Støt brud for smertelindring
- Beskyt mod klima
- Psykisk førstehjælp
- Modtag ambulancen

Hjerte-Lunge-Redning



1. Tryk midt på brystkassen
2. 30 tryk / 2 indblæsninger
3. Trykhastighed 100 / min.
4. Trykdybde 4-5 cm
5. Pust igennem munden
6. Pust over 1 sek.

Fortsæt til ambulance overtager

Foerstehjaelpstasker.dk

## Afrevne legemsdele

Stands blødning. (Se blødning).  
Læg del i plasticpose. Læg del i anden plasticpose med is.  
Læg et tæppe om den tilskadekomne

## Blødning – Livstruende

Pres straks tommelfingrene direkte i såret.  
Læg den tilskadekomne ned.  
Anlæg fast forbindelse evt. trykforbinding.  
Læg et tæppe om den tilskadekomne

## Brystkasselæsion

Bevidstløse lejres på den syge side.  
Vågne lejres halvt siddende. På vågne personer, kan du evt. anlægge ventilforbinding (tape på 3 sider).  
Læg et tæppe om den tilskadekomne

## Brystsmerter

Anbring den syge i en behagelig stilling.  
Hjælp med at give evt. anfaldsmedicin.  
Ved bevidstløshed! **Start Hjerter-Lunge-Redning.**

## Bughulelæsion / Indre blødning

Dæk evt. åben læsion med forbinding  
Anbring den syge i en behagelig stilling.  
Løft benene hvis bleg, intet at drikke.  
Læg et tæppe om den tilskadekomne  
Ved trafikuheld, lad personen sidde, støt hoved.

## Drukning

Ved bevidstløs! **Start Hjerter-Lunge-Redning.**  
Evt. vand i næse og mund, fjernes ved sideleje  
Læg et tæppe om den tilskadekomne

## EI-ulykke

Køl evt. forbrænding  
Ved bevidstløshed! **Start Hjerter-Lunge-Redning.**

## Epilepsi / kramper

Læg noget under personens hoved. Vær rolig, det er ikke farligt  
Personen behøver ikke indlæggelse, hvis vi ved det er epilepsi.  
Bliv hos personen til han er helt vågen.  
Kramper over 5 min kald 1-1-2.

## Forbrænding

Skyl straks med vand direkte fra den kolde hane.  
Fjern løst siddende tøj, køl med mindre koldt vand.  
Køl minimum 30 minutter - til smerte er væk

## Forfrysning

Er huden uforskydelig – til hospital.  
Er den forskydelig, varm op i varm armhule.

## Forgiftninger og indvendige ætsninger

Kontakt evt. Giftlinjen på 82121212 (Døgnåben)  
Fjern evt. rester fra mund med finger, eller skyl med vand.  
Giv et glas mælk / vand at drikke - Kun hvis personen er helt vågen.  
Forsøg kun opkast, efter anbefaling fra læge eller giftlinjen.  
Ved bevidstløshed **Start Hjerter-Lunge-Redning.**  
(Medbring medicin)

## Fremmedlegeme i hals

Giv 5 slag i ryggen - Personen skal stå foroverbøjet.  
Hjælper det ikke - giv 5 stød mod maven - igen foroverbøjet.

## Forstuvning

Start evt. med en kold våd klud, pres med flad hånd mod hævelsen.  
Løft det skadede sted, anlæg elastikforbinding og køl med is.  
Kontakt læge ved mistanke om brud

## Hals- og rygskada – ved mistanke

Ved bevidsthed: støt hoved, Læg et tæppe om den tilskadekomne  
Ved bevidstløshed: Støt hoved og **Start Hjerter-Lunge-Redning.**

## Hedeslag / Solstik

Bring den tilskadekomne i skygge – køl håndryg og ankler med rindende vand. Læg kolde klude på underben og underarme.  
Ved bevidstløshed! **Start Hjerter-Lunge-Redning.**

## Hjernerytelse

Ved bevidsthed, køl evt. hale med kølepose. Kontakt læge, hvis du er i tvivl. Observer i 24 timer. Ved ændret bevidsthedsniveau ring 1-1-2.

## Hjerterproblemer / blodprop i hjertet

Ved brystmerter, mangler hjertet måske ilt. Personen skal holdes i ro. Og placeres i en behagelig stilling. Evt. halvt siddende.  
Hjælp evt. med, at tage anfaldsmedicin. (Nitroglycerin)

## Knoglebrud / Ledskred

Ved brud på bækken, lårben eller underben, ring 112. Ved brud på kraveben, arm eller finger kontakt læge eller skadestue.  
Støt brudstedet med pude eller tæppe, ved brud på arm brug evt. armlæde.

## Kraniebrud

Ved bevidsthed støt hoved.  
Ved bevidstløshed! **Start Hjerter-Lunge-Redning.**

## Kuldepåvirket

Bring i læ, pak ind i ikke opvarmede tæpper. Giv noget varmt at drikke.

## Kulilteforgiftet

Skaf den forgiftede frisk luft.  
Ved bevidstløshed! **Start Hjerter-Lunge-Redning.**

## Muskellæsion

Start evt. med en kold våd klud, pres med flad hånd mod hævelsen.  
Løft det skadede sted, anlæg elastikforbinding og køl med is.

## Strangulering

Fjern det strangulerende, Støt hoved.  
Ved bevidstløshed **Start Hjerter-Lunge-Redning.**

## Sukkersyge

Ved bevidsthed, giv personen 10-20 g sukker, eller 200 ml juice.  
Ved bevidstløshed **Start Hjerter-Lunge-Redning.**

## Tandskade

Ring til tandlægen for en vurdering.  
Tag tandstumper/tænder med til tandlæge, opbevar i mælk/vand.

Kilder.: [www.giftinformationen.dk](http://www.giftinformationen.dk); Madsen, H. A. (2009) Førstehjælp ,DRK. Lund, B (2007) Skadebogen 10 udg. IBL.; BEK nr. 723 af 15/08/2003.; LBK nr. 1276 af 24/10/2007 . [www.Diabetes.dk](http://www.Diabetes.dk); [www.epilepsi.dk](http://www.epilepsi.dk).

## Indhold i førstehjælpstasken :

<b>Sikkerhed / Beskyttelse</b>	<b>Blødninger</b>	<b>Skylning af forbrændinger / Ætsninger</b>	
1 stk. Pocketmaske ( <i>Genanvendlig</i> )	2 ps. Plasterstrips – å 30 stk.	1 stk. Tøjsaks, stiksikret 16 cm	
2 par. Gummi handsker	1 stk. KompresPlaster à 90cm x 6 cm	1 stk. Hårskraber (Brandmænd's næller)	
2 stk. Antishocktæppe 140x220 cm	2 stk. Kompresforbindinger	1 stk. Isotonisk saltvand 30 ml.	
	1 stk. Fingerforbinding	1 stk. Øjenskylleglas	
<b>Brud / forstuvninger</b>	5 stk. Fingerspidplaster		
2 stk. Trekanttørklæde	1 stk. Korkprop til trykforbinding	<b>Glasskår / stik / splinter</b>	<b>Huskekort.</b>
1 stk. Elastikbind til albue/knæled	1 ps. Desinfektionservietter 12 stk.	1 stk. Pincet 13 cm	1 stk. Førstehjælp-Kort A-4
	<b>Sukkersyge / Lette smerter</b>	2 stk. Sikkerhedsnåle til splinter	1 stk. Trinvis HLR 54x86mm
	1 Ps. 3 stk. druesukker å 3 g	1 stk. Tægetang	
	3 stk. Pose til evt. hovedpinepiller		

Til stranden medbring evt.:

Mygge spray - Solcreme -  
Skum til hårskraber (afskræbning af Brandmænd)  
Påfyld Hovedpinepiller i pose.



ABFU Førstehjælpstasker og Udstyr ApS.

Genopfyldning: [www.foerstehjælpstasker.dk](http://www.foerstehjælpstasker.dk)