

Första hjälpen

Livsfarligt läge?

Börja med att bedöma om olycksplatsen är säker för dig och för den nödställda. Säkra om möjligt platsen.

Nej Ja Tänk på din egen säkerhet!

Reagerar personen?

Skaka personen försiktigt i axlarna och försök få kontakt med den.

Nej Ja Undersök personen.
Ring 112 vid behov.

Andas personen normalt?

1. Skapa en fri luftväg

Skapa fria luftvägar genom att lägga din ena hand på personens panna, med din andra hand placerar du två fingrar på käkbenet och sträcker försiktigt huvudet bakåt med båda händerna.



2. Kontrollera andningen

Kontrollera andningen genom att lägga ditt öra vid personens mun och titta mot bröstkorgen. Titta, lyssna och känn efter andning.



Nej Ja Lägg personen i stabilt sidoläge.
Ring 112.

Ring 112. Gör hjärt-lungräddning

1. Ring 112

2. Gör 30 kompressioner mitt på bröstkorgen

a. Handplacering

Placera handloven mitt på bröstet. Lägg den andra handen ovanpå, knäpp ihop fingrarna och håll upp fingrarna så att de inte trycker på revbenen.



b. Kroppsposition

Luta kroppen framåt så att dina skuldror befinner sig rakt ovanför bröstet. Tryck med raka armar. Använd din egen kroppstydgd för att trycka ned bröstbenet en tredjedel.



c. Kompressioner

Gör 30 kompressioner medan du räknar högt. Släpp upp bröstet mellan kompressionerna. Behåll hudkontakten.

3. Gör 2 inblåsningar

a. Skapa fri luftväg

Skapa fria luftvägar genom att lägga din ena hand på den skadades panna, med din andra hand placerar du två fingrar på käkbenet och sträcker försiktigt huvudet bakåt.



b. Gör 2 inblåsningar

Täpp till näsborrarna. Gapa så stort att du täcker hela personens mun med din egen. Blås in tills du ser att bröstkorgen höjer sig. Vänta tills lungorna töms igen och bröstkorgen sjunker ihop innan du gör nästa inblåsning.



c. Upprepa

Ge 30 kompressioner och gör 2 inblåsningar. Upprepa tills hjälp anländer.

Stabilt sidoläge

1. Armen närmast dig puttar du bort från kroppen. Motsatt hand placerar du på axeln närmast dig. Motsatt ben böjer du upp.
2. Fatta tag i motsatt armbåge och knä och vänd r



Hinder i luftvägarna

Om personen inte hostar: Växla mellan ryggslag och bukstötar tills hindret lossnar.

1. Ge 5 ryggslag

- a. Ställ dig snett bakom personen. Luta personen framåt och stöd med armar
- b. Ge 5 kraftiga slag mellan skulderbladen med öppen hand.



2. Ge 5 bukstötar

- a. Ställ dig tätt bakom personen och lägg armarna kring dennes midja. Knyt ena handen och placera tumsidan mot personens mage.
- b. Ta med andra handen tag runt handleden och gör 5 kraftiga bukstötar inåt-uppåt.



Stoppa blödning

1. Tryck på såret och håll den blödande kroppsdelens högt.
2. Låt den skadade ligga ned med benen högt.
3. Lägg ett tryckförband på såret med tryckkudden mot såret.
4. Kontrollera att blödningen stannat. Om det blöder igenom förbandet; förstärk det, men låt det ursprungliga sitta kvar.



Om något gått in i kroppen så som en glasskiva ska det sitta kvar.

Förebygg cirkulationssvikt

Förebygg alltid cirkulationssvikt vid en allvarlig olycka.

1. Låt den skadade om möjligt ligga med benen högt.
2. Håll den skadade varm genom att lägga något varmt under och runt personen.
3. Stanna kvar hos den skadade och ring 112 vid behov.

När gick du en första hjälpen kurs?

www.hjartgruppen.se

Boka en kurs på vår hemsida. Som privatperson kan du beställa vårt utbildningspaket i hjärt-lungräddning på vår hemsida.