

Första hjälpen

Om någon har brutit något, bränt sig, blöder kraftigt eller är medvetslös kalla på ambulans genom att ringa 112 på mobilen. Om det inte finns någon täckning för mobil där ni är måste du själv försöka hjälpa den skadade.

Om den skadade är medvetslös men andas, lägg honom/henne i **stabilt sidoläge**.



Böj armen och benet på ena sidan av kroppen. Vänd huvudet åt samma sida. Lägg armen längs kroppen på motsatt sida. Låt det andra benet vara något böjt. **Använd inte stabilt sidoläge om du tror att personen har skadat ryggen!**

Om personen andas tungt eller om läpparna eller öronen börjar bli blåfärgade betyder detta att den skadade har svårt att få syre. Då kan det hjälpa med konstgjord andning.

Mun-mot-munmetoden

Detta är den snabbaste och bästa metoden att hjälpa någon att andas. Lägg personen på rygg och fäll huvudet bakåt. Kläm åt runt näsan med ena handen och öppna munnen med den andra. Sätt din mun så att den helt täcker den skadades mun och blås in.



Titta på bröstkorgen medan du blåser och se om den rör sig upp och ner. Då vet du att den konstgjorda andningen verkligen fungerar.

Ibland återhämtar sig den skadade snabbt, men räkna med att hålla på länge. På barn ska man inte blåsa hårt utan andas ut normalt. På spädbarn täcker du både näsa och mun med din mun och blåser bara små puffar, annars kan du skada barnets lungor.

Silvestermetoden

Den här metoden är bra om den skadade är bränd i ansiktet, eller om du tror att han/hon blivit förgiftad. Samtidigt som du jobbar på att öka syreintaget ger du också hjärtmassage, vilket kan vara bra.

Lägg den skadade på rygg och placera en filt eller hopvikta kläder under personens skulderblad. Sätt dig på knä och gränsla den skadades huvud. Lägg dina händer på den nedre delen av den skadades bröstorg och luta dig framåt, så du ger ett jämt tryck.



Lyft sedan den skadades armar uppåt och utåt så långt det går. Upprepa rörelserna på den skadade cirka 12 gånger per minut.

Även om det dröjer innan du ser några förbättringar så ge inte upp. Man har lyckats återuppliva folk tre timmar efter att de slutat andas själva!

Kvävning

Om någon fått något i halsen som hindrar dem från att andas kan det hjälpa med en buktryckning. Ställ dig bakom personen och håll dina händer i ett hårt grepp om personens midja där du känner underkanten på revbenen. Ge fyra häftiga tryck uppåt. Om det inte hjälpar ger du fyra kraftiga slag mot ryggen mellan skulderbladen, för att få loss det fastnade föremålet. Sedan upprepar du de fyra buktryckningarna.



På yngre barn brukar det räcka om du inte greppar dina händer utan använder öppna händer, på små barn två fingrar. Spädbarn lägger du i knäet med huvudet vilande i ena handen och trycker ganska hårt med fingerspetsarna på buken strax under bröstkorgen. Om detta inte hjälper direkt, vänd på barnet och ge fyra kraftiga slag mellan skulderbladen. Upprepa sedan buktryckningarna.

Var beredd på att genast använda konstgjord andning om personen förlorar medvetandet eller om föremålet inte lossnar. Om personen hostar kraftigt brukar hostan i sig få loss föremålet i halsen och du ska inte använda bukgreppet förrän det blir nödvändigt.

Slår hjärtat?



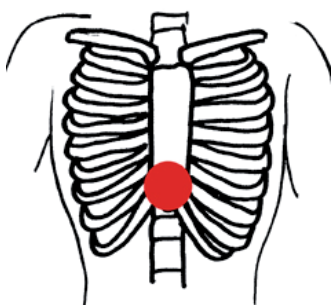
Om den skadade inte verkar andas alls måste du ta pulsen för att se om hjärtat slår.

Du kan ta pulsen genom att trycka fingrarna på armens undersida några centimeter från handflatan. Du kommer att känna en artär som pulserar.



Du kan också ta pulsen genom att känna blodflödet i halsen, strax bakom struphuvudet. En avslappnad vuxen har en normal puls på 60-80 slag per minut. Hos barn är pulsen 90-180 slag per minut. Om kroppen är ansträngd ökar pulsen.

Om du inte känner någon puls måste du ge hjärtmassage. Kombinera med konstgjord andning. Lagg den skadade på rygg på ett hårt underlag. Knyt handen och ge ett hårt slag med handens undersida mot bröstbenet mellan revbenen. Smällen kan räcka för att få igång hjärtat igen. Om du ändå inte känner någon



puls börjar du med hjärtkompressioner. Sätt dig på knä bredvid den skadade. Sätt handloven mot mitten av bröstkorgen på den punkt där bröstbenet slutar och revbenen börjar dela på sig. Lagg din andra hand över första handen och håll armarna raka. Använd din kroppstyngd och stöt mot bröstbenet 6-8 gånger. Blås sedan luft i lungorna en gång med mun-mot-munmetoden. Fortsätt med hjärtmassagen och växla mellan inblåsningar och massage.

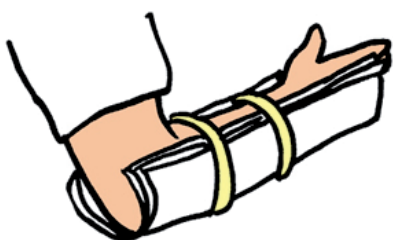


På barn som är 10 år och strax därunder trycker man med en handlov i en takt av 80-90 tryck per minut. På mindre barn och spädbarn trycker man på bröstkorgen med två fingrar i en takt av ungefär 100 tryck i minuten.

Benbrott

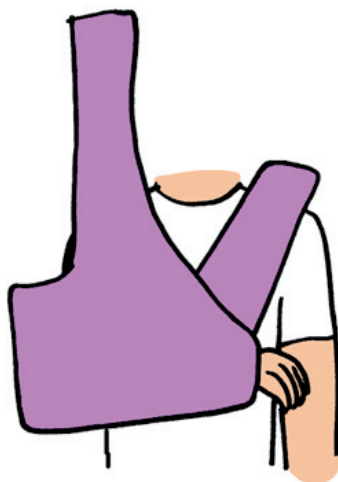
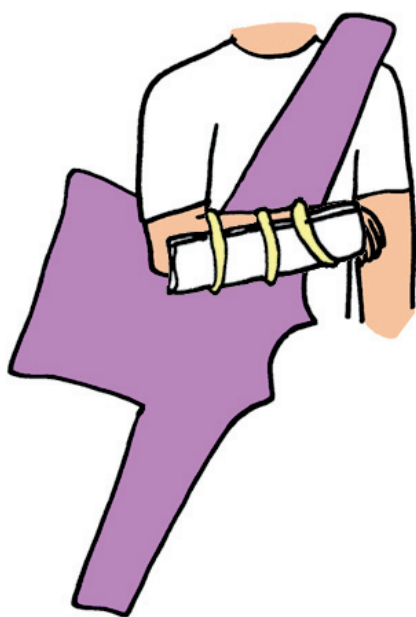
Om någon har slagit sig, till exempel genom att falla, och känner stor smärta i en del av kroppen är det möjligt att ett ben är brutet. Den skadade kroppsdelen brukar också svullna och ibland bildas blåmärken.

För att inte förvärra skadan genom att röra sig måste den skadade lemmen fixeras. Ha alltid tyg eller annat mjukt material närmast huden. Använd kläder för att göra bandage om du inte redan har bandage med dig.



Om underarmen eller handleden är bruten kan den fixeras genom att läggas i en vagga av tyg, som sedan omgärdas av rullade tidningar, en bit liggunderlag eller raka kraftiga pinnar. Bind runt alltihop med tygremсор.

För att inte anstränga armen måste den vila i en mitella. Du kan göra en mitella genom att vika en stor, långärmad tröja om den skadade armen.

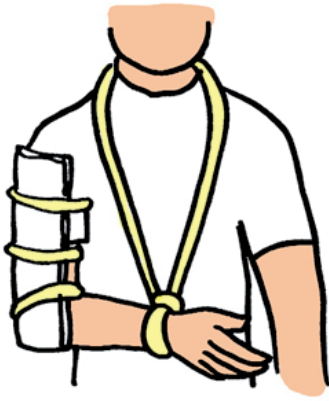


Knyt ihop ärmarna över ena axeln och knyt också ihop den ände av tröjan som vilar om armbågen, om tyget är tillräckligt elastiskt.

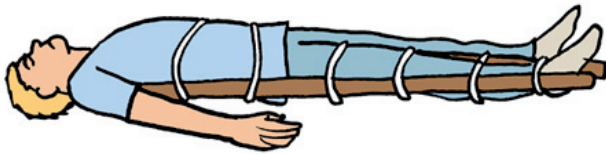


Om en bruten armbåge är böjd, stöd handen med en bindel som knyts runt nacken och lägg en bindel om överarmen och bröstkorset. På så sätt håller man armen så stilla som det går.

Om armbågen är rak och inte går att böja fixerar du armen hängande ned längs kroppens sida. Lägg något mjukt i armhålan och spjåla på armens utsida mellan armbågen och handen.

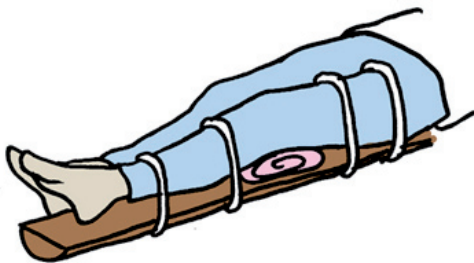
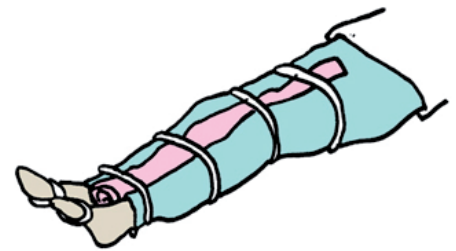


En bruten överarm fixerar man genom att lägga något mjukt i armhålan och spjåla på armens utsida mellan axeln och armbågen. Häng handen i en bindel om nacken och lägg en mitella om armen. Lägg också en extra bindel om arm och bröstkorg. På det här sättet kan du också fixera en skulderbladsfraktur eller en nyckelbensfraktur.



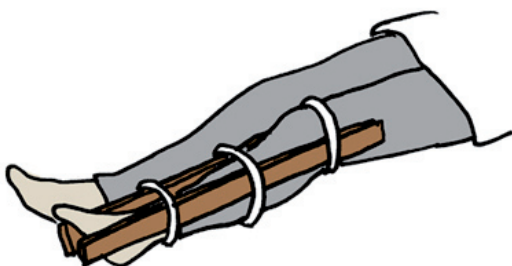
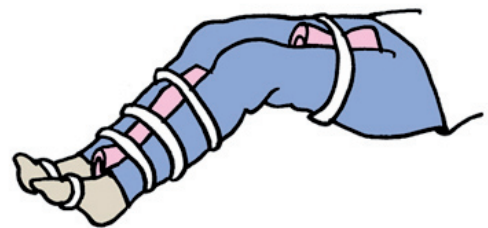
Om höften eller lårbenet är brutet spjålar man på benets insida och sätter en ytterligare spjåla på benets utsida från foten upp till armhålan. Använd så raka spjålor du kan hitta, till exempel vägpinor, ungträd etc. Bind så hårt det går.

Om du inte kan hitta några spjålor, lägg en hopvirad filt mellan benen och bind ihop det skadade benet med det friska.



Om knäet är skadat men benet rakt lägger du spjålan under benet. Stötta under knäet med en hoprullad tröja eller jacka.

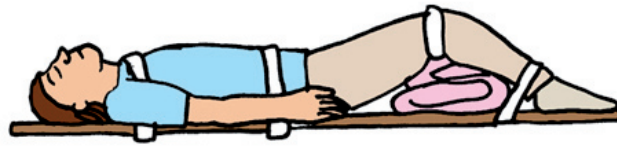
Om knäet är skadat och benet böjt binder man ihop benen och lägger vaddering mellan vaderna och låren.



Om underbenet är brutet lägger du en spjåla på var sida om benet från knäet till fotleden.



En bruten fot eller fotled lindas in i en filt eller jacka. Fixera vaddereringen med en bindel om foten och ett par bindlar runt underbenet. För att ge extra stöd åt foten kan man låta skon eller stöveln sitta kvar, men man får **inte** använda foten till att gå på.



Tecken på att bäckenbenet är brutet kan vara svåra smärtor i ljumskarna och nedre delen av buken. Bind den skadade mot ett plant, hårt underlag, som ett bord eller en dörr. Placera bindlarna under armhålorna, runt midjan och vid fotlederna. Lägg vadderering under knäna. Om det inte går att få tag på en bår, vaddera mellan knäna och bind samman benen. Lägg också bandage kring bäckenet och fötterna.

Om blod eller gul vätska rinner ur ena örat är skallbenet brutet. Lägg den skadade i framstupa sidoläge med den blödande delen av huvudet nedåt. Helst ska den skadade inte röra sig alls eller flyttas. Detta kan vara en allvarlig skada och det är bättre att skicka iväg någon att hämta hjälp.

Samma sak gäller för om man misstänker att ryggraden är skadad. Tecken på detta är om någon klagar på smärtor i rygg och nacke och märker att känslan i benen börjar försvinna. Lägg den skadade ner och fixera honom eller henne genom att lägga väskor, lådor, stenar eller liknande mot kroppens sidor.

Om man misstänker att halskotorna blivit skadade måste man hålla halsen stilla genom att fixera den. Bind ett liggunderlag, en hopvikt handduk, en bilmatta eller liknande om halsen och håll halskragen på plats med en bindel. Gör inte kragen för stor, en bredd på 10-14 cm är lagom. Det är viktigt att huvudet inte pressas uppåt eller faller nedåt.



Om man är flera på platsen och skadan är av lättare slag kan man försöka flytta den skadade. Ett enkelt sätt för två att bära en tredje person är att fläta händerna i en gullstol. Din högerhand griper om din vänstra handled. Din vänsterhand griper om din kompis högra handled. Din kompis gör lika dant och griper om din högra handled.

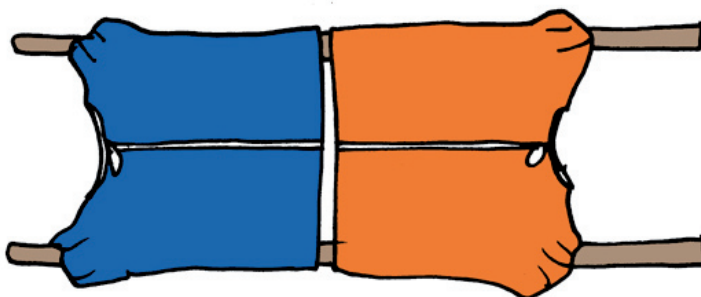


Om den skadade inte kan använda armarna för att stötta sig själv måste ni som bär personen stötta med era egna händer bakom ryggen. Då krävs ett stadigt grepp under den skadade med bara två händer. Lägg ett tygstycke mellan era händer så får ni ett vadderat grepp som håller längre.

Om du ensam måste förflytta en skadad snabbt, till exempel undan en brand, kan du bära personen över dina axlar. Lyft den skadades ena arm över din nacke. Böj dig ned och lägg din ena arm om den skadades knäveck och grip om den arm som vilar över din nacke. Res dig upp genom att räta på benen. Håll alltid din egen rygg så rak det går. Det kan vara farligt för den skadade att bäras så här en längre period, så försök sedan att hitta ett bättre sätt att transportera personen på.



Allra bäst är det att flytta den skadade på en bår. En bår gör man enklast med två jackor, skjortor eller tjocka tröjor och två störrar. Tryck in ärmarna i plaggen och stäng dem (om de är jackor eller skjortor). Trä störrarna genom öppningen i midjan och genom hålen i ärmarna. Sätt plaggen midja mot midja med ärmarna åt de håll där man kommer att gripa i störrarna.



Andra skador

Skräp i ögat. Gnugga inte på ögat, det kan skada hornhinnan. Be någon titta i ditt öga. Blika ofta och rör på ögat, så brukar skräpet lossna. Skölj med dricksvatten om ni har det. Om skräpet syns men inte vill lossna kan man försöka torka bort det med en bit fuktigt tyg eller en fjäder.

Skrubbsår. Tvätta såret och försök få bort all smuts. Bind om med tyg, men lufta såret och tvätta det minst en gång varje dag.

Skavsår. Om du har en nål, stick hål på blåsan från sidan. tvätta med rent vatten, men låt skinnet sitta kvar. Täck över med skavsårsplåster eller använd tunt tyg eller gasbinda. Lufta och tvätta minst en gång om dagen.

Skärsår. om det blöder kraftigt ska du hålla såret så högt du kan. Om du skurit dig i benet, ligg ner och höj benet högre än hjärtat. Tryck över blödningen med handen eller en tygbit, till exempel en näsduk eller en tröja. Fortsätt att trycka stadigt i 5-10 minuter. När blödningen stoppat lägger du ett förband. Använd gasbinda eller rivna tygbitar för att täcka såret och sätta fortsatt press på det. Med jämna mellanrum måste såret tvättas och luftas, men var försiktig så att det inte öppnas igen.

Pulsåderblödningar är den farligaste typen av skärsår. Här pumpas blodet ut snabbt i samma takt som pulsen slår. Här gäller det att pressa så hårt man kan på vissa punkter på kroppen. Här kommer en lista på var man ska trycka, beroende på var såret finns: **Tinning och hjässa:** Snett ovanför och framför örat. **Ansiktet under ögat:** På sidan av käken rakt nedanför ögonvrån. **Axel och överarm:** Strax ovanför nyckelbenet. **Armbågen:** Undersidan av överarmen. **Underarmen:** Armbågsvecket. **Handen:** Insidan av handleden. **Lår:** I ljumsken ovanför låret. **Underbenet:** I knävecket. **Foten:** Framsidan av vristen.

Brännskada. En svidande solbränna är en brännskada av första graden och kan lindras med svalt vatten. En brännskada av andra graden ger vätskefyllda blåsor på huden. Dessa kan lätt bli infekterade. Brännskador av tredje graden ser ut som köttiga sår och kan vara mycket farliga. Om skadan är mindre än en hand kan det gå att tillfälligt behandla såret på plats. Men så fort det går bör man ta sig till dit man kan få riktig läkarhjälp. Kyl aldrig en brännskada med is, utan tvätta bara rent. Lägg på ett luftigt förband med tunt tyg eller gasbinda. Den som blivit svårt bränd förlorar mycket vätska och måste ha tillgång till dricka.

Getingstick. Tvätta och kyl med kallt vatten. Om man är allergisk måste man lägga sig ned och vila. Håller man kroppen stiller kan det motverka den allergiska reaktionen.

Ormbett. Kyl med kallt vatten över såret. Skär inte i det och försök inte suga ut giftet! Håll den bitna kroppsdelen högre än huvudet. Ligg ned och vila. Efter ett dygn brukar trötthet och illamående gå över, men man kan också drabbas av en allergisk reaktion. Kan man så bör man ge sig av till en läkare så fort det går.