

FØRSTEHJELP

VURDERINGER:

B	BEVISSTHET	Våken? Reaksjon? Snakker?
L	LUFTVEIER	Bevisstløs? <ul style="list-style-type: none">• Åpne luftveiene• Fjerne fremmedlegemer
Å	ÅNDEDRETT	Tung pust? Lyder? Blålig farge? <ul style="list-style-type: none">• Sitte oppreist, løse opp klær, skape ro
S	SIRKULASJON	Hud: Blek? Kald? Klam? Svett? Blødninger?
T	TEMPERATUR	Temperaturfall? <ul style="list-style-type: none">• Holde varm

- 1) SJEKK OM DET ER HELSEPERSONELL TIL STEDE
- 2) VURDER **BLÅST**
- 3) RING EVT 113 EL 116117
- 4) IGANGSETT **HLR** / **FØRSTEHJELP**

**NØDTELEFON
113**

VED BEVISSTLØSHET, UNORMAL
ÅNDEDRETT, KRAMPER, UBEHAG
I HJERTET I MER ENN 5 MIN

START HJERTELUNGEREDNING
(HRL) OG RING 113

BESKRIV HVEM HVA HVOR OG
AVVENT INSTRUKSJONER

HUSK AT 113 KAN GI HJELP OVER
TELEFONEN OG VURDERE OM
EVT AMBULANSE SKAL SENDES

RING HELLER EN GANG FOR MYE

**LEGEVAKT
116117**

FØRSTEHJELP

HJERNESLAG -> 113 -> ro

Fjes – lammelse?
Arm – løfte?
Språk – finne ord?
Tale – forståelig?

HJERTESTANS

1. 113 og følg instruksjer
2. HLR
3. Hjertestarter

NESEBLOD

1. Holde for nesen og klemme
2. Lene seg FREMover

HJERTELUNGEREDNING (HLR)

1. 30 KOMPRESJONER (1/sek)
2. 2 PUST
3. Repeter i 30 minutter eller til hjelp kommer

BLØDNINGER

1. Press på sår
2. Heve sårsted
3. Forbinde
4. Hvis vedvarende, ring 113

FORSTUING

1. Ro (24-48 t)
2. Is (20 min per time, min 3 t)
3. Kompresjon (fast forbinding)
4. Elevering (høyere enn hjertet)

PÅ KLUBBHUSET HAR VI:

Hjertestarter

Båre

Førstehjelpskoffert

- i garderobegangen

Førstehjelpsstasjon

Brannteppe

Burn wrap

Redningsfilt

- på kjøkkenet

NETTSIDER:

113.no

norskluftambulans.no/for
stehjelp/

rodekors.no/vart-arbeid/
beredskap/forstehjelp/

