

### **Medvetslös och livlös person**

Kontrollera genast om personen kan väckas upp genom att tilltala och skaka om honom. **Om han inte vaknar, ring genast 112.** Öppna luftvägen genom att böja personens huvud. Kontrollera andningen genom att föra din kind intill personens mun och känna efter om luft strömmar mot kinden.

Om personen andas normalt, lägg honom i stabilt sidoläge för att trygga andningen. Håll uppsikt över andningen tills professionell hjälp anländer.

Om personen inte andas normalt börja hjärt-lungräddning. **Tryck 30 gånger** mitt på bröstbenet och **blås 2 gånger** så att bröst-korgen klart ger efter. **Fortsätt med rytmen 30 kompressioner och 2 inblåsningar tills räddningspersonalen tar över.**

Om en person som räddats ur vattnet är livlös eller barn, ring 112 och börja hjärt-lungräddning genom att blåsa fem gånger. Fortsätt sedan med rytmen 30 kompressioner, 2 inblåsningar.

### **Förgiftningar**

Vid förgiftning ring **Giftinformationscentralen, öppet 24 h/dygn, tfn 0800 147 111.** I nödfall larma 112.

**Gift som nedsvalts:** avlägsna det giftiga ämnet ur munnen och skölj munnen, om ämnet är irriterande/frätande. Framkalla inte kräkning. Ge medicinskt kol enligt anvisningar, inte om ämnet är irriterande/frätande.

**Gift som inandats (kolmonoxidförgiftning):** flytta ut i friska luften. Om andningssvårigheter uppstår, hjälp den drabbade i halvsittande ställning. Larma 112.

**Gift på huden eller i ögonen:** skölj med rikligt med vatten och sök läkare.

### **SÅR**

#### **Rikligt blödande sår**

Tryck på såret med fingret eller handflatan. Hjälp vid behov den skadade att sitta ner eller lägga sig ner. Lägg ett tryckförband på såret.

#### **Ett litet sår (t.ex. tramp på en spik eller glasskärva)**

Rengör sårområdet med vatten. Tryck ihop sårkanterna och tillslut såret med kirurgtejp eller plåster. Täck vid behov såret med en kompress. Måste såret sys eller finns det glassplitter i det, sök läkare. Försök inte själv ta bort främmande föremål från såret, om de inte lossnar vid sköljning.

Kom ihåg stelkramps-vaccinationen och beakta att på sommaren är risken större att såret blir inflammerat.

#### **Infekterade sår**

Symtomen för lokal infektion i små sår, brännskador osv: rodnad, svullnad, värme, ömhet, varbildning och lukt. Effektivera rengöringen, kontakta läkare vid behov.

#### **Brännskador**

Se vid behov till att den skadade är i säkerhet. Kyl ner brännskadan med svalt vatten i ca 10 minuter. Vid nedkylning av en stor brännskada måste man beakta risken för värmeförlust. Lägg vid behov på ett skyddsförband. Om brännskadan är djup eller större än den skadades handflata eller infektionssymtomen förekommer, uppsök läkare.

#### **Stukning eller vrickning**

Lägg extremiteten i högläge och tryck. Placera en ispåse på det skadade partiet men inte direkt mot huden. Håll ispåsen på plats tillräckligt länge, minst 15–20 minuter. Fixera med ett stödförband. Uppsök läkare om smärtan inte går över.

### **Fraktur**

Vid misstanke om fraktur stöd den skadade kroppsdelen och undvik rörelse. Sök läkare.

### **Solsting**

Försök att förhindra solsting genom att använda en luftig huvudbonad och sköt om att du dricker tillräckligt. Symtomen är huvudvärk, illamående och svaghet. Håll dig i skuggan, inta viloläge, svalka av dig och drick vätska. Uppsök läkare, om symtomen inte försvinner.

### **Solskadad hud**

Symtomen är hettande, röd och ömmande hud. Kyl av hudpartiet i svalt vatten. Skydda huden från solen redan på förhand. Kontakta läkare om brännskadan är utbredd eller gör mycket ont.

### **Metkrok i huden**

Om krokspetsen syns efter att den gått genom huden, avlägsna kroken genom att knipsa av spetsen. Om det är svårt att få loss kroken, kontakta läkare. Tvätta såret och lägg ett plåster på.

### **Blåsa**

Rengör och torka området. Lägg på ett plåster vid behov.

### **Smolk i ögat**

Ögat får inte gnidas. Synligt skräp kan man försöka få bort genom att skölja ögat med vatten. Sök vård om detta inte lyckas.

### **Insektstick och ormbett**

Symtomen på insektstick är klåda, smärta, svullnad och bulnad. Symtomen på ormbett är svullnad, blåmärke samt små bitmärken på huden. Som allmänna symptom kan illamående förekomma. Kyl av bettstället. Ta kortisonpiller som finns i Kypakkaus för att motverka allergisk reaktion. Flytta inte i onödan på den extremitet där ormbettet finns. Vid behov sök läkarvård (vid ormbett alltid).

### **Fästing**

Ta bort fästningen genom att dra ut den med en fästingplockare eller en pincett. Ett kallt omslag hjälper mot svullnad och smärta. Om det uppstår ett ringformigt utslag runt bettstället eller om feber, illamående eller ledsymtom uppkommer till följd av fästingbettet, sök läkare.

#### **Sommarfirarens första hjälpen-förpackning:**

- antihistamin
- personliga mediciner
- kortisonsalva
- ormförpackning
- medicinskt kol
- mjölksyrebakteriepreparat
- medicin mot åksjuka
- medicin mot diarré
- värkmedicin
- engångshandskar
- kallförpackning
- snabbförband
- pincett eller fästingplockare
- sax
- kompresser
- rymdfilt
- stödförband

#### **Första hjälpenförpackning**

- första förband
- sårrengöringsmedel dukar/vatten
- kirurgtejp/ plåster
- Övrigt:
  - solkräm
  - myggmedel
  - kondomer
  - febertermometer

### **Vid livshotande situationer ring alltid nödnumret 112**

1. Ring nödsamtalet själv om du förmår.
2. Berätta vad som hänt
3. Ge exakt adress och kommun
4. Svara på de frågor du får
5. Följ anvisningarna
6. Avsluta samtalet först när du blir tillsagd