

FÖRSTA HJÄLPEN-ANVISNINGAR FÖR VINTERNS OLYCKOR

På vintern förorsakar mörkret och halkan olyckor och risk för att falla. Särskilt i mörka utekläder kan det hända att man inte syns. I friluftslivet kan också olika mindre olyckor inträffa.

Förebyggande av olyckor

Använd reflex, reflexväst eller vid behov ficklampa, var synlig. Hålls på benen med halkskydd på skorna/strumporna såväl inom som utomhus. Man kan få en ledeskada eller fraktur då man faller.

Första hjälpen vid ledeskada

Fixera leden i en smärtfri ställning i högläge så att den inte kan röra sig, pressa det skadade partiet och lägg någonting kallt omkring partiet (inte direkt mot bar hud). Håll det skadade partiet kallt i 10-15 min. Undersök om leden fungerar normalt, om inte uppsök läkare vid behov.

Första hjälpen vid fraktur

Lokalisera smärtan, kan extremiteten användas normalt? Om inte kan det handla om en fraktur. Håll det skadade partiet så att det inte kan röra sig, sök vård eller se till att den skadade får vård.

Första hjälpen vid sår

Tryck på såret för att stoppa blödningen, lägg på ett tryckförband vid behov. Uppsök ytterligare vård vid behov.

Rengör små sår från eventuell smuts med vatten, lägg på ett förband eller ett plåster. Djupa och långa sår kan behöva sys. Kom ihåg vaccination mot stelkramp.

Näsblod

Snytt ut allt ur den blödande näsborren. Sitt framåtböjd, huvudet nedåt, tryck den blödande näsborren mot brosket. Blödningen stoppas vanligtvis av sig själv.

Tandolycka

Lägg den lossnade tanden på sin egen plats eller i fuktigt duk och sök dig till tandläkare. Om tandgropen blöder mycket tryck en tyglapp mot tandgropen.

Första hjälpen vid brännskador

En brännskada är liten då den är mindre än egen handflata, rodnar, är smärtsam men det bildas inga blåsor. Kyl ner brännskadan med svalt vatten tillräckligt länge (smärtan upphör). En liten brännskada läker av sig själv, att kyla ner lindrar smärtan.

Vid en djup brännskada bildas blåsor fyllda med vävnadsvätska (andra graden). Alla brännskador av andra graden som är större än den egna handflatan behöver läkarvård efter nerkylning. Om het olja har skvätt på huden låt den absorberas i hushållspapper innan huden kyls ner.

Munnens slemhinnor bränns lätt då man dricker för het dryck. Förutse detta och ta drycken försiktigt med sked. Munnens brännskador kan man försöka kyla ner med svalt vatten.

Om kläderna eller hår börjar brinna kväv elden med ett täcke eller kläder. Kyl ner det skadade partiet, gå till läkaren.

Skaffa en brandfilt att ha hemma och försäkra varje månad att rökdetektorn fungerar ordentligt.

Kvävning

Ställ dig bakom personen och dunka 5 gånger mellan skulderbladen. Om det inte hjälper ring 112 och fortsätt med tryckningsmanöver. Sätt dig bakom den hjälpbehövande, lägg armen runt hans kropp med den ena handen knuten på mellangärdet så att du kan utföra tryckning (Heimlichs manöver). Upprepa fem gånger, fortsätta omväxlande med slag och tryckningar tills matbiten lossnar och hjälp kommer.

Förutse situation, tala och skratta inte med mat i munnen. Informera och handled barnen också.

Lokala köldskador

Temperaturen behöver inte vara mycket låg för att lokala köldskador kan uppstå i stark vind. Känsliga ställen är kinder, näsa, öronmusslor, tår och fingrar. Om du upptäcker en vit fläck på kinden kan det handla om en köldskada.

Förbered dig med rätt utrustning och skydda dig mot vinden.

Första hjälpen vid köldskador

Värm upp kinderna, näsan, öronmusslorna med varma händer, massera inte. Skydda med kläder, förhindra återfrysning.

Doppa tår och fingrar i varmt vatten och öka temperaturen försiktigt (akta dig för att inte bränna dig). Värm upp tillräckligt länge tills färg och känsla återvänder.

Hypotermi

Sök dig inomhus, byt de våta kläderna mot torra, drick varm bärsaft. Om du fryser ute rör dig för att skapa värme. Förbered dig och klä dig enligt vädret.

Sjöar och vattendrag är nu täckta med tunn is. Se upp för tunna isar. Var säker på isens hållbarhet innan du går ut på isen. Ta sylar med dig.