

Først på ulykkesstedet

Her har du noen gode råd for hva du bør gjøre om du kommer først til et skadested

Tre enkle stikkord:

1. Sikre

Det er viktig å sikre at ikke flere blir skadet, og at det blir plass til å hjelpe skadde og parkere utrykningskjøretøy.

1. Parker med nødblinklysene på, godt synlig og i god avstand fra skadested. (La gjerne egne billys lyse opp skadestedet og ta med deg brannslukningsapparat om du har det)
2. Ta på refleksevest
3. Ta ansvar. Er dere flere så fordel oppgaver
4. Skaff deg overblikk over situasjonen.
5. Ta pasienter vekk fra akutte faremomenter. (Slå av tenning)
6. Sett ut varseltrekant. Gjerne på andre siden av skadestedet

2. Varsle

Ring 113. Tidlig varsling sikrer at profesjonell hjelp kommer så tidlig som mulig. I tillegg vil du bli godt assistert i hva du bør gjøre

God rekkefølge på varsling:

- Hvem er du
- Hvor er du
- Hvor mange skadde er det
- Fartsgrense på stedet (viktig informasjon for å anslå alvorlighet av personskaade)
- Antall involverte kjøretøy

3. Hjelpe

Viktige stikkord for god førstehjelp:

1. Luft
2. Blødninger
3. Varme og berolige

Luft

- De som roper om hjelp puster, konsentrer deg om de stille. Om den skadde ikke puster, sikre frie luftveier. Bøy hodet skånsomt bakover. Sjekk eventuelt om tunge eller fremmedlegemer hindrer frie luftveier.
- Puster den skadde nå, legg i stabilt sideleie. Sitter den skadde i bil, hold posisjonen til hjelp kommer.
- Puster ikke den skadde, legg den skadde på rygg og start hjerte- og lungeredning: 30-2. (30 hjertekompresjoner og 2 innblåsing).

Blødninger

Det er to farlige blødninger.

- Store ytre blødninger som er lette og oppdage. Stans disse blødninger
- Indre blødninger synes ikke. Kjentetegnes ved klam hud, svak og rask puls. Sikre blodstrømninger til vitale organer som hodet, og hold den skadde varm og så rolig som mulig.

Varme og berolige

Uansett skade har det meget stor betydning å unngå varmetap og stress. Hold den skadde varm med ekstra ytterklær/pledd eller liknende, særlig mot bakken. Hold på den skadde, snakk beroligende.

Nødtelefoner:

Ambulanse .. 113

Brann 110

Politi 112