

FÖRSTA HJÄLPENS A B C

ABC står för de tre livräddande åtgärderna:

A - Andningshjälp

B - stoppa Blödning

C - förebygg Cirkulationssvikt (också kallad chock).

Glöm aldrig vad ABC står för då du måste sätta in dina hjälpinsatser i denna ordning. Om det inträffar ett olycksfall så handla enligt punkterna nedan. Arbeta metodiskt - åtgärd efter åtgärd i tur och ordning.

1 LUGNA NER DIG

En olycka av något slag kan se otrevligt ut men det ska inte hindra dig från att hjälpa en skadad. Ta ett djupt andetag och tänkt efter vad du ska göra.

2 UNDERSÖK

Är den skadade medvetlös: Koncentrera dig på A - Andningen. Du måste också själv försöka ta reda på vad som skett och handla därefter. Du ger dock alltid samma hjälp till alla medvetlösa oavsett orsaken till skadan. Gör inte något som inte är nödvändigt.

Är den skadade vid medvetande: koncentrera dig på B - Blödning och C - Chock. Du ska prata med den skadade och fråga vad som hänt samt försöka lugna honom

3 FLYTTA FRÅN FARLIGT OMRÅDE

Ligger den skadade under ett fallet träd, sitter fast i ett ras eller flyter i vattnet måste du försöka flytta honom från det farliga området. Gör det varsamt och snabbt. Om en skadad utan fara kan ligga kvar - låt honom göra det. Flytta aldrig skadade i onödan.

4 HÄMTA HJÄLP

Är ni flera, låt den minst sjukvårdskunnige hämta hjälp. Under tiden fortsätter du med nedanstående punkter. Är du ensam måste du göra följande innan du hämtar hjälp.

5 GE KONSTGJORD ANDNING

Om du genom att

SE om den skadades bröstorg rör sig,

LYSSNA med örat tätt intill hans näsa och mun samt

KÄNNA med händerna på hans bröstorg

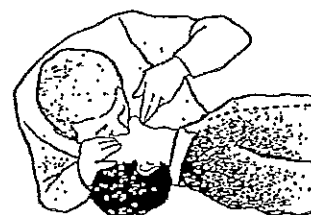
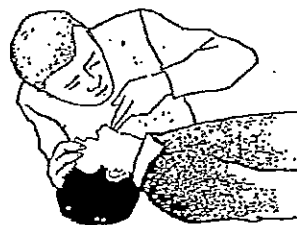
finner att den skadade inte andas, måste du snabbt ge

konstgjord andning, t ex genom inblåsningmetoden

(mun-mot-mun-metoden). Det gäller sekunder så vänta

inte. Vid drunkning måste du börja den konstgjorda andningen redan i vattnet. Slösa inte tid med att

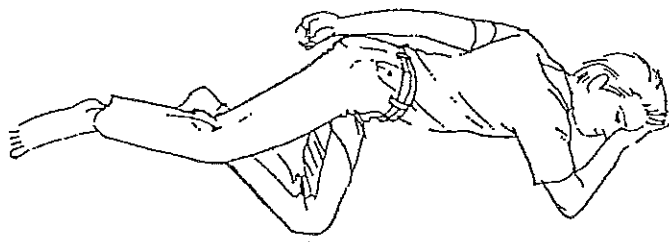
“skaka vattnet ur lungorna”. Det vatten du får upp kommer från magen. Endast om den skadade har mycket slem eller blod i munnen bör du ge dig tid att vrida huvudet åt sidan och svepa bort slemmet med ett finger. Proteser och andra främmande föremål bör du också ta ut.



6

PLACERA DEN SKADADE RÄTT

Alla medvetslösa, som andas själv, måste läggas i framstupat sidoläge.
Undantag: Ryggskador som endast för rubbas i yttersta nödfall.



7

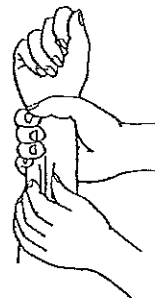
STOPPA BLÖDNINGAR

Vid våldsamt sprutande blödning kan du stoppa fingrarna direkt in i såret - mot det blödande stället.

Låt den skadade ligga ner. Benen högt och huvudet lågt.

Håll kvar fingertrycket tills blödningen stannat, också under transporten till läkare.

Stoppa blödningen genom tryckförband om blödningen är måttlig.
Högläge med den skadade kroppsdelen minskar också blödningen.



8

FÖREBYGG CIRKULATIONSSVIKT

Tecken på cirkulationssvikt - eller sårskadechock - är:

Blek, grådaskig hudfärg

Kall, fuktig hud

Snabb, svag puls

Detta är ett mycket farligt tillstånd och ett av tecknen räcker för att du genast ska sätta igång med behandling.

VILA

Den skadade ska ligga ner, helst med huvudet lågt och benen högt för att hjärtat ska orka pumpa blod till hjärnan öven om blodtrycket sjunker.

VENTILATION Lossa åtsittande klädesplagg.

VÄRME

Försök lägg en filt eller rock både under och över den skadade eftersom avkylning innebär en påfrestning. Vid stark värme och sol bör du försöka ordna skugga åt den skadade.

VARSAMHET

Lindra smärta genom att lägga stödförband på ben och armar som är skadade. Tala lugnande med den skadade. Oro och ångest ökar chockriskerna.

VAKT

Lämna aldrig en chockskadad ensam. Han kan hastigt bli sämre eller så vill han kanske resa sig.

VÄTSKA

Vid sårskadechock upplever den skadade ofta svår törst. Avstå dock från att ge dryck vid svåra skador eftersom skadan kanske behöver opereras snabbt. Det är absolut förbjudet att ge dryck vid misstanke om bukskador. Vid lindrigare skador kan du ge någon dryck - dock **aldrig sprit**.