

FREMMELEGE I HALSEN

PERSONEN KLARER Å HOSTE/PUSTE

1. Konstater om personen klarer å hoste/puste eller ikke.
2. La personen hoste i fred.
3. Ved behov ring 1-1-3 og følg instruksjoner derfra.

PERSONEN KLARER **IKKE** Å HOSTE/PUSTE

1. Konstater om personen klarer å hoste/puste eller ikke.
2. Dersom personen ikke klarer å hoste/puste still deg bak personen, hold rundt med den ene armen og gi 5 slag i ryggen.
3. Dersom fremmedlegemet ikke løsner plasser en knyttneve i mellomgulvet med den andre hånden oppå og gi 5 kompresjoner (Heimlich manøver). På spebarn skal det benyttes bryst-kompresjoner istedenfor i mellomgulvet.
4. Gjenta prosedyren om nødvendig.
5. Ved behov ring 1-1-3 og følg instruksjoner derfra. Dersom personen blir livløs må det igangsettes hjerte-/lungeredning.
6. Fortsett med hjerte-/lungeredning til ambulansemannskaper tar over eller personen puster normalt.

Hjerte-/lungeredning:

30 hjertekompresjoner og 2 innblåsing

BLØDNINGER

1. Ved større blødninger trykk direkte i såret og hev om mulig det blødende stedet.
2. Bruk gjerne en bandasje/kompress mellom hånden og blødningen.
3. Ved kritiske blødninger. Legg på en trykkbandasje



4. **Ikke fjern fremmedlegemer (glasskår, pinner, kniv etc.) som sitter fast i såret. Legg på støtte rundt.**
5. Ring 1-1-3 ved store skader/blødninger og følg instruksjoner derfra. Er du usikker på om såret krever videre behandling kontakt primærlege/legevakt.

Vask hendene dine etter endt behandling

BRANNSKADE

1. Skyll brannskaden under rennende vann. Bruk kaldt vann først i inntil 2 minutter og deretter lunkent vann i inntil 30 minutter.
2. Fjern klær og smykker hvis de **ikke** sitter fast i huden.
3. Dekk eventuelt til med steril kompress/bandasje
4. Ikke stikk hull på blemmer.
5. Ring 1-1-3 umiddelbart og følg instruksjoner derfra om du er usikker på behandling og skadens omfang.



SÅR

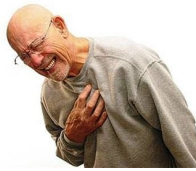
1. Vær så ren som mulig på hendene. Bruk om mulig hansker.
2. Skyll såret med vann eller egnet desinfeksjonsmiddel.
3. Dekk til såret med plaster eller kompress/bandasje.
4. Er du usikker på om såret krever videre behandling kontakt primærlege/legevakt eller ring 1-1-3 ved store skader/blødninger.



Vask hendene dine etter endt behandling

GENERELT DÅRLIG PERSON -BRYSTSMERTER

1. Har personen smerter i brystet med stråling ut i arm, skulder, nakke, underkjeve eller mage?
2. Er personen klam, kaldsvetter og er kvalm?
3. Dette kan haste!
4. Ring 1-1-3 umiddelbart og følg instruksjoner derfra.



GENERELT DÅRLIG PERSON -HJERNESLAG

1. Virker personen slapp, har hodesmerter, er kvalm, har lammelser, snakker snøvlende og usammenhengende?
2. Dette kan haste!
3. Ring 1-1-3 umiddelbart og følg instruksjoner derfra.

GENERELT DÅRLIG PERSON -FORGIFTNING

1. Er personen våken? Prøv å finn ut hva personen har fått i seg.
2. Du kan ringe GIFTINFORMASJONEN på 22 59 13 00
3. Er personen bevisstløs?
4. Ring 1-1-3 umiddelbart og følg instruksjoner derfra.



TILSYNELATENDE LIVLØS

PERSONEN PUSTER NORMALT

1. Rist forsiktig i personen samtidig som du sier "Hallo".
2. Gi frie luftveier.
3. Legg øret mot personens munn samtidig som du ser nedover brystkassen for å finne ut om personen puster—hever og senker seg.
4. Dersom personen puster, legg i sideleie og kontroller pusten.
5. Ring 1-1-3 og følg instruksjoner derfra.



PERSONEN PUSTER IKKE NORMALT

1. Rist forsiktig i personen samtidig som du sier "Hallo".
2. Gi frie luftveier.
3. Legg øret mot personens munn samtidig som du ser nedover brystkassen for å finne ut om personen puster—hever og senker seg.
4. Dersom personen ikke puster normal og du er alene ring 1-1-3 og følg instruksjoner derfra
5. Dersom du ikke er alene starter du umiddelbart med hjerte-/lungeredning mens noen andre ringer 1-1-3.
6. Fortsett med hjerte-/lungeredning til ambulanse-mannskaper tar over eller personen puster normalt.



Hjerte-/lungeredning:

30 hjertekompresjoner og 2 innblåsinger

BRUDD/FORSUVNING

1. Ikke forsøk å rette ut bruddet.
2. Forsøk å stive av/støtte opp bruddstedet.
3. Hvis mulig kjøøl ned skaden med en ispose eller frosne grønnsaker pakket inn i et tøyestykke eller bandasjen.
4. Kontakt legevakt eller 1-1-3 for videre behandling/råd.



RYGG-/NAKKESKADE

1. Få personen til å holde seg i ro.
2. Hold det skadede området i ro, og hvis mulig støtt opp, ved hjelp av ting du har med deg/på deg—vesker, jakker etc.
3. Ring 1-1-3 og følg instruksjoner derfra.

SIDELEIE sikrer frie luftveier.

