

Safety first

Sådan giver du livreddende førstehjælp

1

Stands ulykken.



Undersøg, om den tilskadekomne er ved bevidsthed – hvis ikke, læg vedkommende på ryggen. Råb om hjælp.

2



Bøj den tilskadekomnes hoved tilbage og løft hagen op, så tungen ikke lukker for luftvejene. Føl og lyt efter åndedræt. Forsøg at fjerne synlige fremmedlegemer.

3

Ring 1-1-2. Hvis der er andre til stede, så få dem til at gøre det. Sæt telefonen på højtaler og følg instruktionerne fra vagtcentralen.

1-1-2



4



Hvis du er alene, må du forlade den tilskadekomne for at hente en hjertestarter, hvis den er inden for synsvidde. Hvis der er en anden person til stede, så få vedkommende til at hente hjertestarteren og tænde den, mens du starter hjertelungeredning. Tryk på startknappen på maskinen, og så fortæller hjertestarteren selv, hvad du skal gøre. Hvis du ikke har en hjertestarter, så fortsæt med hjertelungeredning, til der kommer professionel hjælp.

Hjertelungeredning:

Den tilskadekomne skal ligge på et fast underlag. Placer din ene hånd midt på brystkassen. Læg den anden hånd ovenpå og flet fingrene. Tryk 30 gange.



Brystbenet skal trykkes fem-seks centimeter hver gang. Tempoet skal svare til 100-120 tryk i minuttet.

Efter de 30 tryk giver du kunstigt åndedræt. Skab frie luftveje ved at bøje den tilskadekomnes hoved tilbage og løfte kæben op.



Tryk personens næsebor sammen med den ene hånd, tag en normal indånding og pust luft i munden, til brystkassen hæver sig. Pust igen, når brystkassen har sænket sig. Fortsæt med hjertemassage (30 tryk) og to indblæsninger uden pause, til professionel hjælp overtager.

Ved genoplivning af børn, starter du hjertelungeredningen med fem indblæsninger. Bemærk, at der gælder andre regler ved hjertemassage på børn under et år, end for voksne. Tryk med to fingre midt på brystkassen med en trykdybde på fire centimeter eller cirka en tredjedel af brysthøjden. Hjertestartere er godkendt til børn over et år. Hvis der er børneelektroder i hjertestarterkassen, så brug dem og følg anvisningerne. Ellers bruger du voksenelektroderne.

Tekst: Lærke Bjørn Bang • Grafik: Mikkel Petersen

Kilde: www.hjertestarter.dk, www.hjerteforeningen.dk, www.nettdoktor.dk

Sikker fest

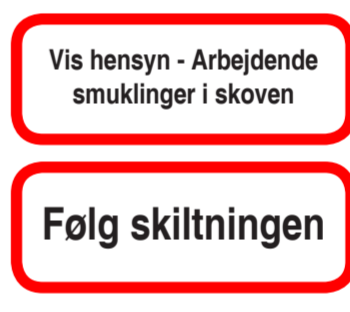


Husk !
At vaske hænder



Trafik

- følg færdselsloven og tag hensyn



Værnemidler

- se sikkerhedsinstruktionerne



Hovedværn påbudt



Sikkerhedsfodtøj påbudt



Sikkerhedsvest påbudt



Øjenværn påbudt



Hjertestarter på Capri ved VOV og Truckholdet