

Första hjälpen

Instruktioner

Vad ska jag göra i händelse av en olycka?

SVENSKA



WERKSTEIN

FÖRSTA HJÄLPEN-GUIDE:

Vad ska jag göra i händelse av en olycka?

1	Grundläggande principer för att hitta skadade personer	3
2	Livräddande omedelbara åtgärder: De viktigaste stegen för att rädda liv	4
	2.1 Medvetlöshet	5
	2.2 Stabilt sidoläge	6
	2.3 Hjärtmassage och räddningsandetag	7
	2.4 Tryckförband och sårvård	9
	2.5 Positioner	10
3	Åtgärder vid nödsituationer: Allvarliga skador eller olyckor	11
	3.1 Chock	12
	3.2 Benfrakturer	13
	3.3 Kemiska brännskador	14
	3.4 Brännskador	15
	3.5 Olyckor vid elektrisk stöt	16
4	Dokumentation av första hjälpen-tjänster	18
5	Första hjälpen-kit	19

Grundläggande principer när du hittar en skadad person

- 1 Se till din egen säkerhet först.
- 2 Behåll lugnet.
- 3 Säkra olycksplatsen för att minimera ytterligare risker:
 - Slå på varningsblinkers.
 - Ta på dig en reflexväst.
 - Sätt upp en varningstriangel (på ett avstånd av 50-200 m från platsen, beroende på plats).
- 4 Skicka sedan en olycksrapport till räddningstjänsten.

Nödanrop, SV **112**



ANMÄLAN OM OLYCKA:

Vem är det? Ange ditt namn.

Var då? Ge exakta uppgifter om olycksplatsen.

Vad är det? Beskriv olyckssituationen.

Hur många skadade? Ange antalet skadade personer.

Vilka skador/sjukdomar? Beskriv skadorna/sjukdomarna.

Väntar på förfrågningar! Lägg inte på förrän du är säker på att allt har uppfattats.



LIVRÄDDANDE OMEDELBARA ÅTGÄRDER:

De viktigaste stegen för att rädda liv

Medvetslöshet



Kontrollera omedelbart **livstecknen**. För att göra detta, luta huvudet mot nacken och lyft hakan för att se om personen andas normalt.



Kontrollera om det finns några **främmande föremål** i personens mun och ta bort dem.

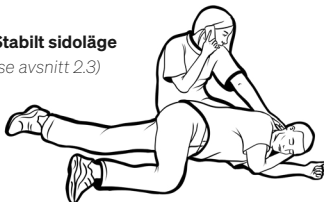


Om **normal andning inte kan** upptäckas, måste återupplivning omedelbart påbörjas och ett nödsamtal göras.

NORMAL ANDNING?

Om andningen är normal, placera den skadade i uppvakningsläge och ring ett nödsamtal!

→ **Stabilt sidoläge**
(se avsnitt 2.3)



INGEN NORMAL ANDNING?

Det föreligger troligen cirkulationsstillestånd. Påbörja omedelbart återupplivning och ring ett nödsamtal!

→ **Återupplivning:
Hjärtmassage och
räddningsandetag**
(se avsnitt 2.4)



Stabilt sidoläge



- 1** Placera först den medvetslösa personen på en plan yta.



- 2** Ta tag i den medvetslösa persons närmaste arm och vinkla den uppåt. Handflatan pekar uppåt.



- 3** Placera den motsatta handen med handflatan under kinden vänd mot dig och håll den där.



- 4** Dra nu den medvetslösa persons bortre ben mot dig med din fria hand för att lägga kroppen åt sidan. Benet ska vara i rät vinkel mot höften.



- 5** Böj nu huvudet bakåt och öppna personens mun så att luftvägarna blir fria.



- 6** Täck över den medvetslöse med en räddningsfilt.

- 7** Kontrollera ständigt den medvetslösa persons andning och se till att huvudet förblir i en balanserad position.



Hjärtmassage och räddningsandetag

Hjärtmassage är en livräddande åtgärd som används vid hjärtstillestånd.

→ VID UTEBLIVEN ELLER ONORMAL ANDNING



1 Se till att luftvägarna är fria och att det inte finns några främmande föremål.



3 Placera en hand på personens panna och tryck försiktigt huvudet bakåt för att öppna luftvägarna.



2 Lägg personen på rygg på golvet och öppna munnen.

4 Lyft frampersonens bröstorg och placera ena handens häl centralt på den nedre halvan av bröstbenet.

5 Placera den andra hälen på din hand över den och tryck ca 5 cm vertikalt nedåt på bröstet.



Utför bröstkompressioner 30 gånger med en hastighet av 100-ginger per minut följt av 2

* Om en defibrillator finns tillgänglig (AED), använd den och följ instruktionerna för enheten.

* Fortsätt så här tills andningen kommer igång eller hjälp anländer.



MUN-MOT-MUN-RÄDDNING-SANDETAG

- 1 Håll personens näsa stängd. Alternativt kan du använda den återupplivningsmask som finns i första hjälpen-kitet för mun-mot-mun-metoden.
- 2 Ta ett djupt andetag och blås långsamt och kraftfullt in luft i personens mun tills bröstkorgen höjer sig synligt.
- 3 Vänta några sekunder och sänk personens bröstkorg igen.



MUN-MOT-NÄS-RÄDDNING-SANDETAG

- 1 Håll i personens näsa.
- 2 Ta ett djupt andetag och blås långsamt och kraftigt in luft i personens näsa tills bröstkorgen höjer sig synligt.
- 3 Vänta några sekunder och sänk personens bröstkorg igen.



Fortsätt med 30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar tills andningen kommer igång

Tryckförband och sårvård



SKYDDA DIG SJÄLV:
Sätt på engångshandskar!



FÖR KRAFTIG BLÖDNING

1. Lägg ner personen.
2. Tryck omedelbart en ren trasa på såret och ring 911.
3. Lägg sedan ett tryckförband med två kompresser:



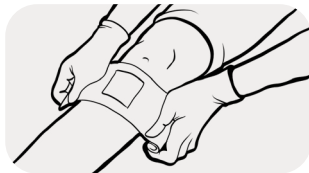
Placera kompressen på såret och fixera med två lager.



Fäst det andra paketets bandage tätt i en cirkel över såret som en tryckkudde tills blödningen har stannat.

ANDRA SKADOR OCH BLÖDNING

1. Lägg ner personen.
2. Använd ett sterilt sårförband för att hålla såret fritt från bakterier.
3. Fixera sårförbandet med t.ex. självhäftande bandage eller självhäftande plåster.



Positioner



SKYDDA DE SKADADE
från värmeförlust genom att linda in
den i en räddningsfilt.

→ **FÖR SKADOR
I BUKOMRÅDET:**

Positionering med böjda
ben för att avlasta
bukväggen.



→ **FÖR HJÄRTINFARKT
ELLER ANDNÖD**
(Person vid medvetande):

Position med överkroppen
upplyft.





ATGÄRDER FÖR NÖDSITUATIONER:

Allvarliga skador eller olyckor

Chock

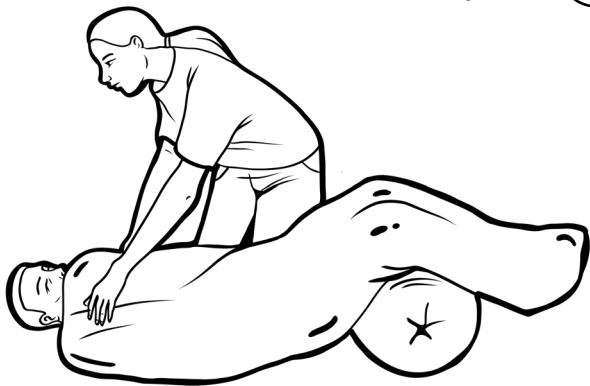
Möjliga utlösande faktorer: smärta, extrem psykologisk stress, blodförlust.

TECKEN:

- Kall, blek hud
- Svett på pannan
- Frysning och frossa
- Svag puls

ÅTGÄRDER:

1. Skapa en lugn miljö.
2. Täck dem med en räddningsfilt.
3. Stoppa blödning (om sådan förekommer).
4. Placera i chockläge: höj upp benen.
5. Övervaka ständigt medvetande och andning.



Ring nödnumret och ta väl hand om personen tills räddningstjänsten anländer.

Benfrakturer

TECKEN:

- Ofta svår smärta
- Svullnad och blåmärken
- Intar en skyddande hållning
- Förlust av funktion hos den påverkade kroppsdelen
- Begränsad rörlighet eller onormal position

ÅTGÄRDER:

1. Fixera den skadade i sin nuvarande position.
2. Rör inte det brutna området.
3. Vid misstanke om skador på ryggraden, byt inte ställning (om möjligt).
4. Täck öppna sår med sterila bandage.
5. Kyl lederna



Kemiska brännskador

TECKEN:

- Missfärgning av huden, t.ex. vitaktiga eller grå fläckar
- Smärta i det drabbade området
- Svullnad eller blåsor
- Destruktion eller upplösning av vävnad
- Brännande känsla eller klåda



VIKTIGT:

Agera snabbt och ge första hjälpen.

Skydda dig själv genom att använda skyddshandskar och ansiktsmask.

Underrätta räddningstjänsten.

Framkalla inte kräkning.

ÅTGÄRDER:

Hud

1. Ta av kläder som frätits.
2. Skölj huden rikligt med vatten.
3. Sterilisera såret.

Ögon

1. Skölj noggrant och rikligt med vatten.
2. Avlägsna fasta partiklar mekaniskt. Torka vid behov av med en fuktig trasa.
3. Applicera ett sterilt skyddsförband.

Vid förtäring

1. Skölj munnen noggrant flera gånger.
2. Ge vatten i små klunkar.

Brännskador



- 1 Släck personen **omedelbart!**



- 2 Ta omedelbart av varma kläder.



- 3 Kyl de drabbade områdena med rinnande vatten tills smärtan avtar.



- 4 Täck sår sterilt med brännskadeförband.



- 5 Skydda den drabbade personen från värmeförlust genom att använda en räddningsfilt.

Olyckor videlektrisk stöt



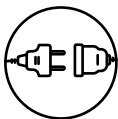
**SKY DDA DIG
SJÄLV**

**Före en räddning måste
det säkerställas att det
inte längre finns någon
elektrisk spänning!**

TECKEN:

- Medvetslöshet eller dåsighet
- Andnings- och hjärtstillestånd
- Brännskador vid in- och utgångspunkterna av strömmen
- Muskelkramper eller förlamning
- Bränd lukt eller brännmärken

ÅTGÄRDER:



För låga spänningar upp till maximalt 1000 volt:

1. Koppla bort strömkällan, t.ex. genom att stänga av enheten eller dra ut nätkontakten.
2. Anmäl "elolycka" via nödanrop.

För högspänning över 1000 volt eller okända strömspänningar:

1. Håll ett avstånd på 5 m från personen.
2. Anmäl "elolycka" via nödanrop.
3. Om möjligt, koppla bort strömkällan och koppla bort den berörda personen från strömförsörjningen.
Om det inte är möjligt att koppla bort strömkällan, bör man försöka koppla bort den

drabbade personen från kretsen utan att få stöt själv. Ett isolerat föremål, t.ex. en träpinne eller ett plaströr, kan användas för detta ändamål.

4. Be om hjälp från räddningsarbetare.



ÅTGÄRDER FÖR FÖRSTA HJÄLPEN VID ELOLYCKOR: (får endast användas efter det att strömmen har avbrutits)



- 1 Kontrollera medvetande och andning. Placera en medvetslös person i stabilt sidoläge och håll luftvägarna öppna.
- 2 Vid andnings- och hjärtstillestånd ska omedelbara återupplivningsåtgärder vidtas med hjärtmassage och räddningsandetag.
- 3 Behandla skador och brännskador.
- 4 Observera och stabilisera den drabbade personen tills räddningstjänsten anländer.



Dokumentation från Första hjälpen

Dokumentation av första hjälpen ska sparas i minst fem år och innehålla följande information.

RAPPORT OM ORSAKEN TILL OLYCKA OCH DEN SKADADE PERSONEN



1. Den skadade personens namn _____
2. Datum och tid _____
3. Avdelning och arbetsområde _____
4. Vittnets namn _____
5. Skadans art och omfattning _____
6. Sjukdomens art och omfattning _____
7. Förfarande _____

FÖRSTA HJÄLPEN-ÅTGÄRDER



1. Första hjälparens namn _____
2. Datum och tid _____
3. Typ och metod för åtgärden _____
4. Första hjälpen-material som använts / dragits tillbaka _____

Innehållsförteckning av första förbandslådan according to DIN13157



6 x
Fingertopps-
bandage

6 x
Plåster
12,0 x 2,0 cm

6 x
Plåster
1,9 x 7,2 cm

12 x
Plåster
2,5 x 7,2 cm



1 x Självhäftande plåster



2 x Fixeringsbandage, FB 6



12 x Självhäftande bandage



2 x Fixeringsbandage, FB 8



1 x Bandagepaket, K



2 x Triangelduk



3 x Bandagepaket, M



1 x Saxar



1 x Bandagepaket, G



2 x Foliepåse för amputerade



1 x Absorberande kompress



5 x Icke-vävt tyg



3 x Sterilt bandage



1 x PVC Medicinska
engångshandskar



2 x Ögonkompress



4 x Våtserverter



1 x Omedelbar kall
kompress



2 x Ansiktsmasker för
medicinskt bruk



1 x Räddningsfilt guld/silver



1 x Broschyr om första hjälpen

Detta innehåll är avsett att möjliggöra professionell första hjälpen på olycksplatsen och är utformat för administrativa och kommersiella företag upp till 50 personer, tillverknings- och bearbetningsföretag upp till 20 personer, byggarbetsplatser upp till 10 personer.

Version: 22 July 2024

WERKSTEIN



GAUKE HEALTHCARE CO., LTD., NO. 82, TUANFENG AVENUE, TUANFENG TOWN, TUANFENG,
HUANG GANG CITY, HUBEI PROVINCE, 438800, P.R.CHINA



PURAWERK GMBH, FLOSSHAFENSTR. 30, 97199 OCHSENFURT, GERMANY