



113

Førstehjelp

I alle bransjer kan det oppstå skader som skyldes arbeidet vi holder på med. Gjester, kunder eller kolleger kan bli rammet av akutt sykdom. Først og fremst er det viktig å organisere arbeidet slik at man unngår skader og ulykker, for eksempel at man ikke sklir på glatte gulv eller velter kjeler med kokende vann over seg. Men det er også viktig å vite hva man skal gjøre når uhellet først er ute.

Vi skal her gå gjennom det aller viktigste, livreddende førstehjelp. Nederst på siden finner du aktuelle lenker til mer informasjon.

Generelt er det viktig å ikke få panikk hvis noen blir skadet eller syke, men gjøre noen enkle tiltak som kan minske omfanget av skaden. Hvis du tror at tilstanden er farlig eller kan bli det, skal du ringe **medisinsk nødtelefon 113**.

Hvis situasjonen ikke virker farlig, men du vil at en lege skal vurdere situasjonen, bør du ta kontakt med den lokale legevakten.

Sørg alltid for å vite hvor førstehjelpsutstyret på arbeidsplassen er, slik at du ikke behøver å lete etter det når det haster. Det er også lurt å gå gjennom hvilket utstyr dere har og hvordan man bruker det. Det er viktig å holde kunnskapen ved like. En god rutine er at bedriften holder førstehjelpskurs med jevne mellomrom, da er du tryggere hvis du trenger å bruke ferdighetene dine.

Bevisstløshet, sirkulasjonssvikt og hjertestans

Livreddende førstehjelp

Det kan være mange grunner til at noen mister bevisstheten og til at hjertet slutter å slå og pumpe blodet rundt i kroppen. Førstehjelpen er stort sett den samme uavhengig av årsaken.

Huskeordet **BLÅ** kan hjelpe deg å huske på hva du skal vurdere:

B – Bevissthet? Er den syke eller skadde bevisst? Prøv å snakke til vedkommende, rist forsiktig eller klapp personen i ansiktet.

Hvis personen ikke reagerer: **rop på hjelp!**

L – Luftveier! Snu personen på ryggen og åpne luftveiene ved å bøye hodet bakover og løfte haken frem. Rens ut blod, oppkast, slim eller fremmedlegemer med fingrene dine.

BLÅ

Å – Åndedrett. Sjekk om personen puster normalt ved å se, lytte og kjenne etter normal pust i inntil 10 sekunder. Legg personen i **sideleie** bare hvis pusten fortsatt er normal etter ett minutt. Fortsett å følge nøye med på pusten. Hvis personen ikke puster normalt eller slutter å puste normalt: Ring 113 og skaff hjelp. Hvis det er mulig, får du noen andre til å ringe 113.

Start hjerte-lungeredning med 30 brystkompresjoner:

Legg hendene dine oppå hverandre midt på brystet. Trykk loddrett ned, 4-5 cm hver gang med en takt på ca. 100 kompresjoner i minuttet. Det er dine kompresjoner som pumper blodet rundt i den bevisstløses kropp!



Så følger to innblåsninger:

Legg den ene hånden din på pannen og klem sammen neseborene. Bøy hodet lett bakover. Legg den andre hånden under haken og løft kjeven fremover. Dekk hele personens munn med din egen munn og pass på at det ikke lekker luft ut til sidene. Blås inn. Hver innblåsning skal ta ca. ett sekund og avsluttes når brystkassen hever seg. Ta munnen bort mellom hver innblåsning. Blås to ganger.

Fortsett med 30 trykk og 2 innblåsninger (30:2). Ikke ta pauser underveis.

30 : 2

Fortsett til profesjonell hjelp kommer!

Det er slitsomt å drive med hjerte-lungeredning. Hvis det er flere til stede, er det lurt å bytte på hvert tredje minutt for å holde intensiteten oppe. Men pass på at det ikke blir pauser når dere bytter.

Hjerte-lungeredning hos barn

Barn kan sette noe i halsen og dermed slutte å puste. Førstehjelpstiltakene er nesten de samme som hos voksne, men med noen forskjeller.



Start med fem innblåsninger før du fortsetter med vanlig hjerte-lungeredning (30:2). Hos barn under ett år bruker du bare to fingre når du gjør brystkompresjoner så ikke brystkassa blir klemt for mye sammen, hos større barn en eller to hender.



Sjokkleie

Hvis den skadde blør mye eller har kald, blek og klam hud, rask pust og rask, svak puls, er det fare for at han skal utvikle sirkulasjonssvikt (sjokk). Legg personen i sjokkleie med bena høyere enn hodet.

Hvis en bevisstløs legges i sjokkleie, må man passe på at luftveiene er åpne ved å holde hodet til den skadde bøyd litt bakover og haka løftet. Legg personen over i sideleie, men fortsatt med bena opp.



Sideleie

Når noen er bevisstløse, men puster selv, er det viktig at de ligger stabilt og med frie luftveier. Sett deg ved siden av personen. Legg den nærmeste armen ut til siden. Legg den andre armen over brystkassen. Dra det borte kneet opp i rett vinkel. Ta tak i kneet og rull personen forsiktig mot deg mens du støtter hodet. Når han eller hun ligger på siden, bøyer du forsiktig hodet bakover slik at luftveiene åpnes. Støtt opp personen ved å legge den øverste armen under hodet. Sjekk at personen ligger stabilt.

Kilde og ©: Bransje, fag og miljø, Yrkeslitteratur as

Lenker

Norsk førstehjelpsråd

<http://www.norskforstehjelpsrad.no/>

Giftinformasjon

<http://helsenorge.no/Helseogsunnnhet/Giftinformasjon/Sider/default.aspx>

Norges livredningsselskap

<http://www.livredning.no/>

www.forstehjelp.info

Norsk Luftambulansse

<http://www.norskluftambulansse.no/>

