

FØRSTEHJELP PÅ 1-2-3



VINTER

NAVN:

ADRESSE:

FØDT:

FORESATTES TELEFON:

ALLERGIER:

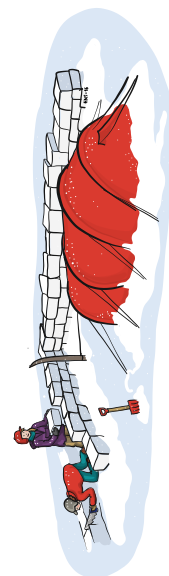
BLODTYPE:

MEDISINER:



GENERELL NEDKJØLING

1. Få den nedkjølte personen innendørs eller beskytt mot kulde ute.
2. Ring 113.
3. Gi kroppsvarme og følg anvisning fra AMK.



FROSTSKADER

1. Sjekk etter symptom og fastslå om det er frostbitt eller dyp forfrysning.
2. Ved frostbitt varm opp den skadde kroppsdelen med kroppsvarme.
3. Ring 113 og følg anvisning.



SOLFOR- BRENNING

1. Dekk til huden som er blitt brent og la den få et par dagers pause fra sola.
2. Smør på en avkjølede krem eller gele.
3. Ved kraftig forbrenning bør området kjøles ned i minst 20 minutter, f.eks. med våte tekstiler.



Huskeregul for hvor lenge du kan være i sola med og uten solkrem før du risikerer å bli solbrent:

UTEN SOLKREM:
20 MINUTTER I SOLA.

MED SOLKREM FAKTOR 5:
5 x 20 MINUTTER I SOLA
100 MINUTTER (1 T 40 MIN)

MED SOLKREM FAKTOR 20:
20 x 20 MINUTTER I SOLA
400 MINUTTER (6 T 40 MIN)



SNØBLINDHET

1. Beskytt øynene mot lys. Gå inn. Ta på solbriller.
2. Bruk smertestillende tabletter.
3. Kjøøl ned øynene med kalde omslag.



KULLOS- FORGIFTNING

1. Få den skadde ut i frisk luft. Luft ut.
2. Gi om nødvendig kunstig åndedrett (innblåsninger).
3. Følg med på om symptomene forsvinner. Kontakt legevakt hvis tilstanden ikke blir bedre: 116 117.



SNØSKRED

1. Unngå å ferdes i områder med skredfare.
2. Unngå terrengfeller når du er ute på tur i snødekket terreng.
3. Ring 113 dersom du blir vitne til skred og vet at mennesker var i området. Kom deg i sikkerhet og hold andre unna.

