

FØRSTEHJELP

FØRSTEHJELP 1-2-3

# FØRSTEHJELP PÅ 1-2-3



FØRSTEHJELP

FØRSTEHJELP 1-2-3

NAVN:

ADRESSE:

FØDT:

FORESATTES TELEFON:

ALLERGIER:

BLODTYPE:

MEDISINER:



FØRSTEHJELP

FØRSTEHJELP 1-2-3

## MEDISINSK NØDNUMMER

1. Ring 113 når du tror liv og helse er i fare.
2. Fortell rolig hvor du ringer fra, hva som har skjedd og hvem du er.
3. Få veiledning om hva du skal gjøre.



FØRSTEHJELP

FØRSTEHJELP 1-2-3

# 113

MEDISINSK NØDTELEFON 113

# 116 117

NUMMER TIL NÆRMESTE LEGEVAKT

# 22591300

GIFTINFORMASJONEN



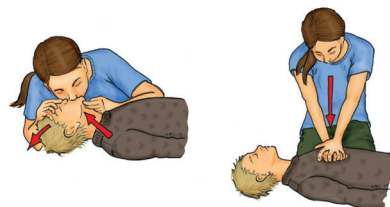
## SÅRBEHANDLING

1. Vask hendene eller bruk antibakterielle våtservietter.
2. Rens sår med sårrensevann eller vanlig vann.
3. Sett på plaster.



## HJERTE- OG LUNGEREDNING (HLR)

1. Sjekk bevissthet, puls og pust. Rop HJELP om nødvendig.
2. Sørg for fri luftveier og ring 113.
3. Gjennomfør HLR med 30 kompresjoner og 2 innblåsninger. Fortsett til ambulansen kommer.



## SIDELEIE

1. Finn ut om personen er bevisstløs.
2. Sjekk om personen puster normalt.
3. Legg i stabilt sideleie og ring 113.



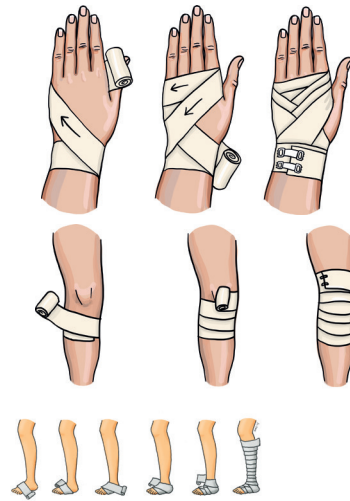
## BLØDNINGER OG TRYKK- BANDASJER

1. Trykk direkte mot såret for å stoppe blødningen. Steril kompress er best, men bruk hendene om du må.
2. Legg den skadde ned, men prøv å holde skadestedet hevet over hjertehøyde.
3. Legg på trykkbandasje. Hold pasienten våken og varm.



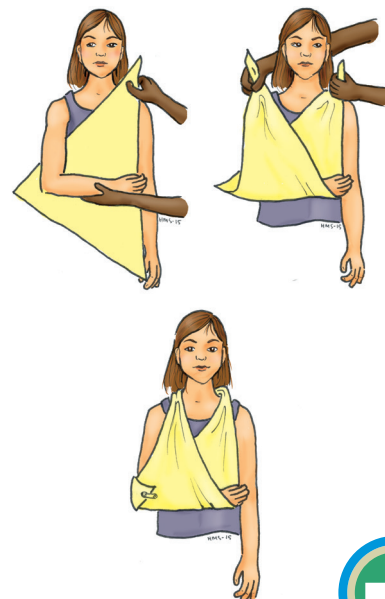
## FORSTUINGER

1. Finne ut om det er brudd eller forstuing.
2. Hold skadestedet hevet og kjøøl det ned.
3. Sett på støttebandasje.



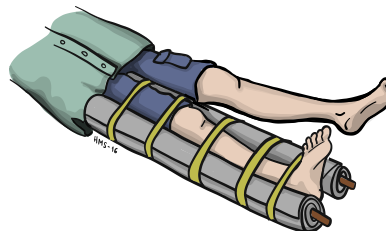
## BRUDD OG SPJELKING

1. Undersøk skaden og finn ut om det er brudd.
2. Hev skadestedet ved brudd. Skadestedet skal ikke belastes.
3. Ring 113 eller nasjonal legevakt 116 117.



## SPJELKING

Spjelking av ben: Bruk pinner, kosteskaft eller skistaver pakket inn i tekstiler til å spjelke benet med. Bruk tau, stropper eller gaffatape til å feste spjelkene.



## BÅRE

Båre er nyttig når noen ikke klarer å gå.

Her er tre ulike bårer du bør kunne lage:

1. Jakkebåre
2. Teppebåre
3. Pionerbåre

