

FØRSTEHJELP

- ❖ Varsling
- ❖ Skadested
- ❖ HLR og sideleie
- ❖ Sår og skader
- ❖ Førstehjelpsutstyr



VARSLING



- Hvem ringer vi
- Hva har skjedd
- Hvor har det skjedd
- NB! Snakk rolig og tydelig

SKADESTED

- Ta ledelse
- Få oversikt
- Deleger

Prioritering av skadeomfanget slik at skadene blir prioritert i:

- ❑ 1. prioritet
- ❑ 2. prioritet
- ❑ Kan vente



 **Røde Kors** Tjøme og Hvasser
Hjelpekorps

HLR OG S IDELEIE



- Prat og rist i personen
- Sjekk om personen puster
- Rop etter hjelp

Start hjerte- lungeredning:

- ✓ 30 kompresjoner
- ✓ 2 innblåsninger

HLR OG SIDELEIE (2)

- Personen ligger på rygg, bøy bein lengst fra deg
- Ta tak i arm lengst fra deg og legg personen på siden
- Legg øvre arm under hodet
- Hodet bakover for frie luftveier



SÅR OG SKADER



- Rens små sår fra innerst til ytterst
- Store fremmedlegemer stabiliseres inn i en forbinding
- Stabilisering av brudd

FØRSTEHJELPSUTSTYR



- Gjøre seg kjent med førstehjelpsutstyret
- Oppbevar utstyret lett tilgjengelig
- Fjern brukt materiell
- Fyll opp skrinet etter bruk

 **Røde Kors** Tjøme og Hvasser
Hjelpekorps