

Första hjälpen-anvisningar för sommaren

rodakorset.fi



Vid livshotande situationer, ring alltid nödnumret 112!

- Ladda ner applikationen 112 Suomi på din telefon på förhand.
- Gör nödanmälan själv, om du kan.
- Berätta vad som har hänt.
- Ange den exakta adressen och kommunen.
- Svara på frågorna som ställs.
- Agera enligt de givna instruktionerna.
- Avsluta samtalet först när du har fått tillstånd att göra det.

En medvetslös och livlös person

Kontrollera om det går att väcka upp personen genom att prata med och ruska om hen. **Om personen inte vaknar, ring omedelbart 112.** Kontrollera andningen.

→ Personen andas normalt

Placera personen i sidoläge och kontrollera att luftvägarna hålls öppna. Håll personen varm och följ hens tillstånd tills den professionella hjälpen anländer.

→ Personen andas inte eller du är osäker på det

Inled hjärt-lungräddning. Tryck 30 gånger mitt på bröstbenet och blås två gånger. Fortsätt med rytmen 30 tryck, 2 inblåsningar tills yrkespersonerna ger dig tillstånd att sluta.

Om en person som räddats ur vattnet inte andas eller om du är osäker på det, ring 112 och börja återupplivningen med fem inblåsningar. Fortsätt hjärt-lungräddningen i rytmen 30:2.

Förgiftningar

Identifiera förgiftningsrisker. Vid förgiftningar ska du be Giftinformationscentralen om råd (öppen dygnet runt), tfn 0800 147 111. Ring 112 i nödsituationer. Lämna inte en berusad person ensam.

Sår

Rikligt blödande sår:

Tryck på såret med handen och gör ett tryckförband. Placera vid behov patienten på rygg och ring nödnumret.

Litet sår:

Stoppa blödningen och rengör sårområdet med vatten. Skydda såret och håll det rent.

Om det finns ett främmande föremål i såret, om såret måste sys eller om det ser ut infekterat (rodnad, svullnad, hetta, smärta), uppsök läkare. Det främmande föremålet ska inte avlägsnas själv om det inte lossnar genom att skölja.

Brännskador

Var försiktig och håll eld under uppsikt. Kyl ned brännskadan med svalt vatten i cirka 20 minuter. Håll brännskadan ren. Uppsök vid behov läkare.

Solskadad hud:

Förebygg genom att skydda dig mot solen. Identifiera symtomen: Huden hettar, rodnar och gör ont. Kyl ned huden med vatten. Uppsök läkare om det skadade området är stort eller gör mycket ont eller om det är fråga om ett litet barn.

Stor brännskada:

Se till att patienten hålls varm på grund av risken för hypotermi.

Skador i stödorganen och rörelseorganen

Stukningar eller muskelbristningar:

Tryck på skadan. Du kan trycka på det skadade området med något kallt i cirka 20 minuter. Förbind det skadade området med ett stadigt förband. Uppsök vid behov läkare.

Fraktur

Om du misstänker en fraktur, fixera den skadade kroppsdelen. Uppsök läkare eller ring vid behov 112.

Solsting

Identifiera symtomen: huvudvärk, illamående och svaghet. Sök skugga, vila, svalka dig och drick vätska (ingen alkohol). Uppsök vård om symtomen fortsätter.

Metkrok i huden

Kontrollera om du lätt kan ta bort kroken. Om du inte kan ta bort kroken på ett säkert sätt ska du uppsöka läkare. Rengör och skydda såret. Observera såret i fall av att det uppstår tecken på infektion.

Blåsa

Rengör och torka området runt blåsan. Skydda vid behov med skavsårplåster.

Skräp i ögat

Ta bort synligt skräp genom att skölja ögat med vatten. Om det inte går, uppsök vård. Gnid inte ögat.

Insektstick, ormbett och fästingar

Insektstick och insektsbett

Symtom på insektstick och insektsbett är klåda, smärta, svullnad och knölar. Kyl ned bittstället och använd vid behov hydrokortisonkräm.

Ormbett

Symtomen på ormbett är svullnad, ett blåmärke och små bitmärken på bittstället. Dessutom kan allmänna symtom, till exempel illamående, förekomma. Första hjälpen är att undvika att röra extremiteten där ormen bitit. Kortisonpiller ur Kyypakkaus kan dämpa en eventuell allergisk reaktion.

Ring vid behov 112 eller uppsök läkare. Vid ormbett eller allvarlig allergisk reaktion alltid.

Fästingar

Skydda dig med kläder. Om du hittar en fästing på huden, ta bort fästingen med en fästingpincett. Om det uppstår en ringformad rodnad på huden, du får feber eller ledsymtom eller blir illamående, ska du omedelbart uppsöka läkare.

FÖRBERED DIG PÅ FÖRHAND!

Tips för semesterfirare.

Första hjälpen-utrustning för semesterfirare:

- våtservetter/sårtvättare
- engångshandskar
- antiseptisk lösning (om det inte finns vatten)
- plåster/skavsårplåster
- kyldyna
- kompresser
- stödförband
- en sax
- fästingpincett

Läkemedel för semesterfirare vid behov:

- personliga mediciner
- mjölksyrabakteriepreparat
- antihistamin
- åksjuketabletter
- kortisonkräm
- värkmedicin
- kyypakkaus
- medicinskt kol (vid förgiftning)

Vad annat kan du behöva?

- solkräm
- febertermometer
- kondom
- insektsmedel