

Førstehjælp

Førstehjælp

STANDS OG BEGRÆNS ULYKKEN

- Undgå selv at komme til skade
- Stands ulykken
- Ring 112.

112

1. Er personen ved bevidsthed?

Hold personen vågen indtil ambulancen kommer.

2. Rusk forsigtigt. Råb højt: 'Er du okay?'

1. Skab frie luftveje
2. Læg personen i stabil sideleje.

3. Er personen bevidstløs og trækker vejret?



3. Kontrollér løbende vejtrækningen
4. Afvent ambulancen.

4. Personen trækker ikke vejret.

Er I flere: Send en person afsted efter den nærmeste hjertestarter – AED.

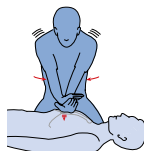
5. Start straks hjertemassage og indblæsning

Placér dine hænder midt på brystkassen



Giv hjertemassage:

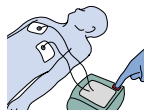
- Tryk hårdt og mindst 5 cm dybt **30 gange** med minimum 100 tryk/min.
- Luk dine læber omkring persons mund
- Blæs indtil brystkassen hæver sig
- Giv næste indblæsning, når brystkassen har sænket sig
- Gentag hjertemassage med 30 tryk og **2 indblæsninger** indtil personen er ved bevidsthed igen eller hjælpen ankommer og kan tage over.



Tryk 30 : 2 indblæsninger

Tænd hjertestarteren og påsæt pads

- Følg anvisningerne fra hjertestarteren
- Påsæt pads efter anvisning
- Ved mere end én person, fortsætter en person hjertemassage **30:2**, mens en anden person påsætter pads.
- **Alle væk og afgiv stød:** Rør ikke personen, når hjertestarteren analyserer, og når der afgives stød.



Hvis personen reagerer, dvs. bevæger sig, åbner øjnene eller trækker vejret normalt: Stop hjertemassage og indblæsning. Stadig bevidstløs: Læg personen i stabil sideleje og kontrollér løbende vejtrækningen.

Førstehjælp



- Anskaf nødvendigt førstehjælpsudstyr som øjenskyll, forbinding, hæfteplaster mv.
- Placer udstyret, hvor behovet kan opstå fx i traktor, stal og frokoststue
- Brug de grønne redningsskilte til at markere placering og sørg for, at de er synlige på lang afstand
- Oplys alle ansatte om hvor udstyret er placeret
- Ophæng lovpligtige førstehjælpskilte om livreddende førstehjælp ved gylleanlæg
- Ophæng almene førstehjælpskilte et sted, hvor alle ansatte har deres gang.

Vær opmærksom!

- Sørg for, at ALLE er instruerede i, hvad man skal gøre, hvis der sker en ulykke
- Det anbefales, at man jævnligt deltager i et førstehjælpskursus fx en gang årligt. Tag gerne kurset sammen eller lad en medarbejder komme på kursus, og brug et personalemøde på at gennemgå indholdet.
- Hold minimum en øvelse om året, hvor førstehjælpsudstyr tjekkes og instruktioner følges og evalueres (hvad gik godt, og hvad gik skidt?)
- Ret jeres beredskabsplan/forholdsregler, hvis der findes fejl eller u hensigtsmæssige retningslinjer.

HUSK!

- Tilkald hjælp på 112 eller hos kolleger, hvis opgaven er større, end du selv kan klare
- Når plaster, forbinding eller øjenskylllevæske bliver brugt – sørg for opfyldning/udskiftning
- Der er udløbsdato på øjenskylllevæske. Skift den senest ved udløb.