

Grunderna i

första hjälpen



Din hjälp kan göra skillnad

 **RödaKorset**

Du kommer att:

- a. diskutera varför det är viktigt att lära sig första hjälpen

Du lär dig:

- b. varför din egen säkerhet måste komma först
- c. att bedöma om en person är medvetslös
- d. när och hur man placerar en person i stabilt sidoläge
- e. vad du ska säga och göra när du ringer 112

första hjälpen



Nicole's berättelse

“Jag hjälpte en flicka på bion som hade satt i halsen. Under tiden jag hjälpte henne var jag ganska orolig ... Var min hjälp mer skada än faktisk hjälp? Tänk om jag gjorde fel?”

Till slut bestämde jag mig för att om hon var i livsfara var det bättre att jag gjorde någonting även om det inte var helt rätt... Nu är jag glad att jag brydde mig.”

Grunderna i

a. varför det är viktigt att lära sig första hjälpen

första hjälpen



“Jag blev stolt när flickans mamma ringde för att tacka mig. Doktorn sa att om jag inte agerat så snabbt hade *hade hon kanske inte överlevt.*

Jag vill inte tänka på vad som hade kunnat hända om inte jag hade ingripit!”

Grunderna i

a. varför det är viktigt att lära sig första hjälpen

första hjälpen

Du kommer att få några påståenden om första hjälpen.

Håller du **helt med** påståendena, håller du **inte alls med**, eller tycker någonstans **mittemellan**?

Sätt dina initialer vid linjen där du tycker det stämmer bäst med vad du tycker ...

HÅLLER
HELT MED

HÅLLER
INTE ALLS
MED

B.D.

L.L.

J.C.

T.G.R.

Grunderna i

a. varför det är viktigt att lära sig första hjälpen

första hjälpen

Om någon behöver akut hjälp är det alltid bäst att ringa efter ambulans och inte göra nånting förrän ambulansen kommer.

HÅLLER
HELT MED

HÅLLER
INTE ALLS
MED



Grunderna i

a. varför det är viktigt att lära sig första hjälpen

första hjälpen

Om jag behövde första hjälpen skulle jag vilja att någon hjälpte mig.

HÅLLER
HELT MED

HÅLLER
INTE ALLS
MED



första hjälpen

Är det farligt att hjälpa främlingar?

Klicka för svar

Är det svårt att ge första hjälpen?

Klicka för svar

första hjälpen

Hur kan jag veta att jag någonsin kommer att få användning för första hjälpen?

Klicka för svar

Kan man bli stämd för att man gör fel?

Klicka för svar

första hjälpen



Sam passerade en byggarbetsplats när en byggnadsställning rasade ihop ...

“En **byggnadsarbetare** låg alldeles stilla i dammet. Hans **kamrat** snubblade omkring som bedövd. Det rann blod från hans arm.

En **ung kvinna** hade passerat när allt brakade. Hon hade träffats av en del av den fallande byggnadsställningen. Hon skrek att hennes arm var bruten.

Hennes **barn** skrek i barnvagnen.”



Vem var den viktigaste personen här?

Svar på nästa sida ...

Grunderna i

första hjälpen

b. varför din egen säkerhet måste komma först

Sam var den viktigaste personen. Alla skadade var beroende av honom. Han var tvungen att sätta sin egen säkerhet först ...



Om det verkar finnas risker med att gå fram,
stanna på säkert avstånd. Ring 112.

Sam var den viktigaste personen. Alla skadade var beroende av honom. Han var tvungen att sätta sin egen säkerhet först ...

Måste hålla mig **lugn** ...

Och kolla att det är **riskfritt** för mig att gå dit!



Sam måste sätta sin egen säkerhet först ...

Grunderna i

första hjälpen

b. varför din egen säkerhet måste komma först

Ringa in alla **faror** du **hittar** på bilden!

Ånga –
skållningsrisk

Vatten runt sladden
– risk för elstöt

Vassa kanter på
krossat porslin

Blött golv –
halkrisk



Klicka på bilden



Simon's berättelse

“Jag stod i biljettkön på bio när killen framför mig bara föll ihop.

Jag kände att jag borde göra något ... men hade ingen aning om vad.

Tur för honom så fanns det en tjej i kön som visste precis hur man skulle göra för att hjälpa honom.

jag kommer ihåg att jag tänkte att sånt där borde man lära sig ...”

första hjälpen



På väg hem från stan ser du en person ligga på gångvägen. Vilka frågor tror du skulle dyka upp?

- > Skriv en lista på frågor
- > Rangordna efter vikt
- > Jämför med nästa bild.



Vilka frågor skulle du ställa?

- > Är det riskfritt för mig att gå fram?
 - Sover personen, är han full eller har han ramlat?
 - Varför stannar ingen annan?

Kom ihåg: **L-ABC**

L står för **L**ivsfarligt läge

- > Är han vid medvetande?
 - Reagerar han när jag frågar om han är ok?
 - Reagerar han när jag försiktigt skakar hans axlar?
- > Om inte, tyder det på att han är medvetslös.

Om personen inte reagerar, ropa på **hjälp**.

Skapa en **öppen luftväg** så att du kan kontrollera om han andas ...



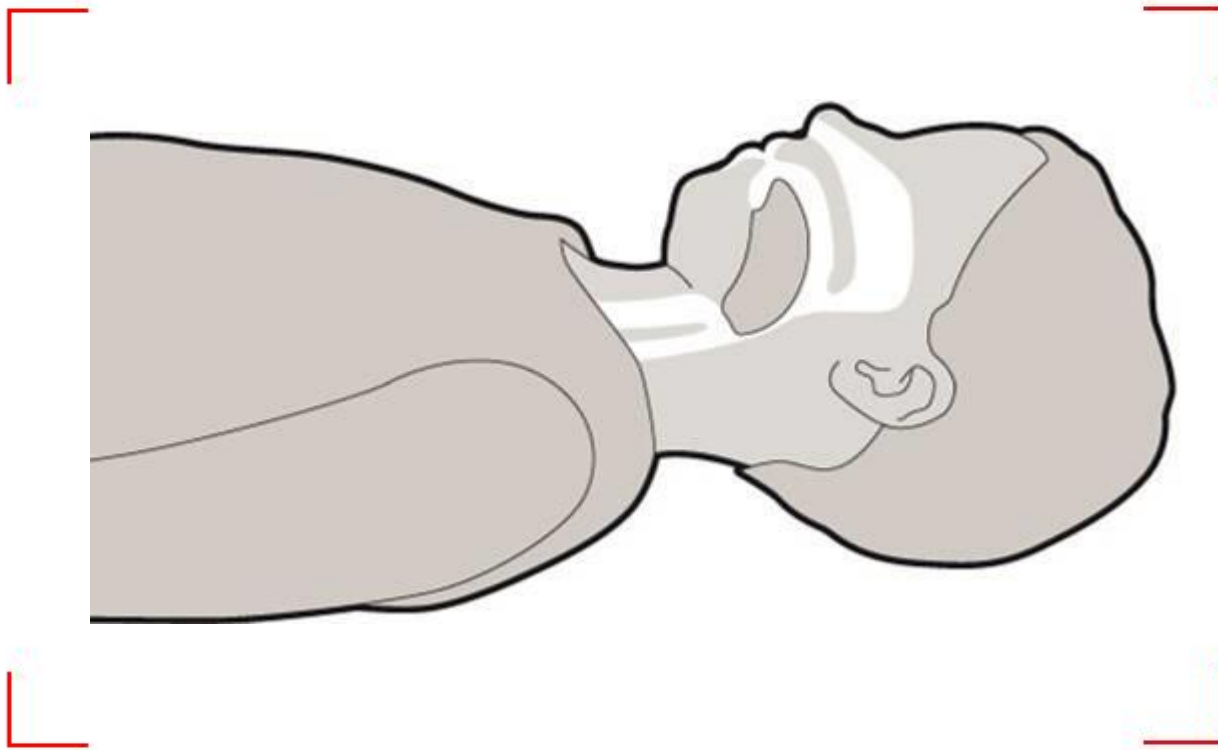
1. Placera en **hand** på **pannan** och **två fingrar** på **underkäken**.
2. Sträck **huvudet** försiktigt **bakåt**.

L-ABC **L** står för **L**ivsfarligt läge

A står för **A**ndning

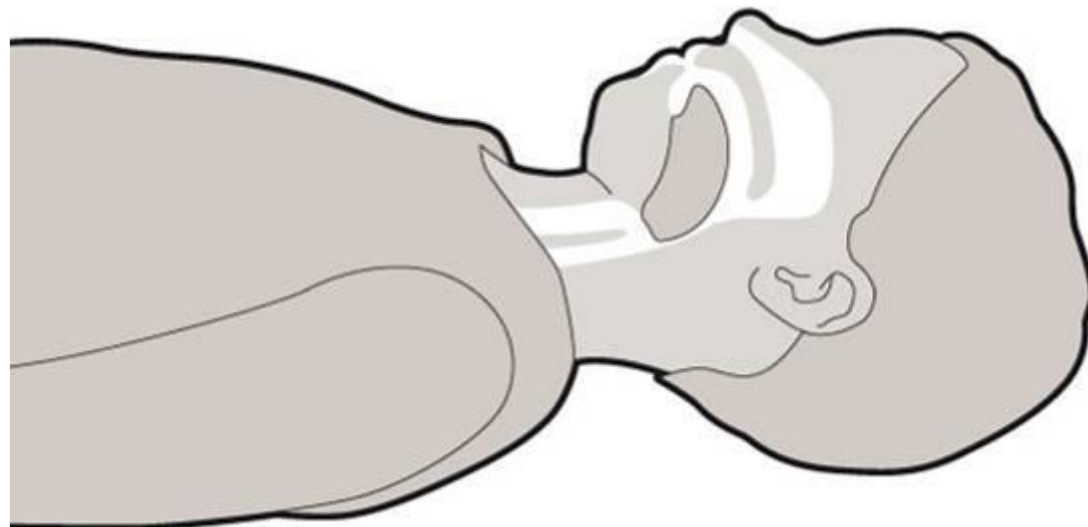
första hjälpen

När man är medvetslös, slappnar **tungan** av och kan falla ner i svalget. Detta kan hindra luften från att passera.



första hjälpen

När huvudet sträcks försiktigt bakåt lyfts tungan upp och luften kan passera.



Genom att skapa **en öppen luftväg** kan man **rädda liv**.

första hjälpen

Hur kontrollerar man att en medvetslös person andas?
Vilka tre sinnen kan du använda?

1

2

3

Kontrollera i
flera sekunder

L-ABC

A står för **A**ndning

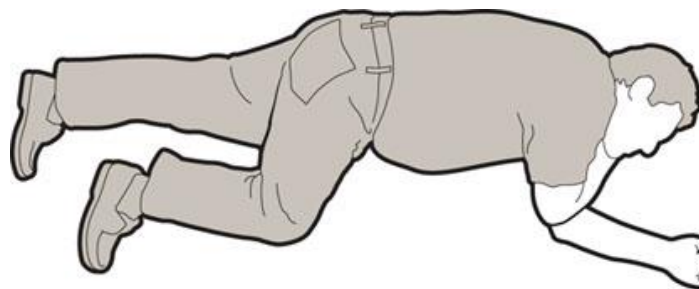


Videoavsnittet visar hur man placerar en person i stabilt sidoläge.

**Titta på avsnittet
två gånger**



Sen är det er tur att försöka ...



Grunderna i

första hjälpen

e. vad du ska säga och göra när du ringer 112

Hallå?

SOS alarm.

Vi behöver en ambulans.

Vad har hänt? ...



Vilka frågor ställer hon?

Svar på nästa bild ...

112 – SOS Alarm

- > Vad heter du?
- > Vilket nummer ringer du från?
- > Var är du? (*Inte säker? Beskriv omgivningen.*)
- > Vad har hänt?
- > Hur många är skadade?
- > Är någon medvetslös?
- > Är det någon som inte andas?
- > Är det någon som blöder kraftigt?
- > Finns där andra risker runt omkring?



Om någon blir medvetslös ...

- > Kolla **L**ivsfarligt läge
 - > Försök få **k**ontakt
 - > Skapa **ö**ppen luftväg
 - > Kolla **A**ndningen
-
- > Om personen andas normalt, placera honom i **st**abilt **s**idoläge
 - > Ring **112**.

L-ABC

L står för **L**ivsfarligt läge
A står för **A**ndning

första hjälpen

Nu har ni gått igenom avsnittet om **grunderna i första hjälpen**.

Testa era kunskaper med en av **övningarna**...

Rita

Placera en kamrat i stabilt sidoläge.

Rita av henne/honom.

Skriva

“Jag var på en konsert och det var en kille precis framme vid scenen som bara ramlade ihop ...”

Vad hände sen? Skriv färdigt berättelsen.

Grunderna i

första hjälpen



Din hjälp kan göra skillnad

