

Här följer några vanliga myter om Första hjälpen. Testa dem på dina vänner och din familj och se hur många de tror är sanna. Välj den som du tycker är viktigast att ha rätt uppfattning om och skriv en TV-sketch som förklarar sanningen.

> **Om du inte kan röra en arm eller ett ben så är det troligen brutet.**

Det enda säkra sättet att diagnosticera ett benbrott är röntgen, förutom om man fått en grov felställning.

> **Näsblod behandlas bäst genom att luta huvudet bakåt.**

Om du lutar huvudet bakåt när du har näsblod kommer blodet att rinna bakåt i näsan och ner i svalget. I stället bör du klämma över den mjuka delen av näsan och böja dig framåt.

> **Det bästa sättet att stoppa en blödning är att dra åt en livrem eller ett snöre ovanför skadan.**

Det sättet rekommenderas inte! Om du stoppar blodflödet till en arm eller ett ben mer än 10-15 minuter riskerar vävnaden att dö. I stället bör du lägga ett tryckförband direkt över skadan.

> **Om någon har svält något giftigt bör du se till så att han kräks.**

Att kräkas när man svält något giftigt kan dels täppa till andningsvägarna och dels orsaka skada i luftvägarna eller strupen. I stället bör du ta reda på vad han svält och ringa 112/söka sjukvård. Ha förpackningen till hands när du ringer och följ deras råd. Ta med förpackningen om du besöker sjukvården.

> **Om du har en första hjälpen-kudde är du förberedd om något skulle hända.**

Det är viktigt – men ännu viktigare är det att du har kunskaper om första hjälpen. Det är ingen större mening med första hjälpen-material om du inte vet hur du ska använda det. Du kan lära dig tillräckligt på 5 minuter för att kunna rädda liv. För första hjälpen behöver du ingen utrustning och det finns många sätt att improvisera. T. ex. kan en halsduk fungera som första förband.

> **Första hjälpen handlar om att hjälpa en främling som faller ihop på gatan.**

Det kan hända men det är mycket mer troligt att du får använda dina första hjälpen-kunskaper på en kompis eller någon i din familj.

> **Man behöver inte kunna första hjälpen – Ring efter ambulans om någon skadar sig. Den kommer direkt.**

Det är lätt att lära sig grunderna i första hjälpen. Det tar åtminstone 9 minuter tills ambulansen kommer. Det du gör under den tiden kan vara livsavgörande för den skadade. Man vet att de första kritiska minuterna när det skett en olycka, kan bli direkt livsavgörande. Kan du hjälpa till själv innan ambulansen kommer och tar över?