

Kan du hjälpa?

Lär dig första hjälpen och hur du gör ditt hem till en trygg plats.
En lättläst broschyr.



Jonas Brandt



Röda Korset 

Det lönar sig att kunna ge första hjälpen!

Det händer att vi är med om både små och stora olyckor. Om vi är med vid en stor olycka är det viktigt att vi vet vad vi ska göra, så att vi kan hjälpa de skadade tills ambulansen kommer.

Att vi känner oss trygga är viktigt för att vi ska må bra. Vi blir ofta förvånade då vi inser vilka risker som finns också hemma hos oss. Hemmet är den vanligaste olycksplatsen i Finland. Men vi kan lära oss att enkelt undvika många av olyckorna.

Människor som råkar ut för en olycka får ofta hjälp av andra vanliga människor som har lärt sig första hjälpen. Första hjälpen är sådan vård som vem som helst kan lära sig. Då kan man rädda och hjälpa personer som blivit skadade eller allvarligt sjuka, tills ambulansen kommer. Det är viktigt att vi inser att olyckor kan hända. Det är också viktigt att vi vet hur vi då kan rädda oss själva och andra, och hur vi kallar på hjälp. När en olycka händer är det för sent att öva, så det lönar sig att kunna första hjälpen.

I den här broschyren kan du läsa om första hjälpen, om trygghet i hemmet och om hur man bemöter människor som behöver hjälp. Det här ger dig grunderna för att lära dig mer om att hjälpa.

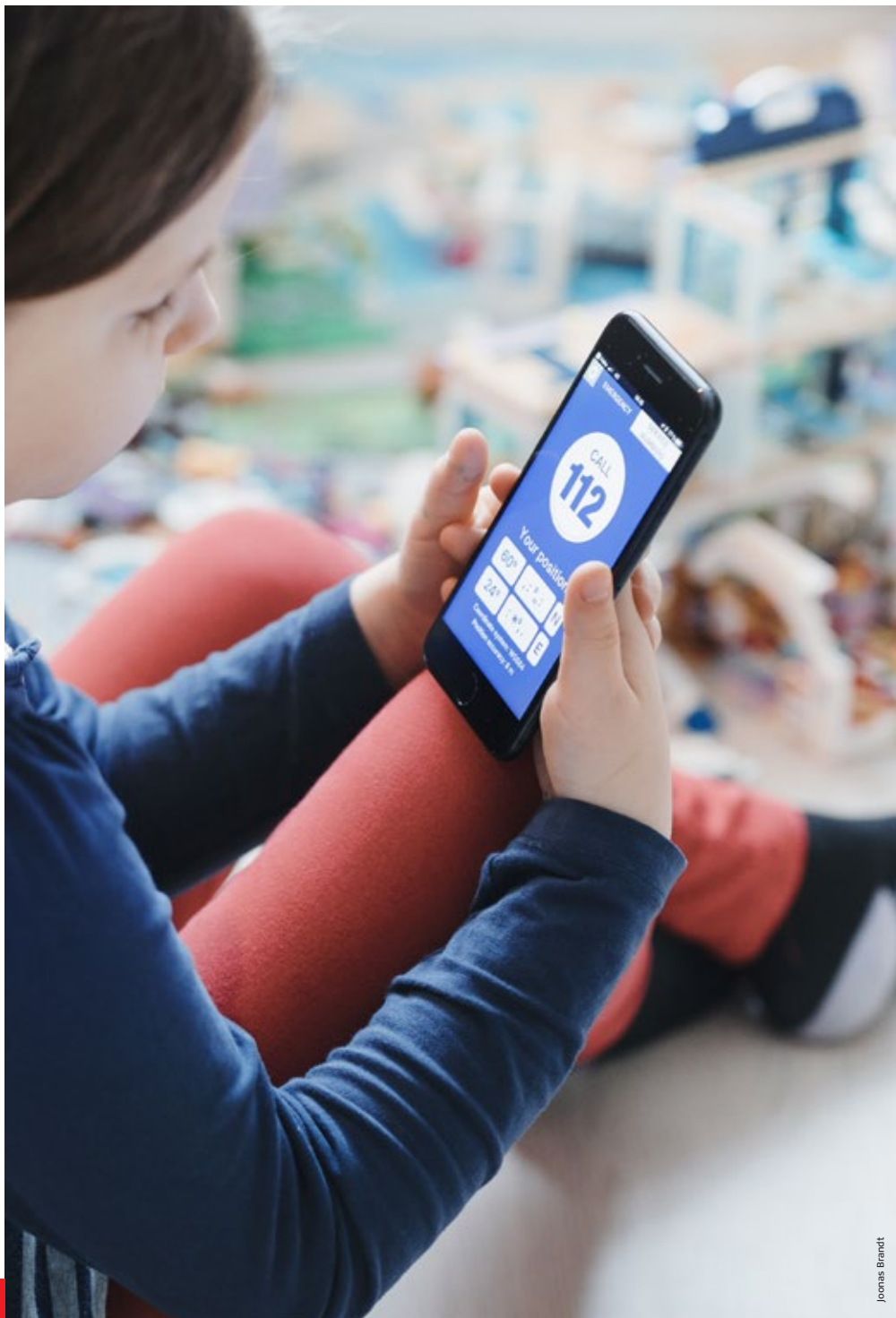
Den här broschyren är en del av Röda korsets projekt Pärjätään yhdessä. Målet för projektet är att få människor att jobba för välmående och trygghet i sitt närsamhälle, och att engagera sig i frivilligarbete. Projektet stöder också människor så att de kan förbereda sig på eventuella olyckor och katastrofer. Projektet erbjuder konkreta metoder för att göra vardagen tryggare, en av metoderna är den här handboken.

Text: Finlands Röda Kors, Anne-Mari Hakuni, Mia Vettenranta och Pertti Rajala.
Översättning och svensk bearbetning: Solveig Arle, LL-Center

Utgivare: Finlands Röda Kors Satakuntadistrikt.

Innehåll

1.	Vad du ska göra vid en olycka.....	5
2.	Att hjälpa någon som är medvetslös	6
	Hjärt-lungräddning	7
3.	Om någon sätter i halsen.....	8
4.	Små och stora sår.....	9
5.	Näsblod	10
6.	Om du är med om något traumatiskt	11
	Vad händer med människor i en nödsituation?.....	11
	Så här kan du hjälpa dig själv.....	11
7.	Ett tryggt och säkert hem	13
	Första hjälpen-utrustning	15
	Brandsäkerhet	15
8.	Minneslista för ett tryggt hem	19



Jonas Brandt

1. Vad du ska göra vid en olycka

Om du är med om en olycka kan du bli upprörd och chockad. Det är ändå viktigt att hålla sig lugn och inte få panik. Man måste hjälpa genast då människor är i livsfara.

Det första du ska göra är att ta reda på vad som har hänt. Sedan ska du göra det du kan, i rätt ordning. Det är alltid viktigast att rädda liv.

Om ni är flera på plats som hjälper till ska ni avgöra vem som är mest kunnig i första hjälpen. Hen tar ledningen tills professionell hjälp anländer, sedan tar de över ansvaret.

SÅ HÄR GÖR DU VID EN OLYCKA

1. Håll dig lugn.
2. Ta reda på vad som hänt och ring nödnumret 112.
3. Vid behov: rädda de människor som är i fara och förhindra vidare olyckor.
4. Vid behov: Ge första hjälpen.

SÅ HÄR RINGER DU TILL NÖDNUMRET 112

1. Ring till nödcentralen på numret 112. Det är alltid någon på jobb på nödcentralen. Om du inte genast får svar ska du vänta. Lägg inte på!
2. Berätta vad som har hänt. Håll dig lugn.
3. Berätta var du är, säg adressen och i vilken kommun du är.
4. Svara på de frågor du får.
5. Följ de instruktioner du får.
6. Avsluta samtalet först när man säger att du ska göra det.

SPARA NÖDNUMRET 112 I DIN TELEFON

I en nödsituation kan du ha svårt att komma ihåg nödnumret. Spara därför nödnumret 112 i din telefon.

Det är gratis att ringa till nödnumret.

Du kan också ladda ner appen 112 Suomi, som är gratis. Med den kan du också ringa nödsamtal.

2. Att hjälpa någon som är medvetslös

Människor är medvetslösa om de andas men inte reagerar trots att du ruskar om dem och talar till dem.



I vårt exempel är det en man som är medvetslös.

GÖR SÅ HÄR

1. Försök väcka honom.
 - Tala till honom.
 - Ta i hans axlar och ruska om honom.
2. Om han inte vaknar ska du först ringa nödnumret 112.
 - Använd telefonens högtalare, så du har händerna fria.
 - Följ de instruktioner du får från nödcentralen.



3. Vänd honom så han ligger på rygg.
4. Kontrollera att han andas normalt.



5. Om han andas normalt ska du lägga honom **I STABILT SIDOLÄGE**.
6. Vakta honom tills professionell hjälp anländer. Om han slutar andas ska du återuppliva honom genom **HJÄRT-LUNGRÄDDNING**. Om du inte kommer ihåg hur man gör hjärt-lungräddning kan du ringa nödnumret 112, så säger de hur du ska göra.

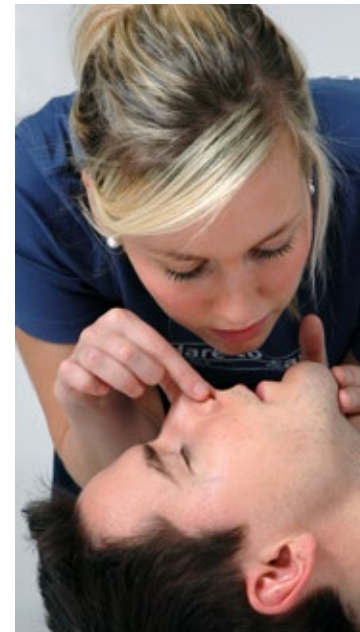


HJÄRT-LUNGRÄDDNING

GÖR SÅ HÄR

1. Tryck på personens bröst 30 gånger.

- Sätt dina händer mitt på bröstet, den ena handen ovanpå den andra.
- Tryck bröstbenet rakt neråt 30 gånger.



2. Fortsätt hjärt-lungräddningen med inblåsningar.

- Lyft upp hans haka och luta huvudet bakåt.
- Håll för hans näsa med tummen och pekfingeret.
- Sätt din mun över hans mun.
- Blås lugnt två gånger.

3. Fortsätt trycka och blåsa

- Tryck på bröstbenet 30 gånger, blås 2 gånger.
- Fortsätt tills du får hjälp eller han börjar andas själv.

3. Om någon sätter i halsen

När man äter kan det hända att man sätter i halsen.

Det betyder att en bit mat fastnar i halsen.

Om någon vid matbordet håller sig för halsen och inte kan prata ska du hjälpa honom eller henne.



I vårt exempel är det en kvinna som satt i halsen.

GÖR SÅ HÄR

1. Då någon satt i halsen och inte kan andas måste du jobba snabbt.
2. Hjälp personen att böja överkroppen framåt, men stöd resten av hennes kropp.
3. Slå hårt med handflatan mellan skulderbladen 5 gånger.
4. Ring nödnumret 112, om det som fastnat i halsen inte lossnar.
Ring själv om du är ensam.
Om ni är flera som kan hjälpa ringer en person medan de andra ger första hjälpen.
5. Fortsätt första hjälpen med att göra buktryck.
 - Ställ dig bakom personen.
 - Lägg armarna runt henne och håll dina händer strax ovanför naveln.
 - Ta ett knytnävsgrepp med båda händerna.
 - Tryck inåt och uppåt, snabbt och hårt, 5 gånger.
 - Tryck 5 gånger till, om det som fastnat i halsen inte lossnar.
6. Om det som fastnat i halsen fortfarande inte lossnar, ge turvis 5 slag mellan skulderbladen och gör 5 buktryck.
Fortsätt så länge det behövs.
7. Om personen förlorar medvetandet och slutar andas, eller inte andas normalt, gör hjärt-lungräddning.
Ring på nytt till nödnumret 112 och tala om att situationen har förändrats.



4. Små och stora sår

Ett sår är en skada på huden eller en slemhinna.

Sår kan blöda mycket.

Hur ett sår läker beror på hur stort det är och var på kroppen såret finns.

Du ska hålla sår rena, då läker de bättre än smutsiga sår.



Stora sår

ETT STORT SÅR blöder mycket.

Man kan få ett stort sår till exempel av att skära sig på en kniv.

GÖR SÅ HÄR

1. Tryck med handen på såret som blöder.
2. Lägg ett bandage som trycker på såret.
Du får bättre tryck om du placerar till exempel ett ihoprullat bandage rakt över såret.
3. Om såret är djupt och fortsätter blöda ska du se till att personen kommer till ett sjukhus.
Du får hjälp också via nödnumret 112.



Små sår

ETT LITET SÅR blöder bara lite..

GÖR SÅ HÄR

- Tvätta såret, till exempel med rent vatten eller en sårtvättare, alltså en våtservett som man tvättar sår med.
Putsa bort smuts, till exempel sand.
- Stäng såret med sårtejp eller sätt på ett plåster.



5. Näsblod

Näsblod är för det mesta ofarligt.
I vårt exempel är det en man som har näsblod.

GÖR SÅ HÄR

- Säg till personen som har näsblod att sitta ner och luta sig framåt.
- Säg till honom att snyta ut det blod som finns i näsan.
- Tryck näsborren som blöder, eller båda näsborrarna, mot näsbenet.



6. Om du är med om något skrämmande

Vad händer med människor i en nödsituation?

Du har kanske själv varit med om en obehaglig eller skrämmande situation, eller så har det hänt någon du känner.
Kanske du har blivit utsatt för våld, eller förlorat en familjemedlem eller vän.
Kanske du har sett något skrämmande hända, till exempel en olycka.

Vi människor reagerar olika i nödsituationer. Efter att vi varit med om något skrämmande får vi många olika slags tankar och känslor. Det är bra att prata om sina tankar och känslor med andra människor, sin familj eller kanske någon som varit med om samma sak.

I en nödsituation kan vi få extra krafter så att vi klarar av mer än vanligt. Men efteråt kan vi ha väldigt starka känslor, och ha svårt att sluta tänka på det som hänt. Då behöver vi stöd av familj och vänner, och rätt slags hjälp i rätt tid.

SÅ HÄR KAN DU HJÄLPA DIG SJÄLV

Det är viktigt att du får stöd av din familj eller andra närstående och att du talar om det som har hänt med andra människor.

- Tala om det du varit med om.
- Då du talar om skrämmande upplevelser reder du ut dem.

- Besök den plats där det hände, om det är möjligt.
Ta med dig en person som du litar på.
- Motion gör gott, det löser upp spänningar.

Kom ihåg att dina reaktioner är normala, de är en del av att råka ut för något obehagligt. Det lönar sig att uttrycka sina känslor, också om de känns skrämmande och konstiga. Ibland hittar vi andra sätt att uttrycka oss än att tala, för dig kanske det fungerar att rita, måla, skriva, spela musik eller röra på dig.

Vissa människor reagerar starkare än andra. Dina känslor och reaktioner kommer att kännas mindre starkt efter en tid.



7. Ett tryggt och säkert hem

I Finland sker över en miljon olyckor om året. De flesta olyckorna händer hemma hos människor, på fritiden. Du minskar risken för olyckor om du tar hand om din hälsa och ser till att ditt hem är tryggt och säkert. Genom att på förhand tänka på vissa risker kan du förhindra olyckor.

Du kan kontrollera om ditt hem är säkert genom att gå igenom olika listor som finns på webben. Där står också vilka förändringar du kan göra för att göra ditt hem säkrare.

Bra tips om hur du gör sitt hem säkert finns till exempel på finska på adressen www.kotitapaturma.fi/ och på svenska på adressen: www.lup.fi/sv-FI/Sakerhet_i_vardagen/Ett_tryggt_hem

I slutet av den här broschyren finns också en lista över saker som gör ditt hem tryggt och säkert.



FÖRSTA HJÄLPEN-UTRUSTNING

Förvara din första hjälpen-utrustning på ett ställe där den är enkel att hitta. Det är viktigt att alla i familjen vet var utrustningen finns. Det är också viktigt att ha en första hjälpen-väska i bilen.

- Det ska gå snabbt och enkelt att hitta första hjälpen-utrustningen.
- Öva så att du kan använda utrustningen.
- Kom ihåg att skaffa nytt i stället för det du har använt.

Då du vet vad du har i första hjälpen-väskan och kan använda utrustningen handlar du snabbare i en nödsituation!

BRANDSÄKERHET

Många bränder går att förebygga. Ofta är det något som människor har gjort som orsakar branden. Om vi är försiktiga med elektriska apparater, levande ljus och eld kan vi undvika många bränder.

PALOVAIROITIN

I ditt hem ska du ha en fungerande brandvarnare, som ska vara rätt placerad.

- Placera brandvarnaren mellan sovrummet och resten av bostaden. Du måste ha minst en brandvarnare per 60 m². Enkla sätt att göra ditt hem brandsäkert:
- Torka inte kläder ovanför ugnen i bastun.
- Ladda inte din telefon på ett mjukt underlag.
- Koppla ur laddaren, då den inte används.





Med en handbrandsläckare kan man släcka olika bränder. Det står på brandsläckaren hur du använder den.

UTRUSTNING FÖR ATT SLÄCKA BRÄNDER

Det är bra att ha en handbrandsläckare och en brandfilt.

Se till att de fungerar och att du hittar dem snabbt.

- Lär dig att använda den brandutrustning som du har.
- Lär dig vad du ska göra om det börjar brinna hemma hos dig.

UTRYMNINGSVÄGAR

- Se till att alla utrymningsvägar, alltså ställen där man kan ta sig ut, hålls fria från hinder. Utrymningsvägarna måste hållas fria eftersom man ofta bara har ett par minuter på sig att ta sig ut.
- Se till att trösklarna i din lägenhet är så låga att de inte är i vägen.
- Se till att ha tillräcklig belysning hemma hos dig.
- Se till att din bostads nummer syns tydligt.

BRANDFILTAR

Med en brandfilt kan du släcka små bränder. På bilden ser du en brandfilt som hänger på väggen.

Man får fram filten genom att dra i banden.



Så här använder du en brandfilt

1. Ta ut brandfilten ur sin förpackning genom att dra i banden.
2. Ta i banden eller filtens hörn. Skydda dina händer under filten.
3. Sträck ut händerna rakt framför dig. Rör dig mot branden så att du är i skydd bakom filten. Om du är utomhus ska du ha vinden i ryggen.
4. Lägg lugnt filten tätt över eller runt branden. Håll filten på plats tills du är säker på att branden är släckt.



8. Minneslista för ett tryggt hem

Gå igenom den här listan för att kontrollera att ditt hem är tryggt och säkert.

- Jag har en första hjälpen-utrustning. ☐
- Jag har ett medicinskåp med lås. ☐
- Jag har vassa föremål och giftiga ämnen på en säker plats. ☐
- Jag har en släckningsfilt i köket. ☐
- Jag har en brandvarnare, som fungerar. ☐
- Jag har laddat ner appen 112 Suomi. ☐
- Jag kan ge första hjälpen då någon är medvetslös. ☐

