

Kva gjer du i ein naudsituasjon?

Førstehjelp



Kva gjer du i ein naudsituasjon?

Når det oppstår ei naudsituasjon, er det viktig at du reagerer raskt og prøver å hjelpe. Førstehjelp kan redde liv, men du må òg passe på at du sjølv er trygg.

Dette bør du gjere:

1. **Gjer den første undersøkinga:** Sjå kva som har skjedd, sjekk om det er nokre farar, og vurder kor alvorleg situasjonen er.
2. **Sjekk medvit:** Rist personen forsiktig, rop eller klyp i armen. Dersom personen vaknar, spør om han eller ho forstår kva som skjer.
3. **Sjekk luftveggar:** Opne munnen og fjern ting som kan hindre pustinga.
4. **Sjekk pust:** Lytt etter pustelydar, kjenn etter luftstraum, og sjå om brystet rører seg.
5. **Sjekk sirkulasjon:** Sjå etter blod og sjekk om huda er grå eller blå.
6. **Ring 113:** Ring dersom personen har alvorlege problem eller dersom du er usikker.
7. **Start hjarte- og lungeredning:** Gjer dette dersom personen ikkje pustar normalt og er medvitslaus.



Oppgave 1: Set tal frå 1 til 7 for å vise rett rekkjefølgje i ei naudsituasjon.

☐ Start hjarte- og lungeredning:

Gjer dette dersom personen ikkje pustar normalt og er medvitslaus.

☐ Sjekk pust:

Lytt etter pustelydar, kjenn etter luftstraum, og sjå om brystet rører seg.

☐ Ring 113:

Ring dersom personen har alvorlege problem eller dersom du er usikker.

☐ Sjekk medvit:

Rist personen forsiktig, rop eller klyp i armen. Dersom personen vaknar, spør om han eller ho forstår kva som skjer.

☐ Gjer den første undersøkinga:

Sjå kva som har skjedd, sjekk om det er nokre farar, og vurder kor alvorleg situasjonen er.

☐ Sjekk luftveggar:

Opne munnen og fjern ting som kan hindre pustinga.

☐ Sjekk sirkulasjon:

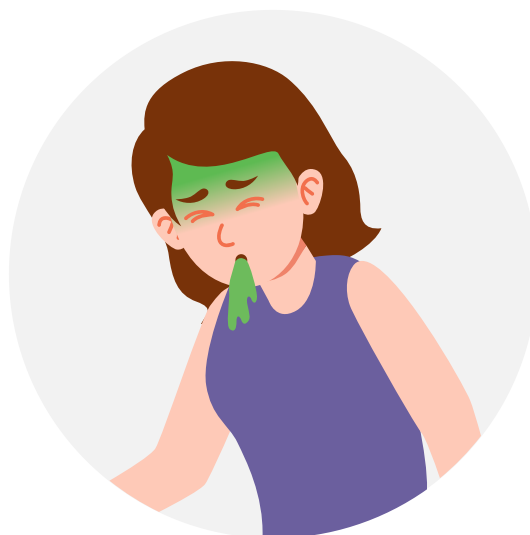
Sjå etter blod og sjekk om huda er grå eller blå.

Førstehjelp ved brannskade, bløding, elektrisk støyt og forgifting

Ulukker kan skje på ulike måtar, og det er viktig å vite korleis du skal handtere dei. Dersom nokon brenn seg, blør, får elektrisk støyt eller vert forgifta, kan rett førstehjelp gjere skaden mindre – og somme tider redde liv.

Dette bør du gjere:

1. Førstehjelp ved brannskade: Kjøl ned huden med vatn, fjern lause klede og smykke, og dekk til med plastfolie.
2. Førstehjelp ved blødingar: Press på såret, hev området, og hald personen varm.
3. Førstehjelp ved elektrisk støyt: Fjern personen frå strømkjelda utan å røre dei direkte.
4. Førstehjelpstiltak ved forgifting: Ring 113 eller Giftinformasjonssentralen for råd og hjelp.



Oppgåve 2: Set strek mellom rett situasjon og rett førstehjelp

Situasjon	Førstehjelp
1. Ein person brenn seg	A. Kjøl ned huda og dekk med plastfolie
2. Ein person får elektrisk støyt	B. Fjern personen frå straum – utan å ta på dei
3. Ein person blør kraftig	C. Press på såret og hald personen varm
4. Nokon har fått i seg gift	D. Ring 113 eller Giftinformasjonen for råd

Oppgåve 3: Svar kort på kva du ville gjort i desse situasjonane:

a) Du er på jobb, og ein kollega søler varmt vatn på armen.
Kva gjer du?

b) Ein medelev kuttar seg og begynner å blø mykje frå handa.
Kva gjer du?

c) Ein person får elektrisk støyt når han skur på noko elektrisk, og fell om.
Kva gjer du?

d) Du ser at eit barn har svelgt noko farleg.
Kva gjer du?

Oppgave 4: Kort tekst

Tenk deg at du er på skulen, i praksis eller på jobb, og det skjer ei ulukke. Ein person blir skadd og du er den første som er til stades.

Skriv ein liten tekst (5–10 setningar) der du fortel:

- Kva som skjer – Skildr ei situasjon du kan oppleve i din skule- eller jobbkvardag (t.d. brannskade, bløding, elektrisk støyt eller forgifting).
- Kva du gjer – Forklar steg for steg korleis du reagerer og kva slags førstehjelp du gir.
- Kva du føler og tenkjer – Korleis kjennest det å stå i ei slik situasjon? Er du trygg på kva du skal gjere?
- Kvifor førstehjelp er viktig – Skriv med eigne ord kvifor det er viktig å kunne førstehjelp.

