

# Notater om førstehjælp

Til dagplejen,  
institutioner  
og skoler



## Førstehjælp:

1. Stands blødningen ved at løfte det sårede sted højt.
2. Rens såret med vand og sæbe.

## Sår og hud- afskrabninger

### Førstehjælp:

1. Vask såret med sæbe og vand, fjern grus og småsten.
2. Undgå helst plaster ved overfladiske sår og hudafskrabninger. .
3. Større hudafskrabninger med asfalt - søg skadestue

## Splint

### Førstehjælp:

1. Brug en pincet, tag fat i splinten og træk den ud i samme retning, som den kom ind. Vask evt. med vand og sæbe.

## Stivkrampe- vaccination

Har et barn fået et dybt eller forurenset sår eller bid, skal forældrene gøres opmærksom på dette. Hvis barnet ikke er dækket af stivkrampe, skal barnet ses af en læge med henblik på vurdering af behov for vaccination.

## Vabler

Stik ikke hul på en vabel det kan medføre betændelse. Hvis den brister, og der er tegn på betændelse - vaskes med vand og sæbe.

## Ætsende væs- ker, drukket

### Førstehjælp:

1. Giv vand eller mælk at drikke
2. Søg skadestue.

Disse notater er tænkt som et supplement til dagplejens, institutionernes og skolernes øvrige materiale om førstehjælp.

Emnerne er sat i alfabetisk orden, og kan bruges til hurtige opslag f.eks. på skolens eller institutionens kontor og ved førstehjælpskasserne.

## Sundhedsplejerskens opgaver vedrørende førstehjælp

Sundhedsplejersken på skolen stiller sig gerne til rådighed som konsulent og bistår gerne med førstehjælp i tvivlstilfælde og ved større skader. Almindelig førstehjælp som afvaskning af sår, fjernelse af splinter, behandling af næseblod etc., kan sundhedsplejersken ikke påtage sig.

Sundhedsplejersken stiller sig ligeledes gerne til rådighed som konsulent for institutionerne og dagplejen.

Undervisning af personalet i førstehjælp kan sundhedsplejersken ikke påtage sig.

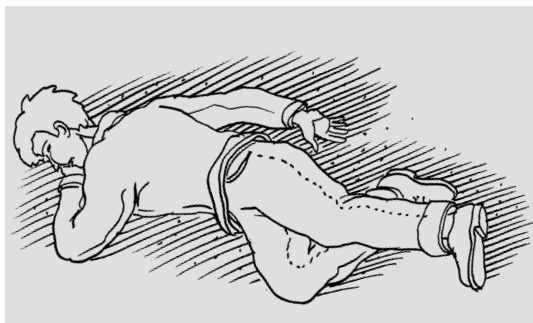
## Førstehjælpskasse

Det anbefales at en førstehjælpskasse indeholder:

- 1 saks
- 1 pincet
- Flydende uparfumeret sæbe til sårvask
- Skumgummi vaskeklude til sårvask
- Plaster
- Gazekompresser
  - 1 pakke små,
  - 1 pakke store
- 2 kompresforbindinger
- 1 armlæde og sikkerhedsnål
- Vatpinde
- Evt. elastiskbind



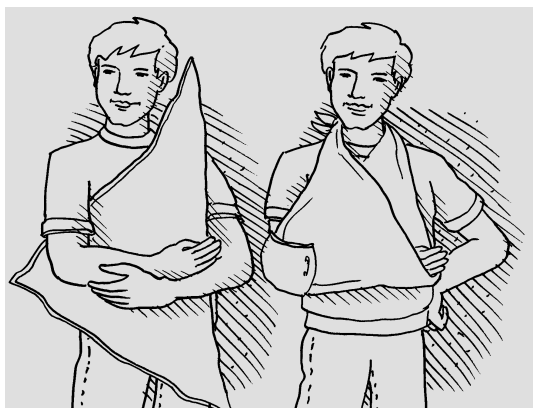
## Aflåst sideleje



Anvendes til bevidstløse, der trækker vejret.

Ved læsioner i den ene side af kroppen lejres den tilskadede på den raske side undtagen ved lunge- og ansigtslæsioner, hvor den tilskadede lejres på den beskadigede side.

## Armklæde



Et trekantet tørklæde lægges med den lange side langs den raske arm. Den tilskadede støtter den syge arm med den raske. Tørklædet foldes op, snipperne knyttes på siden af halsen. Både hånd og arm skal være inde i armklædet, og hånden skal være løftet lidt over albuen. Tørklædets rette vinkel bøjes om albuen og fæstnes med en sikkerhedsnål.

## Astma-anfald

Symptomer:

Tydeligt besvær med at trække vejret. Vejtrækningen bliver hvæsende og pibende. Barnet bruger hele overkroppen, når det trækker vejret. Barnet har trykken for brystet, besvær med at tale og gå, hoster.

Førstehjælp:

1. Berolig barnet.
2. Hvis barnet har anfaldsmedicin, så brug det tidligt i anfaldet.
3. Hvis medicinen ikke virker indenfor 15 min. - søg skadestue.
4. Hvis barnet har blålige læber - søg skadestue.

## Bi eller hvepsestik

Førstehjælp:

1. Sidder brodden tilbage fjernes den f.eks. ved at skrabe den væk med en negl.
2. Læg et stykke fugtigt sukker på stikket (husråd), eller et koldt omslag i ca. 10 min.
3. Smør lokalbedøvende creme på stikket.

Ved stik i mund eller i hals:

1. Giv noget koldt at drikke/sutte på.
2. Søg skadestue.

Enkelte personer får kraftig allergisk reaktion efter bi/hvepsestik

Symptomer:

Uro, rødpletet hud, hævet ansigt og hals, hiver efter vejret, hurtig puls.

Førstehjælp:

1. Ved kraftig allergisk reaktion - tilkald ambulance.
2. Støt barnet i en stilling der hjælper vejtrækningen.

## Bid af dyr eller mennesker

Førstehjælp:

1. Rens såret med vand og sæbe. Orienter hjemmet m.h.p. stivkrampvaccination.

## Blødning

Ved større blødninger:

1. Læg den tilskadekomne ned.
2. Løft det blødende sted.
3. Ved meget kraftig blødning, komprimer ved tryk direkte i såret. Anlæg kompresforbinding.
4. Søg skadestue.

**Kompresforbinding**

1. Tryk kompresset mod det blødende sted et par min. "vikl" derefter så mange ture med bindets lange ende som muligt idet den korte ende holdes fri.
2. Forbindingens snipper knyttes ud for såret.
3. Hvis forbindingen bliver gennemsvivet lægges en ny forbinding over det gennemsvivede sted. Læg en hård genstand ovenpå kompresset ud for såret, bind til sidst over den hårde genstand så den presses ekstra godt ned mod såret.

## Buler

Der må gerne lægges is på bulen - den vokser ikke indad.

## Diabetes (sukkersyge)

Symptomer ved lavt blodsukker:

Sveder, ryster, sulten, bleg, irriteret, træt, sløv.

Førstehjælp:

1. Giv barnet noget hurtigtvirkende sukker f.eks. druesukker eller saft.
2. Hvis symptomerne ikke svinder i løbet af 10 min., gives sukker igen.

3. Hvis der ikke er effekt tilkaldes ambulance.
4. Find ud af hvornår barnet sidst har spist og fået insulin.

## Epileptiske kramper

Symptomer:

Kramperne kan variere fra sitren til halvsidige kramper, og til kramper der inddrager hele kroppen. Kramperne kan vise sig som små muskelrykninger, store rykninger, stivhed, og slaphed. Et anfald kan omfatte en eller flere af "krampetyperne".

Barnet kan være vågen, bevidsthedssløret eller bevidstløs.

Barnet vil være træt efter anfaldet.

Førstehjælp:

1. Fjern genstande barnet kan slå sig på.
2. Beskyt hovedet med et underlag.
3. Hvis barnet er bevidstløs, efter kramperne er ovre - aflåst sideleje.
4. De fleste anfald går over i løbet af et par min.
5. Hvis anfaldet varer mere end 5 min., det ene anfald afløses af det næste, eller barnet ikke har haft anfald tidligere - tilkald ambulance.

## Forbrænding

Symptomer:

1°: Rødme, varme og ømhed.

2°: Rødme, varme, smerter og blærer.

3°: Hvid til sort læderagtig hud.

Førstehjælp:

1. Fjern tøj fra det skoldede område.
2. Skyl straks med vand direkte fra den kolde hane.

3. Ved 1° forbrænding skylles derefter med koldslået vand (15-20°) til ømheden er væk. Afbrydes skylningen for tidligt fortsætter skaderne i vævet.
4. Ved 2° og 3° forbrænding skylles med koldslået vand (15-20°) mindst 1/2 time. Afbrydes skylningen for tidligt fortsætter skaderne i vævet. Derefter lægges der våd/kold forbindelse over forbrændingen - søg skadestue.

## Forstuvning

Symptomer:

Hævelse, ømhed, nedsat bevægelighed.

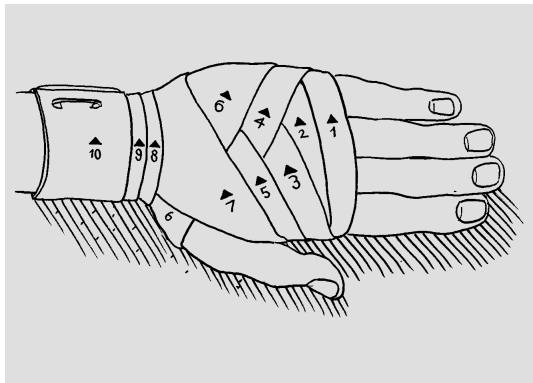
Førstehjælp:

1. Læg noget koldt om leddet ca. 30 min. Behandling med kulde kan gentages det første døgn d.v.s. 15 min. kulde – 2 timers pause – 15 min. kulde o.s.v.
2. Hold leddet i ro, gerne vandret eller let hævet.
3. Anlæg evt. støtteforbinding.

Støtteforbinding:

*Håndforbinding:* Begynd med et par rundture omkring mellemhånden. Læg derefter 8-talsture over håndleddet - stigende med 1 cm. for hver tur. Afslut med et par rundture over håndleddet.

*Fodforbinding:* Anlægges som håndforbindingen.



## Fremmedlegmer i luftvejene

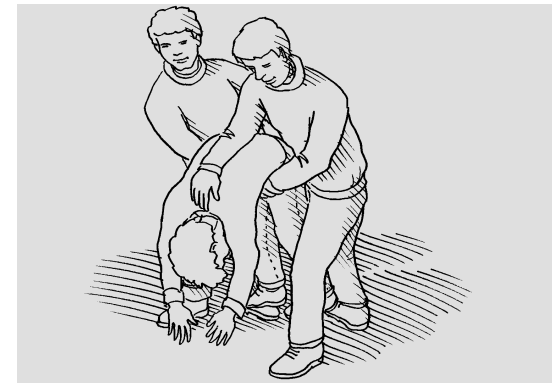


Symptomer:

Den tilskædedkomne vil forsøge at hoste, er meget urolig, misfarvning i hovedet, kan blive bevidstløs.

Førstehjælp:

1. *Små børn:* Læg barnet over din skulder, så barnets ben hænger ned bag din ryg, og barnets hoved hænger ned foran din brystkasse. Tag fat med begge arme omkring barnets brystkasse og giv nogle kraftige klem.  
*Større børn:* Bøj barnet forover, giv det 5 hårde slag mellem skulderbladene eller læg barnet over dine knæ eller et bord. Tryk hårdt mellem skulderbladene.
2. Fjern evt. genstande fra munden.
3. Tilkald ambulance hvis ÷ effekt.



## Fremmedlegmer i øjet

Symptomer:  
Smerter, lysskyhed, tåreflod.

### Førstehjælp:

1. Undersøg hele øjet - bed barnet se til højre/venstre, op/ned.
2. Skyl med rent, lunkent vand. Vip hovedet bagover, prøv at ramme den indvendige øjenkrog. Brug et specielt "øjeglas", et lille glas eller æggebæger. Orienter forældrene om at kontakte en læge, hvis der kommer symptomer på øjenbetændelse.
3. Et mindre fremmedlegeme på hornhinden kan evt. fjernes med en våd vatpind – forsøg kun en gang.
4. Hvis der er mistanke om ridser på hornhinden efter en svirpende gren, negl etc. – søg læge eller skadestue.
5. Ved større fremmedlegmer eller ved hårde slag mod øjet f.eks. fra en bordtennisbold dækkes øjet med et kompres - søg læge eller skadestue.

## Giftige bær, spist

### Førstehjælp:

1. Søg skadestue.
2. Medbring nogle af de bær barnet har spist.

## Hjernerystelse

Lette symptomer:

Svimmel, kvalme, let hovedpine. **Førstehjælp:**

1. Sørg for at barnet hviler sig, orienter forældrene.
2. Kontakt forældrene hvis barnet ikke har det bedre i løbet af 30 min.

### Alvorlige symptomer

Kortvarrig bevidstløs, svimmel, kvalme/opkastning, manglende erindring om ulykken, hovedpine.

1. Søg skadestue.

## Knoglebrud

Symptomer:

Hævelse, smerter, nedsat bevægelighed evt. "fejlstilling".

### Førstehjælp:

1. Støt brudstedet. Ved brud på arm lægges armlæde.
2. Ved åbent brud - dæk såret med sterilt kompres.
3. Søg skadestue.

## Næseblødning

### Førstehjælp:

1. Sæt barnet op.
2. Få barnet til at pudse næse.
3. Vip barnets hoved forover.
4. Lad barnet klemme om næsen lige under næsebenet 10 min.
5. Er der is til rådighed - giv barnet is at sutte på og læg is på næsen.
6. Hvis næseblødningen varer mere end 30 min. - søg skadestue.

## Skovflået

### Førstehjælp:

1. Fjern skovflåten så hurtigt som muligt. Skulle en rest af skovflåtens munddele sidde tilbage, er det ikke alvorligt, da disse ikke kan smitte.
2. Hjemmet skal efterfølgende være opmærksom på, om der opstår kraftig rødme omkring "bidstedet" - ved disse symptomer kontakt læge. Selve flåtbiddet vil ofte efterlade en blå/rød knop på 1 - 2 cm. Dette er ikke noget sygdomstegn og kræver ingen behandling.

## Snitsår

Snitsår kan du selv klare hvis, det ikke er over 1,5 cm. langt, det ikke er dybt, det ikke sidder ved led eller i ansigtet og det ikke gaber.