

Er uheldet ude...

I musik skabet i den nye hal forefindes en førstehjælpskasse. Ligeledes er der isposer i vores skab i redskabsrummet.

Førstehjælpens 4 hovedpunkter er:

1. Skab sikkerhed
2. Vurdér personen
3. Tilkald hjælp
4. Giv førstehjælp

Forstuvning / forstrækninger

- De fleste uheld kan afhjælpes med en ispose, våd klud eller en forbinding.

Epilepsi (voldsomme kramper, hvor man ikke kan få kontakt med personen)

- Vær rolig, anfaldet gør ikke ondt og går ofte over af sig selv i løbet af 2-3 min.
- Beskyt hovedet mod stød og slag, læg fx en trøje eller lign. under hovedet.
- Fjern genstande personen kan slå sig på.
- Hold ikke personen fast, det stopper ikke anfaldet.
- Stik ikke noget i munden på personen – det ødelægger tænderne.
- Når kramperne er ophørt, læg personen om på siden.
- Bliv ved personen, til bevidstheden er vendt tilbage og personens pårørende er kommet.

Tilkald 112, hvis:

- Kramperne varer i mere end 5 minutter.
- Anfaldet gentager sig,
- Personen er kommet til skade.

Hjertestop

- Ring først 112
- Hvis personen er bevidstløs og ikke har normal vejrtrækning, skal du begynde på hjertelungeredning.
- Én person henter hjertestarteren i gangen.
- Giv hjertemassage: Placer hælen af din ene hånd på den anden og flet fingre. Trykstedet er midt på brystbenet. Brystbenet skal trykkes rytmisk ned mod ryggraden, mens du har strakte albuer. Dette får blodet til at løbe ud af hjertet og rundt i kroppen. Trykkene gentages 30 gange.
- Den tilskadekomne skal ligge fladt på ryggen, mens der gives hjertemassage.
- Efter 30 tryk skal der gives to indblæsninger i munden.
- Skab frie luftveje ved at holde den tilskadekomnes hoved tilbage og hagen løftet. Tag en indånding og blæs i den tilskadekomnes mund i to sekunder.
- Fortsæt med 30 tryk i brystbenet og to indblæsninger i munden, indtil den tilskadekomne trækker vejret, eller indtil den professionelle hjælp kommer.