

## Tiltakskort 1-02

# Personskade



Under følger generelle råd. Du må alltid vurdere situasjonen.

Er du i tvil – kontakt alltid aktuell nødetat – brann 110, politi 112 eller medisinsk nødhjelp 113.

Nø! aldri med å kontakte din overordnede (se varslingsplan) for å få råd / diskutere en sak.

Se beredskapsplan kap. 3 for rutiner om informasjon, mediehåndtering ol., og kap. 5 for etterarbeid.

### **HANDLING: Hva gjør du om sykdom oppstår?**

#### **Hodeskader:**

1. Oppsøk lege ved bevissthetstap eller om personen har andre plager som har oppstått etter skaden – f.eks. hodepine, kvalme/oppkast, synsforstyrrelser, endret adferd eller endret førlighet.
2. Kontakt pårørende.
3. Følg med personen og ikke la ham/henne være alene de første timene.
4. Ta i bruk varslingsplanen hvis situasjonen er alvorlig eller du trenger råd.

Vær obs på at hodeskader kan være alvorlig, til tross for at personen ikke viser symptomer.

#### **Bruddskader:**

1. Stabiliser bruddet slik at det gjør minst mulig vondt.
2. Kontakt pårørende.
3. Oppsøk lege.
4. Dersom det er hull på huden, eller store smerter – ring medisinsk nødhjelp 113.
5. Ta i bruk varslingsplanen hvis situasjonen er alvorlig eller du trenger råd.

#### **Kuttskader:**

1. Stopp blødninger ved å holde jevnt press på kuttstedet. Hold skadestedet høyt.
2. Kontakt pårørende.
3. Ved store og/eller dype kutt eller kutt som spriker – oppsøk lege.  
Ved kutt i ansiktet – oppsøk lege.
4. Ta i bruk varslingsplanen hvis situasjonen er alvorlig eller du trenger råd.

#### **Skader på indre organer:**

Skader på indre organer kan opptre som smerter, eller som blødninger fra naturlige åpninger (munn, urinåpning og endetarm).

1. Ved mistanke om skade på indre organer – ring medisinsk nødhjelp 113 og følg deres instruksjer. Påse at en voksen er med i ambulansen.
2. Kontakt pårørende.
3. Ta i bruk varslingsplanen hvis situasjonen er alvorlig eller du trenger råd.

### **Brannskade:**

Hva du gjør eller ikke gjør de første sekundene og minuttene, kan få avgjørende betydning for det endelige utfallet.

1. Stans forbrenningen. Flammer slukkes med vann, teppe eller ved å rulle personen på bakken.
2. Kjøøl ned ved å senke i eller skylle med rennende, lunkent vann i opptil 20 minutter. Ikke bruk isvann eller våte omslag. Nedkjøling må skje innen 20 minutter etter skaden. Kjemiske brannskader må skylles med rikelige mengder med vann.
3. Dersom skaden er mer enn bagatellmessig – ring medisinsk nødhjelp 113 og følg deres instruksjer.
4. Hold det skadede området høyt hevet for å unngå at det hovner opp.
5. Ta av klær fra det skadede området når det er avkjølt. Dra imidlertid ikke av klær som sitter fast i huden.
6. Hvis personen må til lege, dekk til brannskaden før dere reiser. Tynn plastfolie kan legges rett på brannskadet hud og festes med plaster. Ikke bruk noe som kleber eller loer på brannskaden. Ikke smør på fett, krem eller olje.
7. Ikke lag hull på blemmer hjemme før de sprekker av seg selv. Dette kan åpne huden for bakterier.
8. Kontakt pårørende.
9. Hold personen varm.
10. Stivkrampesprøyte kan være nødvendig hvis det er en mer enn 5–10 år siden sist.
11. Ta i bruk varslingsplanen hvis situasjonen er alvorlig eller du trenger råd.

Ved små brannskader:

1. Rengjør området forsiktig med vann og mild såpe.
2. Smør på en bakteriedrepende salve (antibakteriell salve) på det berørte området for å hindre infeksjon.
3. Det berørte området skal dekkes med en steril bandasje for brannsårl for å holde området rent.
4. Er du i tvil eller trenger råd – oppsøk lege.
5. Kontakt pårørende hvis skaden er mer enn bagatellmessig.
6. Ta i bruk varslingsplanen hvis situasjonen er alvorlig eller du trenger råd.

### **Forgiftning:**

1. Hvis noen har fått i seg kjemikalier, sopp, bær el. som er / antas å være giftig – ring medisinsk nødhjelp 113 hvis det er akutt eller Giftinformasjonen 22 59 13 00 om det ikke er akutt.

2. Gi livreddende førstehjelp hvis nødvendig.
3. Ta med rester av det personen har fått i/på seg hvis mulig.
4. Ikke gi personen noe å drikke eller fremkall brekninger før du vet hva personen har fått i seg. Sjekk emballasje eller ring giftsentralen.
5. Kontakt pårørende.
6. Ta i bruk varslingsplanen hvis situasjonen er alvorlig eller du trenger råd.

- **Innånding:**

Sørg for frisk luft og hvile. Ring Giftinformasjonen for råd om videre oppfølging. Ring 113 ved alvorlige symptomer.

- **Søl på huden:**

Skylt straks med rennende vann. Kjemikalier som er lite løselig i vann, som f.eks. oljebasert produkter, kan vaskes bort med såpe. Ved sterkt etsende produkt kan det være nødvendig å skylle i flere timer. Ring Giftinformasjonen for råd om videre oppfølging. Ring 113 ved alvorlige symptomer.

- **Søl i øyet:**

Skylt straks med rennende vann. Bruk gjerne lunkent vann og myk vannstråle. Kontakt Giftinformasjonen for råd vedrørende skylletid. Start alltid med å skylle før du ringer. Fortsett skylling under transport til legevakt/sykehus. Ring 113 ved alvorlige symptomer.

- **Svelging:**

Fjern rester fra munnen og gi litt å drikke. Ikke fremkall brekninger. Ring Giftinformasjonen for råd om videre oppfølging. Ring 113 ved alvorlige symptomer.

**Klemskader (f.eks. fingre klemt i dør):**

1. Kjøl ned skadet område med kaldt vann.
2. Vurder skaden og oppsøk evt. lege.
3. Oppsøk lege ved mistanke om brudd eller skade på indre organer.
4. Kontakt pårørende hvis skaden er mer enn bagatellmessig.
5. Ta i bruk varslingsplanen hvis situasjonen er alvorlig eller du trenger råd.

**Fremmedlegeme i halsen (satt i halsen):**

Lite barn – snu barnet opp ned – et kraftig dunk i ryggen.

1. Større barn og voksne – Heimlich manøver\*.
2. Hvis det ikke går – ring medisinsk nødetat 113.
3. Start livredning.
4. Kontakt pårørende hvis situasjonen er mer enn bagatellmessig.
5. Ta i bruk varslingsplanen hvis situasjonen er alvorlig eller du trenger råd.

*\* Heimlich manøver: Stå bak personen, legg armene rundt øvre del av magen og trykk raskt sammen for å fjerne fremmedlegemer fra luftveiene. Metoden går ut på å skape et overtrykk i lungene, og dermed i luftrørene nedenfor fremmedlegemet, som da kan presses opp i munnen og fjernes.*

**Insektstikk:**

Symptomer på allergiske reaksjon kan være hudkløe, rød hud / vabler, rennende nese, pustebesvær, heshet, omtåket, påvirket allmenntilstand, uro/angst, varmfølelse, hjertebank, magesmerter, kvalme, brekninger, blekhet, kaldsvette, krampe, høy puls, svimmelhet eller besvimelse. Symptomer oppstår vanligvis akutt i løpet 30 min.

1. Hold personen under oppsikt.
2. Oppsøk lege eller ring medisinsk nødhjelp 113 hvis personen er stukket i munn, svelg/hals eller i øyet, har fått mange stikk, får redusert allmenntilstand, utvikler en allergisk reaksjon eller tidligere har reagert allergisk på insektstikk.
3. Kontakt pårørende ved tilfellene i forrige punkt.
4. Lokale smerter i huden kan lindres med Xylocain som kan smøres på hel hud.
5. Ta i bruk varslingsplanen hvis situasjonen er alvorlig eller du trenger råd.

**Huggorbitt:**

Et huggorbitt ser som oftest ut som to prikker med 3-9 millimeters avstand. Symptomer etter huggorbitt kommer vanligvis innen 1-2 timer. Lette symptomer er smerte, lett hevelse og blålig misfarging rundt bittstedet. I mer alvorlige tilfeller kan det blant annet føre til nedsatt allmenntilstand, svimmelhet, omtåket og bevisstløshet. Magesmerter og kvalme/oppkast, store hevelser, hjertebank og pusteproblemer kan også komme. Ved totalt fravær av symptomer to timer etter bittet, er det antagelig et tørt bitt (uten giftstoff).

1. Ring medisinsk nødetat 113 ved alvorlige symptomer. I andre tilfeller, kontakt Giftinformasjonen 22 59 13 00 for råd om videre oppfølging og behandling, eller oppsøk lege. Alle barn, eldre, gravide, brukere av ACE-hemmere (blodtrykksmedisin) og personer som er bitt i hode, hals, bryst, mage eller rygg skal til lege/sykehus.
2. Hold personen mest mulig i ro og la bittstedet være i fred. Barn bør om mulig bæres til transport.
3. Hvis uvelhet, svimmelhet eller kvalme: Legg pasienten ned og hold bena høyt (unntatt ved huggorbitt i bena).
4. Varsle pårørende.
5. Ta i bruk varslingsplanen hvis situasjonen er alvorlig eller du trenger råd.

**Forfrysning:****Overfladisk frostskaade:**

Først merkes en prikkende og stikkende følelse i huden, deretter moderate smerter. Senere dannes hvite flekker i huden. Kulde- og ubehagsfølelsen opphører og blir fulgt av en behagelig varmfølelse.

1. Overfladisk forfrysning skal behandles på stedet snarest mulig. Ikke gni frossen hud. Det beste er å varme opp det forfrosne partiet mot hud med normal temperatur, f.eks. i armhulen, håndflaten eller mot magen eller brystet. Be

personen om å bevege seg. Gradvis oppvarming i romtemperatur hvis mulig. Når huden har fått normal farge, følelse og konsistens, kan du avslutte behandlingen.

2. Etter opptiningen må den skadede huden beskyttes mot ny kuldepåvirkning.
3. Kontakt pårørende.
4. Ta i bruk varslingsplanen hvis situasjonen er alvorlig eller du trenger råd.

#### **Dyp frostskade:**

Den forfrosne delen er hard, og personen kjenner ingen smerter. Huden kan ikke beveges.

1. Pakk godt rundt det skadede partiet så ikke forfrysningen brer seg, og søk ly mot vær og vind. Gi personen noe varmt å drikke. Beskytt det forfrosne partiet mot slag, støt eller trykk og få personen i hus så raskt som mulig.
2. Kontakt medisinsk nødetat 113.
3. Kontakt pårørende.
4. Ta i bruk varslingsplanen hvis situasjonen er alvorlig eller du trenger råd.

#### **Bevisstløshet:**

1. Undersøk om personen puster, sikre frie luftveier (helst stabilt sideleie) og ring medisinsk nødetat 113 hvis personen ikke kommer til bevissthet umiddelbart.
2. Legg beina høyt og løsne stramme klesplagg.
3. Kontakt pårørende.
4. Ta i bruk varslingsplanen hvis situasjonen er alvorlig eller du trenger råd.

#### **Fallulykke:**

1. Sikre åpne luftveier.
2. Ring medisinsk nødetat 113.
3. La personen ligge stille til ambulansen kommer.
4. Kontakt pårørende.
5. Ta i bruk varslingsplanen hvis situasjonen er alvorlig eller du trenger råd.

#### **Dehydrering:**

1. Gi personen hyppige, små slurker med vann for å erstatte tapt kroppsvæske. Fortsett inntil vedkommende slutter å føle seg tørst. Om mulig bør du gi vanlig vann, ikke kullsyreholdig drikke.
2. Finn årsaken til dehydreringen – se etter tegn på underliggende sykdom som feber, brekninger og diaré.
3. Unngå anstrengende aktiviteter inntil vedkommende har kommet seg.
4. Følg med vedkommende - registrer regelmessig livsviktige funksjoner som bevissthetsnivå, puls og pust.
5. Hvis vedkommende ikke kommer seg, eller tilstanden forverres – tilkall medisinsk nødhjelp 113.

6. Kontakt pårørende hvis situasjonen er mer enn bagatellmessig.
7. Ta i bruk varslingsplanen hvis situasjonen er alvorlig eller du trenger råd.

#### **Heteslag, solstikk og overoppheting**

1. Symptomer kan være svimmelhet, tørste, svakhet, hodepine, kvalme, brekninger, irritabilitet og nedsatt koordinasjon.
2. Rask avkjøling med kaldt vann er viktig. Få personen i skyggen og legg det gjerne på et vått håndkle. Vri kaldt vann over personen med et annet håndkle og legg det i stabilt sideleie.
3. Oppsøk lege eller ring medisinsk nødetat 113 om situasjonen ikke raskt forbedrer seg.
4. Kontakt foreldre/foresatte hvis situasjonen er mer enn bagatellmessig.
5. Ta i bruk varslingsplanen hvis situasjonen er alvorlig eller du trenger råd.

#### **FOREBYGGENDE: Hva gjør du for å unngå situasjonen?**

- Gjør en vurdering av risikoen ved aktiviteten før den gjennomføres. Iverksett eventuelle tiltak for å minske risiko. Ved stor risiko – vurder å ikke gjennomføre aktiviteten.
- Ved store arrangement bør det være førstehjelpspersonell tilstede.