

Førstehjælpens grundtrin

1. Stands ulykken og skab sikkerhed

Fokuser på egen sikkerhed: Du skal ikke blive den næste tilskadekomne i ulykken.

Stands ulykken: Sørg for, at der ikke bliver flere tilskadekomne eller skaderne forværres.

- Udsætte advarselstrekant
- Slukke ild
- Afbryde strøm
- Nødflytte en tilskadekomne

2. Livreddende førstehjælp

- Stoppe kraftig blødning
- Lægge en tilskadekomne i sideleje
- Afhjælpe alvorlig blokering af luftvejene
- Give hjerte-lunge-redning

3. Alarmering

Ring 112

- Hvem er du?
- Hvor er ulykken sket?
- Hvad er der sket?
- Hvor mange er kommet til skade?

4. Giv førstehjælp

- Lyt til personen
- Rør ved personen
- Tal i et roligt toneleje
- Stil konkrete spørgsmål
- Bevar selv roen
- Hjælp med det praktiske
- Vær til rådighed