

# FØRSTEHJELP

ved drukning



Ring ett av nødnumrene

**BRANN**

Fire



**110**

**POLITI**

Police



**112**

**MEDISINSK  
NØDHJELP**

Medical  
Emergencies



**113**

Gi riktig melding – se baksiden



Redningsselskapet

## DRUKNING

Diagnosen er enkel på grunn av situasjonen

### Våt drukning. Lungene fylt med vann

- Kommer opp 2 – 3 ganger. Roper om hjelp.
- Synker etter dette til bunnen.
- Kaldt vann i lungene gir nedkjøling.

### Tørr drukning. Luft i lungene

- Stemmebåndskrampe grunnet vann i munn.
- Luft passerer ikke stemmebåndene.
- Ingen rop om hjelp.
- Personen finnes flytende, ofte ansiktet ned.

*Tørrdruknede får oftest hjertereksjon bare etter luftinnblåsing som bør startes allerede ute i vannet.*

### Livløse funnet med flyteutstyr

- Ukjent tidspunkt hjerrestans.
- Personen alltid nedkjølt.
- Skal ikke ansees som død.
- Kan gjenopplives etter 1 times hjerrestans.

Les heftet og ha det tilgjengelig. Bruk det på ulykkesstedet.

## Bevisstløse som puster selv: Legges i sideleie, slik at pusten sikres



- For å sikre frie luftveier legges personen på siden.
- Drukning etter stupeulykke kan ha nakkeskade. Pass derfor på hodet under snuing.
- Bøy hodet bakover og legg ansiktet med munnen lavt, gjerne med hånden til støtte under kinnet.
- Fjern blod og oppkast fra munnen.
- Kontrollér **uavbrutt** at personen fortsatt puster.
- Drukne som våkner skal uansett til sykehus for observasjon.

## Nedkjølte personer

## Behandling av livløse

- Innblåsing og brystkompresjon gjøres i vanlig takt.
- Fortsett gjenopplivning på vei til sykehus, selv om det tar timer.

## Behandling av nærdrunkede som puster

- Vær forsiktig med alle bevegelser av personer, hjerrestans kan oppstå ved bevegelser.
- Fjern våte klær forsiktig.
- Dekk med tørt tøy.

## Undersøk den bevisstløse

### Prøv å få kontakt



- Prøv å vekke personen ved å riste forsiktig i skuldrene og rop: Er du våken?
- Våkner personen – søk etter skader.
- Er personen bevisstløs – sjekk pust.
- Tilkall andre for hjelp til å ringe **113**.

### Sjekk pust



- Fri luftvei; Før hodet bakover og løft kjeven frem med to fingre under haken.
- Hold kinnet/øret tett inntil personens munn og nese – Lytt og føl etter pust.
- Se om brystveggen hever og senker seg.

## GI RIKTIG MELDING

### HVEM

- Presenter deg
- Telefonnummer det ringes fra

### HVA

- Beskriv situasjonen
- Alvorlige skader/sykdom
- Andre spesielle forhold

### HVOR

- Nøyaktig stedsangivelse for ulykken

### FÅ MELDINGEN BEKREFTET

- Hold forbindelsen  
Nødtelefonoperatøren vil gi nyttige råd spesielt angående gjenoppliving


Ta ansvar – lær førstehjelp!

  
Reddningstjenesten  
Råd og hjelp til beredning og håndtering av ulykker og skader  
Anbefalt utrustning og utrustningsnivå for beredning og håndtering av ulykker og skader  
Førstehjelp, 21. utgave, revidert utgave av 2004 i samarbeid med  
Helse Sør-Øst for medisinsk faglig fag - BHS 000 910

Merke trykk  
Oppgave 04 000  
2005  
ISBN 82-82046-03-8  
NSN 7810 - 25 - 148 - 0385

## Bevisstløse som ikke puster: Start gjenoppliving



- Tilkall hjelp. Ring  113.
- **Bøy hodet bakover.** Legg en hånd på pannen og klem neseborene sammen med to fingre. Løft frem underkjeven med din andre hånds peke- og langfinger.



- **Gap over personens munn** – blås inn i personen og kontrollér at brystveggen hever seg. Blås langsomt og ikke for kraftig.
- **La luften strømme ut** og se at brystveggen senker seg igjen.
- **Gjenta innblåsingen** slik at det blir 2 innblåsninger før brystkompresjon.



Strake armer!

- **Finn trykkpunktet** som ligger på brystbenets nedre halvdel, et par fingerbredder fra brystbenspissen. (ca. midt mellom brystvortene).

- **Plasser håndroten** mot trykkpunktet. Legg den andre hånden rett på den første. Løft fingrene fra brystet. Du skal bare trykke med håndroten.



- **Gjør 15 kompresjoner** med en takt på ca. 100 ganger pr. minutt. Ved hver kompresjon skal brystbenet trykkes ned 4–5 cm.
- **Fortsett** med 2 innblåsninger, deretter 15 kompresjoner osv.

Det er de første minuttene som teller