

Vær forberedt på å hjelpe

Årlig skjer mer enn 8 000 trafikkulykker med personskade i Norge. Dette bilaget vil hjelpe deg til å være forberedt hvis din innsats skulle bli nødvendig. Det er imidlertid ikke en erstatning for den viktigste forberedelsen – å gå på førstehjelpskurs!

Din innsats på et ulykkessted kan redde liv

■ En ulykke kan bli større ved at andre biler kjører inn i vraket. Ved å sette ut varsel trekant, og plassere din egen bil med varselblink i god avstand, bidrar du til å hindre ytterligere skade.

■ Ufri luftvei er den farligste konsekvensen av bevisstløshet. Dersom noen sitter bevisstløse med snorkende eller manglende pustelyder, er det et tegn på at luftveiene ikke er tilstrekkelig åpne. Ved å løfte hodet til nøytral posisjon kan du gjøre det mulig for den skadede å puste godt nok igjen.

■ Mennesker med skader er svært utsatt for nedkjøling, selv om sommeren. Ved å legge varme tepper eller klær over (og om mulig under) den skadede, hindrer du nedkjøling.



FOTO: PERE TANDBERG

Du får hjelp av operatøren på medisinsk nødtelefon

I samarbeid med operatøren på medisinsk nødtelefon (113) vil du kunne gjøre en flott innsats for den som er skadet. Mens du venter på ambulanse vil operatøren på 113 gi klare beskjeder om hva du bør foreta deg. Om nødvendig får du også veiledning i førstehjelp.

Hva skjer når du ringer 113?

Når du ringer medisinsk nødtelefon 113 kommer du til nærmeste Akuttmedisinsk kommunikasjonsentral (AMK). Disse er plassert ved store sykehus rundt om i landet. Den som svarer er som oftest er en spesialutdannet sykepleier eller erfarent ambulansepersonell. Operatøren vil lede deg gjennom samtalen og spørre etter informasjon som fort kan bli glemt. Den første informasjonen omhandler:

- hvor du ringer fra og hvem du er
- hvor ulykken har skjedd
- hvor mange som er involvert (har du funnet alle?)
- hvor mange som er skadet

Det sendes umiddelbart ut ambulanse, brannvesen, politi og ofte lokal lege. Dersom det ser ut til å være alvorlige skader blir også Luftambulans sendt ut.

Sikre - varsle - hjelpe!

Handlingsrekkefølgen ved ulykker hjelper deg å huske de viktigste tiltakene som kan utføres mens du venter på profesjonell hjelp. På de neste to sidene viser vi hvordan du kan gå frem for å hjelpe ved trafikkulykker.

FOTO: PER E. TÅNBERG



Skader og dødsfall i trafikken rammer tusener hvert år

Hvert år skjer omlag 8 500 ulykker med personskade i Norge. Om lag 11 500 mennesker skades – og flere hundre pådrar seg livsvarig uførhet.

De alvorligste skadene skjer oftest ved møteulykker, utforkjøringer og ulykker med motorsykel. Fotgjengere og motorsyklister er spesielt rammet ved påkjørsler. I de to sistnevnte gruppene er det spesielt mange unge mennesker involvert.

Hvilken hjelp kommer til ulykkesstedet?

Ambulanse og luftambulanse:

- undersøker og setter i gang med avansert førstehjelp og medisinsk behandling.
- transporterer ved behov de skadede til sykehus så raskt som mulig.

Politiet:

- sperrer av og sikrer området for annen trafikk.
- registrerer navn på og opplysninger om de som er involvert.
- samler informasjon om ulykken som brukes ved eventuell senere etterforskning.

Brann- og redningsetaten:

- sikrer, slokker brann og sørger for at brann ikke oppstår.
- fjerner vrakdelar og hjelper til med å få de skadede raskt og skånsomt ut av vraket.

Trafikkulykker i Norge 2001 - 2003

	2001	2002	2003
Samlet antall trafikkskader:	11522	12395	11851
Antall meget alvorlig skadet:	1043	1151	994
Antall dødsfall:	275	327	293

Kilde: Statistisk sentralbyrå

Dette skal du gjøre:

1 Sikre skadestedet og sørg for egen sikkerhet

- skaff deg rask oversikt og vurder situasjonen
- plasser egen bil i god avstand fra de involverte kjøretøyene slik at brannvesen og ambulanse får plass til sine kjøretøy
- sett ut varselrekanter i begge fartsretninger (helst 150 m unna) – få om mulig noen andre til å gjøre dette
- skru av tenningen på bilene og hindre at noen røyker i området

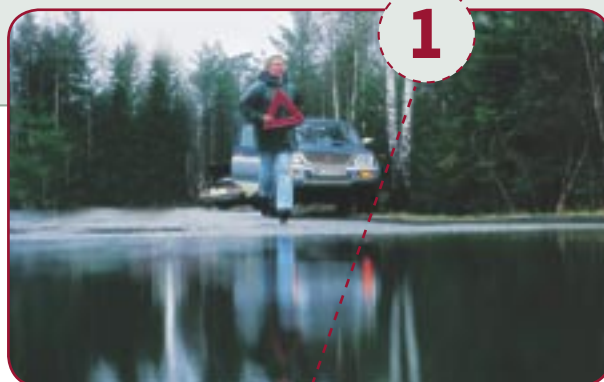


FOTO 1 OG 2: PER E. TANDBERG

2 Varsle medisinsk nødtelefon (113) så raskt som mulig

- om mulig bør du holde kontinuerlig kontakt med 113-operatøren
- dersom samtalen brytes, ring raskt opp igjen
- hvis dårlig batteri (eller samtale fra fasttelefon), bør du oppgi ett eller flere telefonnumre som operatøren kan ringe deg opp på i ettertid



3 Hold frie luftveier på bevistløse

- løft opp hodet til normal stilling og hold det stødig
- lytt etter pust – om nødvendig forsøk å trekke underkjeven frem med fingrene – dette gjør det mulig for luft å passere samtidig som det stabile grepet gjør at eventuelle nakkeskader skånes
- bevisstløse som ikke er inne i et vrak bør legges i sideleie – pass da på å bevege hodet, nakke og rygg som en enhet
- kontrollér at pasienten puster, og sjekk regelmessig at luftveiene holdes frie
- forsøk å fjerne væske og fremmedlegemer fra munn og svelg



FOTO 3 OG 4: TERJE HENESTAD

4 Hindre varmetap og stans ytre blødninger

- Forebygge varmetap – legg tepper, klær eller bobleplast over, og hvis mulig også under den skadede for å hindre varmetap
- legg trykkbandasje eller direkte trykk på store blødende sår – bruk om mulig hansker



...om det å hjelpe til på et ulykkessted

FOTO: PER E. TANDBERG



Hvordan kan jeg forberede meg?

- Tenk på forhånd gjennom muligheten for at du kan komme opp i en ulykkesituasjon.
- Gå førstehjelpskurs og bli fortrolig med de vanligste førstehjelps tiltakene.
- Repeter gammel kunnskap og ferdigheter fra tidligere kurs.
- Ha det nødvendige utstyret med deg i bilen.

Hvilket utstyr bør jeg ha i bilen?

- En god førstehjelpspute inneholder hansker, trykk-kompresser og maske for kunstig ventilasjon.
- Et sett med varme tepper (eller noen meter boble plast) vil være gode hjelpemidler.
- Brannslukningsapparat og fungerende lommelykt bør også være med i bilen.

Mens det står på

- Snakk sammen med andre som kommer til stedet, og fordel raskt oppgaver dere imellom.
- Organiser sikring, varsling og førstehjelp slik det er beskrevet på de foregående sidene.
- Dersom en naturlig leder peker seg ut, bør han/hun organisere arbeidet med klare og enkle beskjeder.
- En person må ha ansvar for å holde kontakt med 113 – husk at mobiltelefoner kan gå tom for strøm.
- Dersom det er tilstrekkelig mange hjelpere på stedet, bør man unngå at de som var involvert i ulykken blir sittende alene.
- Vær spesielt oppmerksom på økende søvnighet, sløvheter og uro hos de som i utgangspunktet virket uskadet.
- Rapportér i så fall dette til operatøren på 113 og til ambulansespersonellet.
- Fortsett å holde fri luftvei på bevisstløse til ambulansen kommer frem.

Snakk sammen etterpå

- Når de skadete er transportert til sykehus bør de som har vært involvert i førstehjelpsarbeidet ta seg tid til å prate sammen om hendelsen.
- Vær raus med ros til dine medhjelpere – dere har gjort en prisverdig innsats!
- Utsveksle gjerne telefonnumre og avtal et senere møte for å prate gjennom hendelsen. En kaffekopp og hyggelig prat mellom helperne kan hindre usikkerhet, spørsmål og vonde tanker i ettertid.
- Dersom du får vedvarende plager, mareritt eller andre følelsesmessige problemer, bør du kontakte din faste lege.



FOTO: PER E. TANDBERG