

FØRSTEHJELP

for bygg og anlegg



INNHold:

- Kjeden som redder liv
- Skadestedet
- Hjerte- og lungeredning
- Andre skader
- Akutte sykdommer

Produktnr: 2400

Bli en god førstehjelper!

Det er stor sannsynlighet for at du en eller annen gang kommer først til et skadested, eller kommer i en situasjon der en eller flere personer trenger medisinsk hjelp. Da er det din plikt å hjelpe. E-læringskurset **Førstehjelp for bygg og anlegg** viser deg hvordan du utfører livreddende førstehjelp, som å sikre frie luftveier, utføre hjerte- og lungeredning (HLR), stanse store blødninger og forebygge mot nedkjøling inntil profesjonelle helsearbeidere ankommer. E-læringskurset tar også for seg hvilke arbeidsulykker som kan oppstå i forbindelse med arbeid på bygge- og anleggsplasser, og om meldeplikt ved alvorlig personskade eller dødsfall som skjer i forbindelse med arbeid. E-læringskurset inneholder en test. Når denne er bestått får du tilgang til et kursbevis.

- Kjeden som redder liv består av ulike tiltak som må utføres tidligst mulig av deg som førstehjelper.
- Det er dine handlinger som kan utgjøre forskjellen mellom liv og død for den skadede eller syke.
- For å bidra med rask behandling, er det viktig å ha aktuelt førstehjelpsutstyr lett tilgjengelig.
- Som førstehjelper ved ulykker er det viktig at du først og fremst tenker på din egen sikkerhet.
- Skadestedet må sikres før du setter i gang med førstehjelp, slik at du selv ikke kommer til skade.
- Deretter må du ringe medisinsk nødtelefon 1-1-3, mens du får oversikt over situasjonen.
- Sett mobilen på høyttaler, så får du veiledning og hjelp underveis.
- Få hjelp av andre, organiser arbeidet og fordel oppgaver.
- Gi livreddende førstehjelp inntil profesjonelle helsearbeidere ankommer.
- Når en person er livløs, skal du starte hjerte- og lungeredning (HLR) umiddelbart.
- Dette for å holde blodsirkulasjonen og pusten i gang i påvente av en hjertestarter.
- Et tidlig strømstøt fra en hjertestarter kan ofte få hjertet til å begynne å slå igjen.
- Andre skader kan være blødninger, brannskader, bruddskader, hode-, nakke- og ryggskader, strømskader og øyeskader.
- Akutte sykdommer kan være hjertekrampe (angina), hjerteinfarkt, hjerneslag, astma, diabetes (sukkersyke) og kramper.

INNHOLDSFORTEGNELSE

KJEDEN SOM REDDER LIV

Kjeden som redder liv

SKADESTEDET

Arbeidsulykker i bygg og anlegg

Førstehjelpsutstyr

Meldeplikt

Først på skadestedet

Sikre skadestedet

Medisinsk nødtelefon 1-1-3

Undersøkelse

Luftveier

Pust

Sirkulasjon

Bevissthet

Blottlegging

Sideleie

HJERTE- OG LUNGEREDNING

Hjerte- og lungeredning (HLR)

Bruk av hjertestarter

Fremmedlegeme i luftveiene

Drukning

ANDRE SKADER

Blødninger

Brannskader

Bruddskader

Hode-, nakke- og ryggskader

Strømskader

Øyeskader

AKUTTE SYKDOMMER

Hjertesykdommer

Hjerneslag

Astma

Diabetes (sukkersyke)

Kramper