

Innsats ved trafikkulykker

Vær forberedt PÅ Å HJELPE. Årlig skjer mer enn 8 000 trafikkulykker med personskade i Norge. Dette temaarket 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 øke i omfang 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, også om sommeren. Ved å legge varme tepper eller klær over (og om mulig under) den skadede hindrer du nedkjøling.

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 ambulans vil operatøren på 113 gi klare beskjeder om hva du bør foreta deg. Om nødvendig får du også veiledning i førstehjelp.



SIKRE - VARSLE - HJELPE!

Handlingsrekkefølgen ved ulykker hjelper deg å huske de viktigste tiltakene som kan utføres mens du venter på profesjonell hjelp.

DETTET KAN 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 ambulans får plass til sine kjøretøy
- bruk refleksest
- sett ut varseltriangler 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

2 VARSLE MEDISINSK NØDTELEFON 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 BEVISSTLØSE

- løft opp hodet til normal stilling og hold det stødig
- lytt etter pust – om nødvendig forsøk å trekke underkjeven fram 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 frammedlegemer fra munn og svelg

4 HINDRE VARMETAP OG STANS YTRE BLØDNINGER

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



● HVA SKJER NÅR DU RINGER 113?

Når du ringer medisinsk nødtelefon 113 kommer du til nærmeste Akuttmedisinsk kommunikasjonssentral (AMK). Disse er plassert ved store sykehus rundt om i landet. Den som svarer er som oftest en spesialutdannet sykepleier eller erfarent ambulansespersonell. 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.

● HVILKEN HJELP KOMMER TIL ULYKKESSTEDET?

AMBULANSE OG LUFTAMBULANSE:

- undersøker og setter i gang med avansert førstehjelp og medisinsk behandling
- transporterer 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, slukker brann og sørger for at brann eller eksplosjoner ikke oppstår
- fjerner vrakdelar og hjelper til med å få de skadede raskt og skånsomt ut av vraket

SNAKK SAMMEN ETTERPÅ

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



● OM DET Å HJELPE TIL PÅ ET ULYKKESSTED

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?

- Refleksvest er påbudt.
- En god førstehjelpspute inneholder hansker, trykk-kompresser og maske for kunstig ventilasjon.
- Et sett med varme tepper (eller noen meter bobleplast) vil være gode hjelpemidler.
- Brannslukkingsapparat 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 forsiden.
- 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 søvnnighet, 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 ambulanse kommer fram.