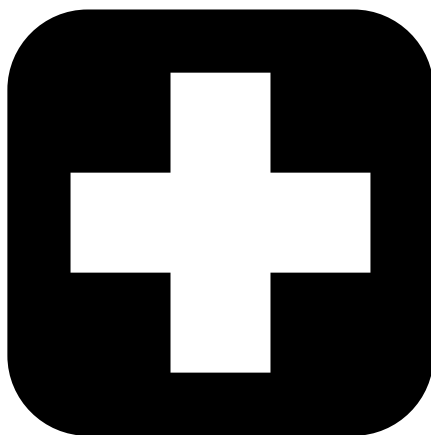




Instruktioner för första hjälpen vid en olycka

Instructions on first aid
in accidents



FLEXEO GmbH
Im Maisel 17
65232 Taunusstein
Germany

info@flexeo.shop
www.flexeo.shop

Säkerhets- och hälsoinformation på jobbet
enligt BGI / GUV-I503 JULI 2018
Upplaga JULI 2018

Information on safety and health at work according to
BGI/GUV-I503 JULY 2018
Edition JULY 2018

Download this document in additional
languages by scanning the QR code



or visit www.flexeo.shop/manual/

Innehållsförteckning

Table of contents

1.	Viktigt meddelande om första hjälpen Important notice on first aid	4
2.	Grundläggande beteende vid hitta en person Basic behaviour when finding a person	5
3.	Nödåtgärder som räddar liv Emergency measures that save lives	6
4.	Nödåtgärder: hjärtmassage Emergency measures: cardiac massage	8
5.	Nödåtgärder: ventilation Emergency measures: ventilation	9
6.	Nödåtgärder: stabil sidoposition Emergency measures: stable lateral position	10
7.	Blödningar Bleeding	11
8.	Chock Shock	13
9.	Benbrott, ledsador Broken bones, joint injuries	14
10.	Brännskador Burns	15
11.	Kemiska brännskador Chemical burns	16
12.	Förgiftningar Poisoning	18
13.	Elektriska olyckor Accidents due to electric current	20
14.	Register över första hjälpen tjänster Records of first aid services	22
15.	Innehållsförteckning DIN 13157 och DIN 13169 Table of contents DIN 13157 and DIN 13169	23

1. Viktigt meddelande om första hjälpen

1. Important notice on first aid

Räddningskoordinator (nödsamtal):
Rescue control panel (emergency call):

Utövare av första hjälpen:
First responder:

Företagets sjukvårdare:
Paramedics:

Första hjälpen material:
First aid material:

Medicinskt rum:
Ambulance room:

Läkare för första hjälpen:
Doctors for first aid:

Sjukhus:
Hospitals:

Träning vid:
Training with:

2. Grundläggande beteende när man hittar en skadad person

2. Basic behaviour when finding a person

- Håll dig lugn
Keep calm
- För att säkra en olycksplats
Secure the scene of the accident
- Var uppmärksam på din egen säkerhet
Pay attention to your own safety
- Rädda den skadade personen från riskzonen vid behov
Rescue injured persons from the danger zone if necessary
- Skydd mot värmeförlust och ytterligare vård och uppmärksamhet
Protect against heat loss and further care and attention



Rauket räddningshandtag
Rauket rescue handle

Innehållet i nödsamtalet

Content of the emergency call

Var hände det? Where did it happen?	Detaljer om olycksplatsen, t.ex. plats, gata, våning Details of the location, e.g. town, street, floor
--	---

Hur hände det? How did it happen?
--

Vad hände? What happened?	Olycka, brand, skada, sjukdom, fara Accident, fire, injury, illness, risks
--	---

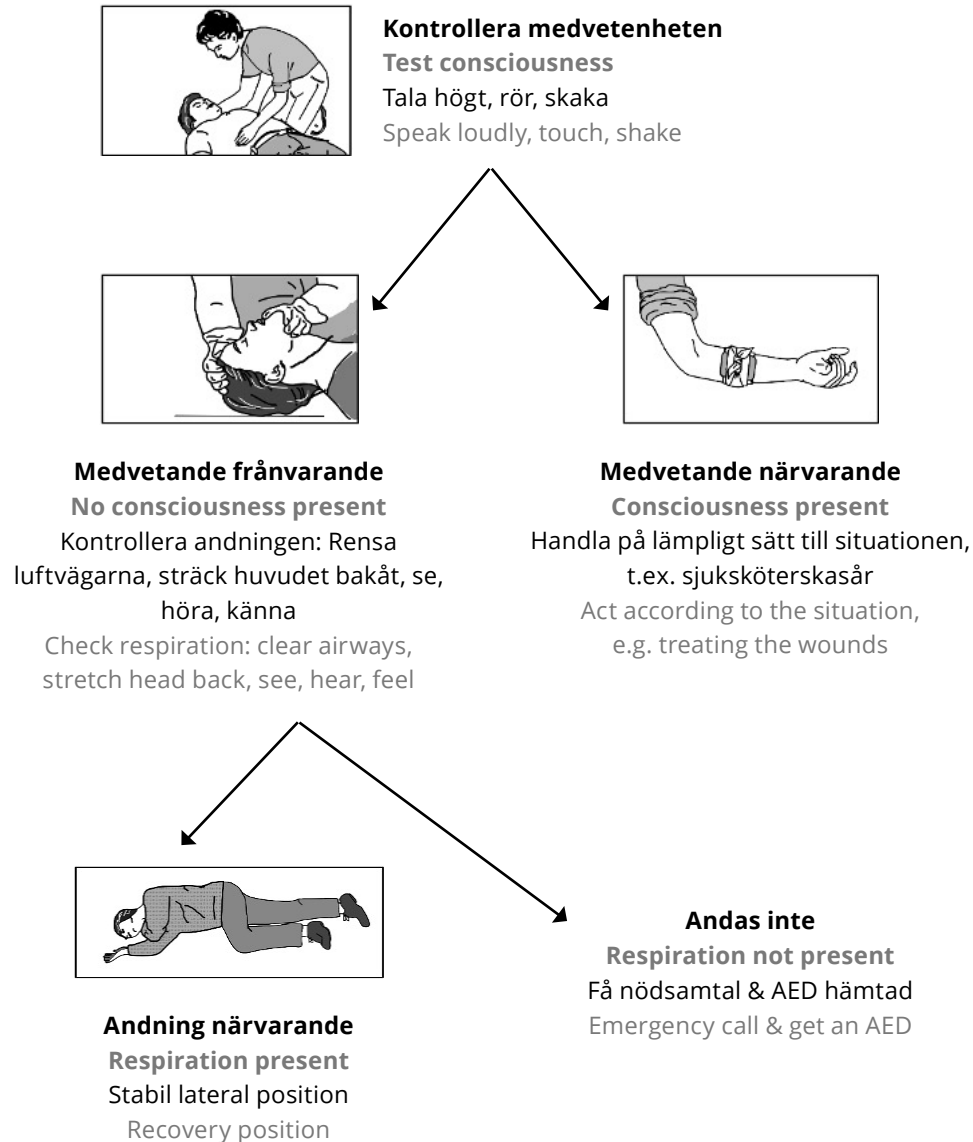
Hur många skadade? How many injured?

Vilken typ av skador? Which kind of injuries?	t.ex. livshotande skador, medvetslöshet, andningsstopp, hjärt-kärlstopp e.g. life threatening injuries, unconsciousness, respiratory arrest, cardiovascular arrest
--	---

Vänta på frågor Wait upon request
--

3. nödåtgärder som räddar liv

3. Emergency measures that save lives



Andning frånvarande

Respiration not available

Få nödsamtal & AED

Emergency call & get an AED



i växel med
in alternation with



- **30 × bröstkompressioner**
30 × cardiac massage
- Med händerna i den nedre tredjedelen, tryck på bröstbenet mot ryggraden
With your hands in the lower third press on the sternum in the direction of the spine
- Tryckdjup: 5-6 cm
Pressure depth: 5-6 cm
- Arbets hastighet: 100-120 / min
Frequency: 100-120/min

- **Ventilera två gånger**
2 × ventilation
- Sträck huvudet
Overstretch head
- Blås luft in i munnen eller näsan i 1 sekund tills bröstet stiger avsevärt
Blow air into the mouth or nose for 1 second until the chest is clearly raised

Följ instruktionerna för „Automatisk extern defibrillator“ om tillgängligt

If available follow the instructions of the „Automated External Defibrillator“

Omedelbara åtgärder för medvetsstörningar, andning och cirkulation förklaras i detalj på sidorna 8, 9 och 10

Immediate actions for disorders of consciousness, respiration and circulation are explained in detail on pages 8, 9 and 10

4. Omedelbara åtgärder: bröstkompression

4. Emergency measures: cardiac massage

- Lägg den skadade på ett hårt underlag
Lay the injured person flat on a hard surface
- Frigör bröstet
Clear the chest
- Knäböj bredvid din torso
Kneel beside the torso
- Placera hälen på din hand på den nedre tredjedelen av bröstbenet
Place the palm of one hand on the lower third of the sternum
- Placera hälen på andra handens hand på första handen (tryck endast på bröstbenet)
Place the palm of the second hand on the first hand (apply pressure only on the sternum)
- Håll armen intryckt, tryck på bröstbenet 30 gånger 5 till 6 cm, lossa efter varje tryck
Press the sternum 30 times 5 to 6 cm with the arm pushed through, loosen after each movement
- 30 × bröstkompressioner (arbetshastighet 100 till 120 / min) alternerande med 2 × ventilation, upprepa tills andningen börjar eller räddningstjänsten tar över
30 × cardiac massage (frequency 100 to 120/min) alternating with 2 × ventilation, repeat until breathing begins or the rescue service takes over



5. Omedelbara åtgärder: ventilation

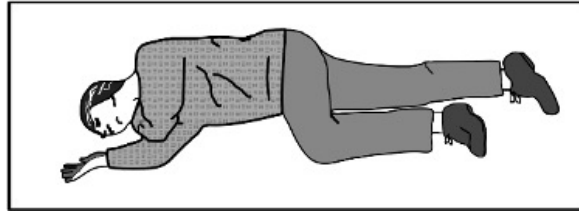
5. Emergency measures: ventilation

- Ventilera två gånger, alternerande med bröstkompressioner
2 × ventilation alternating with cardiac massage
- Översträckt huvud
Overextend the head
- För återupplivning från mun till mun, håll näsan och blåsa luft i munnen i 1 sekund tills bröstet stiger betydligt
With mouth-to-mouth resuscitation, hold the nose closed, blow air into the mouth for 1 second until the chest is clearly raised
- För återupplivning från mun till näsa, håll munnen stängd och blåsa luft in i näsan i 1 sekund tills bröstet stiger tydligt
With mouth-to-nose ventilation, close the mouth, blow air into the nose for 1 second until the chest is clearly raised



6. Omedelbar åtgärd: stabil sidoposition

6. Emergency measures: stable lateral position



- Sticka benen på det omedvetna
Strek de benen van de bewusteloze persoon
- Lägg armen nära kroppen i en vinkel uppåt, med handflatan vänd uppåt
Place the arm close to the body at an angle upwards, with the palm of the hand pointing upwards
- Placera motsatt hand med handytan under kinden mot dig och håll den där
Place the opposite hand with the surface of your hand under the cheek facing you and hold it there
- Ta tag i det motsatta låret (inte i ledet!) Av den skadade personen, böj benet och dra den skadade till dig; benet måste vara i rät vinkel mot höften
With the free hand you grasp the opposite thigh (not in the joint!) of the injured person, bend the leg and pull the injured person over to you, the leg must be at right angles to the hip
- Sträck nu huvudet och öppna munnen, korrigerar vid behov handen som ligger under kinden så att huvudet förblir gömt i alla fall
Now overstretch the head and open the mouth, if necessary correct the hand under the cheek, so that the head remains covered in any case
- Kontrollera ständigt din andning
Constantly monitor your breathing

7. Blödning

7. Bleeding

Detektera Recognize

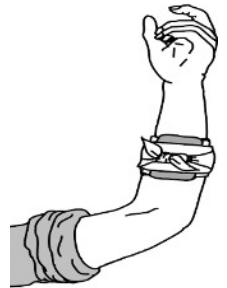
- Blödande sår kan täckas av den skadade personens position och kläder
Bleeding wounds may be concealed by the position and clothing of the injured person

Princip Principle

- Var uppmärksam på självskydd och använd engångshandskar
Pay attention to self protection and wear disposable gloves

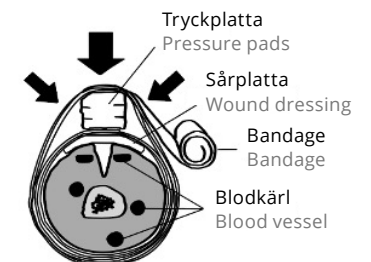
Åtgärder Measures

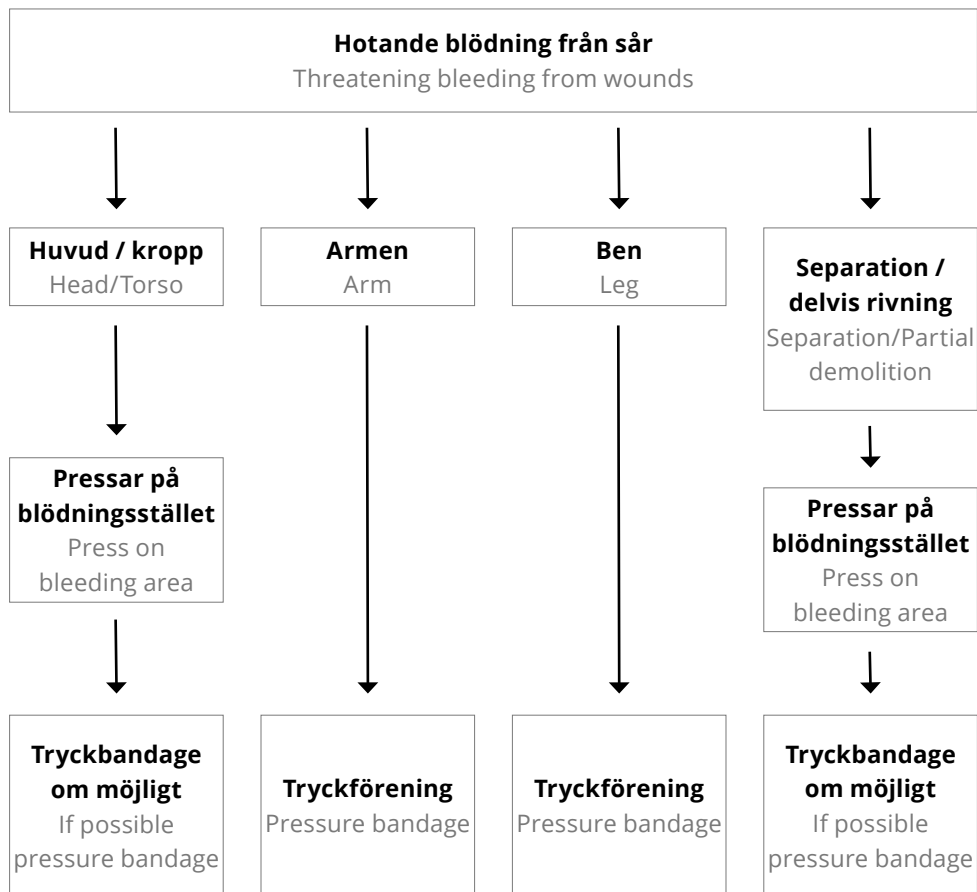
- Såret ska täckas aseptiskt
The wound should be covered germ-free
- Utför vid behov chockpositionering
If necessary conduct shock storage
- Applicera ett tryckbandage vid behov
Apply pressure dressing if necessary



Applicera tryckbandage Apply a pressure dressing

- Placera sårplattan på såret och fixera den
Place the wound dressing on the wound and fix it
- Placera tryckplattor (t.ex. bandagepack) på sårplattan
Place pressure pads (e.g. dressing packs) on the wound dressing
- Vik tätt med bandage
Wrap tightly with bandages





Rivning av kroppsdelar

Demolition of body parts

Åtgärder Measures

- Leta efter en avskuren kroppsdel, tvätta inte bort den
Search for severed body part, do not wash off
- Vik in som det finns i sterilt, svalt bandagematerial
Wrap in sterile, cool dressing material as found
- Lägg i en plastpåse
Put into plastic bags

8. Chock

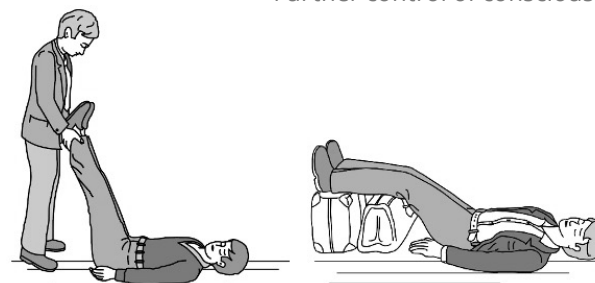
8. Shock

Detektera Recognize

- Fryser och darrar
Freezing and shivering
- Blek, kall hud
Pale, cold skin
- Svett i pannan
Sweat on the brow
- Märkbar rastlöshet
Noticeable agitation
- Dessa tecken visas inte alltid alla och inte alltid samtidigt
These signs do not always occur all at once

Åtgärder Measures

- Säkerställ tillräcklig vila
Provide adequate rest
- Sluta blöda vid behov
Stop bleeding if necessary
- Skydda mot värmeförlust med en räddningsfilt (underlag eller lock)
Protect from heat loss with a rescue blanket (underlay or cover)
- Sätt i chockläge
Place in shock position
- Tröstande uppmuntran
Consoling encouragement
- Ytterligare kontroll av medvetande och andning
Further control of consciousness and breathing



Chockposition

Höja benen så att blodet kan strömma tillbaka (självtransfusion)

Shock position

Lifting the legs for blood return (self-transfusion)

9. Trasiga ben och ledskador

9. Broken bones and joint injuries

Detektera Recognize

- Mestadels svår smärta
Mostly severe pain
- Onormal position / begränsad rörlighet
Abnormal position / restricted mobility
- Förkortning av armar och ben
Dismemberment
- Förlorad funktion
Loss of function
- Ta en lindrande hållning
Protective posture

Åtgärder Measures

- Vila på en hittad plats
Immobilisation in the existing situation
- Rör inte kroppen med pausen
Do not move body part with fracture point
- Om du misstänker ryggsador ska du inte ändra den skadade personens position om möjligt
If spinal column injuries are suspected, do not change the position of the injured person if possible
- Täck sår med en öppen benfraktur aseptiskt
Cover wounds sterilely with open fracture
- Coola leder
Cool the joints

10. Bränner

10. Burns

Åtgärder Measures

- Stoppa och släck omedelbart brinnande människor
Stop and extinguish burning persons immediately
- Ta omedelbart bort kläder som är kontaminerade med hett material
Immediately remove any clothing that has been exposed to hot material
- Ta inte bort kläder som sitter fast på huden
Do not remove any clothing that adheres to the skin
- Kyl de drabbade områdena med rinnande vatten tills smärtan avtar (cirka 10 till 15 minuter)
Cool affected areas with running water until the pain subsides (approx. 10 to 15 min)
- Aseptiskt lock med brännduk
Aseptic covering with burn dressing
- Skydda mot värmeförlust
protect against heat loss

11. Olyckor orsakade av kemiska brännskador

11. Accidents due to chemical burns

Detektera Recognize

- Om man misstänker kemisk brännskada är första hjälpen mycket viktigt, eftersom effekterna kan försenas
In case of suspected chemical burns, first aid is vital as the effects can be delayed

Princip Principle

- Använd skyddshandskar och ansiktsmask för att skydda dig själv
Ensure self-protection by wearing protective gloves and mouthguards
- Säkerställ tillräcklig kroppsvila
Provide adequate rest for the body
- Viktigt: kontakta alltid en specialist
Important: always consult a specialist
- Framkalla inte kräkningar
Do not induce vomiting
- Få medicinsk behandling
Arrange for medical treatment

Åtgärder Measures

Ögon Eyes

- Måste sköljas noggrant med vatten
Must be thoroughly rinsed with water
- Ta bort återstående fasta ämnen mekaniskt med en fuktig trasa
Remove remaining solid substances mechanically with a damp cloth
- Använd ett sterilt skyddande bandage
Use of a sterile protective dressing



Åtgärder Measures

Huden Skin

- Ta bort brända kläder, inklusive underkläder och skor
Take off caustic clothing, also underwear and shoes
- Skölj huden med mycket vatten
Rinse skin with plenty of water
- Behandla sår som har inträffat bakteriefria
Sterilize the wounds

Åtgärder Measures

Förtäring Ingestion

- Skölj genast munnen ordentligt flera gånger
Immediately rinse the mouth thoroughly several times
- Ge vatten i små klunkar för att uppnå utspädningseffekten
To achieve the dilution effect, administer water in small sips

Åtgärder Measures

Andningssystem Respiratory organs

- Korrosion orsakad av irriterande gaser (t.ex. klor, lustgas) måste alltid bestämmas av företagets läkare vid första hjälpen
Chemical burns caused by irritant gases (e.g. chlorine, nitrous gases) must always be determined by the first aid measures of the company doctor
- Första hjälpen bör utbildas därefter
First responders should be trained accordingly

12. Förgiftning genom inandning, kontakt eller förtäring

12. Poisoning by inhalation, contact or ingestion

Detektera Recognize	• Detaljer om den skadade och andra personer Details of the injured person and other persons • Leta efter tecken på giftiga ämnen Looking for signs of toxic substances
Princip Principle	• Var uppmärksam på självskydd, t.ex. Använd skyddshandskar och andningsskydd Pay attention to self-protection such as the use of protective gloves and breathing protection
Åtgärder Measures	• Rädda förgiftade personer från riskområdet Rescue poisoned persons from the danger zone • Bestäm toxicitetens varaktighet (vilka toxiner, koncentration, mängd) Determine the duration of the toxic effect (which toxins, concentration, quantity) • Säkra vid behov giftrester Secure poisonous residues if necessary • Framkalla inte kräkning Do not induce vomiting • Få medicinsk behandling Arrange for medical treatment

Åtgärder **Measures**

Huden **Skin**

- Ta omedelbart av förgiftade kläder (inklusive underkläder och skor)
Take off immediately all poisoned clothing (including underwear and shoes)
- Skölj huden med mycket vatten eller en speciell sköljvätska
Rinse skin with plenty of water or a special rinsing liquid
- Täck såret aseptiskt
Cover the wound aseptically

Åtgärder **Measures**

Förtäring **Ingestion**

- Skölj genast munnen ordentligt
Rinse mouth thoroughly immediately

Åtgärder **Measures**

Ademhalingsorganen **Respiratory organs**

- Om det finns en risk för giftiga ämnen måste företagsläkaren bestämma speciella första hjälpenåtgärder (t.ex. syre, motgift) och utbilda första hjälpen därefter
In the event of danger from toxic substances, special first aid measures must be determined by the company doctor (e.g. oxygen, antidotes) and the first aiders must be trained accordingly

13. Elektriska olyckor

13. Accidents due to electrical current

Detektera Recognize	Hjärtstopp måste förväntas vid varje elektrisk olycka In the event of any electrical accident, a circuit shutdown must be expected
Princip Principle	Var uppmärksam på självskydd Watch out for self-protection
Åtgärder Measures	Avbryt alltid och definitivt strömmen Always and in any case disconnect power

Åtgärder för låga spänningar upp till 1000 volt

Actions for low voltages up to maximum 1000 Volt

Princip Principle	Se alltid till strömavbrott först, t.ex. Dra ut kontakten, stäng av den, använd strömbrytaren Always disconnect the power first, e.g. pull the plug, switch off, operate the circuit breaker
------------------------------------	--

Åtgärder för låga spänningar över 1000 volt

Actions for low voltages above 1000 Volt

Princip Principle	Var uppmärksam på självskydd, håll ett avstånd på 5 m och rapportera omedelbart nödsamtalet „elektrisk olycka“ Pay attention to self-protection, keep a distance of 5 m and immediately report the emergency call „electrical accident“
Åtgärder Measures	- Ring kvalificerad personal Summon qualified personnel - Räddning från riskområdet av kvalificerad personal Rescue from the danger zone by qualified personnel - Första hjälpen först efter kvalificerad personal First aid only after intervention by qualified personnel

Åtgärder för okända spänningar

Actions for unknown voltages

Princip Principle	Var uppmärksam på självskydd, håll ett avstånd på 5 m och rapportera omedelbart nödsamtalet „elektrisk olycka“ Pay attention to self-protection, keep a distance of 5 m and immediately report the emergency call „electrical accident“
Åtgärder Measures	Hjälp vid varje elektrisk olycka är: Assistance in any electrical accident are: - Konstant medvetenhetskontroll och andning Constant control of consciousness and breathing - Leverans beroende på tillstånd Power supply depending on status - Medicinsk vård Medical treatment

14. Dokumentation av första hjälpen ansökningar

14. Documentation of first aid applications

Dokumentationen för en första hjälptjänst måste förvaras i minst fem år och innehålla följande information.

First aid documentation must be kept for at least five years and must contain the following information, depending on local law.

Rapportera om olycksförloppet och den skadade Report on the circumstances of the accident and the injured person
Den skadade personens namn: Name of the injured person:
Datum och tid: Date and time:
Avdelning och arbetsområde: Department and work area:
Vittnets namn: Name of the witness:
Överträdelsens typ och omfattning: The nature and extent of the injury:
Sjukdomens typ och omfattning: Type and extent of the disease:
Första hjälpen åtgärder First aid measures
Första hjälparens namn: Name of the first responder:
Datum och tid: Date and time:
Typ av åtgärd: The nature of the measure:
Första hjälpen används / avlägsnas: First aid material used/removed:

15. Innehållsförteckning DIN 13157 och DIN 13169

15. Table of contents DIN 13157 and DIN 13169

Detta innehåll är avsett att möjliggöra professionell första hjälpen på olycksplatsen och är avsett för administrativa och handelsföretag upp till 50 personer, tillverknings- och bearbetningsföretag upp till 20 personer, byggarbetsplatser upp till 10 personer.

This content is intended to provide professional first aid at the scene of an accident and is intended for administrative and commercial enterprises with up to 50 persons, manufacturing and processing plants with up to 20 persons, construction sites with up to 10 persons.

Beteckning Description	DIN 13157	DIN 13169
Självhäftande tejp DIN 13019-A, 5 m × 2,5 cm Adhesive tape DIN 13019-A, 5 m × 2.5 cm	1 ×	2 ×
Sätts i trycklåspåse: 8 snabbverkande sårförband DIN 13019-E, 10 × 6 cm Set in pressure-lock bag: 8 quick-action wound dressing DIN 13019-E, 10 × 6 cm	1 ×	2 ×
Sårgips i en blixtlåspåse: • 4 × fingertoppsförband EL, 4 × 7 cm • 4 × fingerbandage DIN 13019-E, 12 × 2 cm • 4 × gipsremсор WF, 1,9 × 7,2 cm • 8 × gipsremсор WF, 2,5 × 7,2 cm Wound plaster set in a ziplock bag: • 4 × fingertip dressing EL, 4 × 7 cm • 4 × finger bandage DIN 13019-E, 12 × 2 cm • 4 × plaster strips WF, 1.9 × 7.2 cm • 8 × plaster strips WF, 2.5 × 7.2 cm	1 ×	2 ×
Förbandslåda DIN 13151-K, enkel steril First aid dressing DIN 13151-K, single sterile	1 ×	2 ×
Förbandslåda DIN 13151-M, enkel steril First aid dressing DIN 13151-M, single sterile	3 ×	6 ×
Förbandslåda DIN 13151-G, enkel steril First aid dressing DIN 13151-G, single sterile	1 ×	2 ×
Förbandsduk DIN 13151-A, 80 × 60 cm, enkel steril Bandaging cloth DIN 13151-A, 80 × 60 cm, single sterile	1 ×	2 ×
Förpackning med 2 sårförband (kompresser), 10 × 10 cm, sterila parvis Pack of 2 wound dressings (compresses), 10 × 10 cm, sterile in pairs	3 ×	6 ×
Ögonkompress, 5,6 × 7,2 cm, enkel steril Eye compress, 5.6 × 7.2 cm, single sterile	2 ×	4 ×
Omedelbar kallkompress Instant cold compress	1 ×	2 ×
Nödfilt, 210 × 160 cm, silver / guld Emergency blanket, 210 × 160 cm, silver/gold	1 ×	2 ×
Elastiskt bandage DIN 61634-FB6, 4 m × 6 cm, cellofan Elastic bandage DIN 61634-FB6, 4 m × 6 cm, cellophaned	2 ×	4 ×
Elastiskt bandage DIN 61634-FB8, 4 m × 8 cm, cellofan Elastic bandage DIN 61634-FB8, 4 m × 8 cm, cellophaned	2 ×	4 ×
Triangelart bandage DIN 13168-D fleece Triangular bandage DIN 13168-D fleece	2 ×	4 ×
Sax DIN 58279-B 190 Scissors DIN 58279-B 190	1 ×	1 ×
Foliepåse, 30 × 40 cm Foil bag, 30 × 40 cm	2 ×	4 ×
Påse med 5 engångsdukar av engångstyp, 20 × 30 cm Bag of 5 disposable nonwoven cloths, 20 × 30 cm	1 ×	2 ×
Påse med 4 engångshandskar DIN EN455, vinyl Bag of 4 disposable gloves DIN EN455, vinyl	1 ×	2 ×
Första hjälpen instruktioner för olyckor med innehållsförteckning First aid instructions for accidents with table of contents	1 ×	1 ×

**Download this document in additional
languages by scanning the QR code**



or visit www.flexeo.shop/manual/