



Det här kapitlet behandlar nödnumret 112 och hur det bör användas, ICE (In Case Of Emergency), agerande vid en olycksplats samt grunderna i första hjälpen.

Kunskapsmål

Efter att ha gått igenom kapitlet ska eleverna:

- Veta att 112 ringer man bara i nödsituationer och kunna avgöra när man ska ringa.
- Veta vad som händer när man ringer 112
- Veta att 112 fungerar i alla EU-länder.
- Veta att numret 113 13 är Sveriges nya informationsnummer vid allvarliga olyckor och kriser.
- Veta att 113 13 ska man ringa om man vill ha eller lämna information om allvarliga olyckor och kriser som inträffat.
- Känna till hur de bör agera vid en olycksplats med skadade människor.
- Känna till första hjälpen.
- Känna till ICE.

Har du koll?

112

Diskutera i klassen

- Till 112 ringer man enbart vid akuta nödsituationer. Ge exempel på sådana.
- Har du varit med om en olycka och larmat 112? Berätta!
- Diskutera vad som inte är en akut olycka och hur man ska agera då.
- Till 113 13 ringer man om man vill ha eller lämna information om allvarliga olyckor eller kriser i samhället. Ge exempel på sådana.

Omhändertagande

Berätta för eleverna hur viktigt det är att stanna hos den som är skadad. Alla klarar av att hjälpa till genom att lägga något varmt över och under den skadade (t.ex. en jacka), prata med personen och hålla den skadade i handen. Vid misstanke om rygg- eller nackskador ska man inte flytta personen eftersom skadorna då kan förvärras.

Första hjälpen

Träna på grunderna i första hjälpen. Låt eleverna träna två och två på att kontrollera om den skadade är vid medvetande, om luftvägarna är fria och öva på stabilt sidoläge.

Mer fakta och utbildning i första hjälpen finner du på Röda Korsets webbplats www.redcross.se/forstahjalpen.

Larma

Hitta på en olycka och dramatisera ett samtal med larmcentralen. Dela in eleverna två och två där en elev är operatör och en elev larmar.

Den som larmar förbereder sig på följande frågor:

- Vad har hänt?
- Var någonstans har olyckan inträffat?
- Vilket telefonnummer ringer du ifrån?
- Vilken typ av skador har de skadade?

Den som ska vara larmoperatör övar in de här frågorna:

- SOS 112, vad har inträffat?
(Operatören svarar alltid så.)
- Vad har hänt?
- Vem är du som ringer?
- Vilket telefonnummer ringer du ifrån?
- Vilken typ av skador har den skadade?

Hitta på andra situationer när man ska ringa 112 och låt eleverna dramatisera även dem.

Övningen kan även göras på engelska.

Mer information om nödnumret 112 och det nya informationsnumret vid allvarliga olyckor och kriser 113 13 finner du på SOS Alarms webbplats www.sosalarm.se.

ICE i mobilen

Låt eleverna lägga in sina egna In Case of Emergency (ICE) – nummer i mobilen och diskutera varför det är bra att ha ett sådant nummer i sin mobil. Se faktaför djupningen för mer information om ICE.

Låt även eleverna låna en kamrats mobil för att hitta ICE i hans eller hennes mobil.

Filmtips

”Hur jag larmar 112”, en film om hur man larmar nödnumret, som finns på webbplatsen Dinsäkerhet.se, www.dinsakerhet.se/Vid-olycka/Larma/.

Faktafilm

”Livräddarnas tips” Hur räddar man livet på en medmänniska som drabbats av hjärtstillestånd? Hur stoppar man en svår blödning tills man får hjälp? Karin Sedig, läkare och ”Mora” Eriksson, brandman vid Solna brandstation, visar vad som är viktigt i ett krisläge.

Finns att låna på: www.sli.se.

Speltid: 30 minuter

Åldergräns: 13 år

På SOS Alarms webbplats finns filmer som ger exempel på när man ska ringa 112. Dessa finns på:

www.sosalarm.se/112/Om-112/Att-larma-112/Vad-hander-nar-du-ringer-112/

www.sosalarm.se/112/Information-och-utbildning/Information-for-barn-och-ungdomar/Vad-da-112-for-ungdomar/



SOS Alarm

Larmoperatörerna på SOS Alarm arbetar parvis. När det kommer ett inkommande larm bedömer en av dem larmet genom att ställa frågor till den som ringer. Den andra operatören kopplar in sig som lyssnare. Medan den första operatören ger råd till den som ringer larmar den andra operatören berörda instanser.

SOS Alarm har en sms-tjänst, SMS 112. Tjänsten innebär att en döv eller talskadad kan sms:a till SOS Alarm där sedan en operatör kan föra en dialog med denne via en data-skärm.¹⁾

Det är kostnadsfritt att ringa 112 och det behövs inget riktnummer.

Många ringer 112 i onödan. Mer än hälften av alla samtal kommer från människor som **inte** befinner sig i en akut nödsituation.

Alla länder i EU använder samma larmnummer: 112 och i Sverige har vi haft numret sedan 1996.

¹⁾ Källa: SOS Alarms webbplats www.sosalarm.se

Har du koll?

112

SOS Alarm införde i mars 2013 ett nytt informationsnummer vid allvarliga olyckor och kriser, 113 13. Till 113 13 kan man ringa om man vill få eller lämna information vid allvarliga olyckor och kriser i samhället. Det kan exempelvis handla om en större storm, en influensaepidemi eller en översvämning. Numret ska också vara ett stöd för ansvariga aktörer, som exempelvis kommuner, länsstyrelser och myndigheter, att förmedla information till allmänheten vid allvarliga olyckor och kriser i samhället. Numret är öppet dygnet runt, året om och kostar som en vanlig samtalsavgift. Numret går dock endast att ringa i Sverige.

Mer fakta om informationsnumret 113 13 finns på SOS Alarms webbplats www.sosalarm.se/113-13/.

ICE i mobilen

ICE, In Case of Emergency, är viktig information för att snabbt kunna kontakta anhöriga till den skadade.

Så här gör du för att lägga in ICE i mobilen:

1. Lägg till en ny kontakt i telefonboken.
2. Skriv in ICE1 följt av vilken relation du har till personen t ex mother, dennes namn, +46 och sedan telefonnumret utan den första nollan.
3. Vill du lägga till fler kontakter, skriv ICE2 etc.
4. Om din ICE-kontakt är en döv person, skriv in förkortningen ICETEXT.

Tänk på att använda landsnummer +46 för svenska kontaktpersoner och engelska som språk så att funktionen även fungerar när du är utomlands. Du bör självklart berätta för de personer du lagt in under namnet ICE så att de vet om det.

Informera din ICE-kontakt om du har några allergier, sjukdomar eller om du tar mediciner. Den kunskapen kan vara till stor nytta för sjukvårdspersonalen när de ska fatta beslut om medicinsk behandling.

Tips!

Om du vill undvika att din mobiltelefon presenterar dina kontaktpersoner som ICE när de ringer till dig kan du lägga in tecknet * direkt efter numret till din ICE-kontakt. Numret kommer ändå att fungera om man behöver ringa din ICE-kontakt i en allvarlig situation.

Om du vill jobba vidare med SOS Alarm och 112 gå in på deras webbplats: www.sosalarm.se.

Första hjälpen

Med kunskap om första hjälpen kan alla, stora som små, hjälpa en skadad. Den som är först på plats vid en olycka bör börja med att ta reda på hur många som är skadade och vilken typ av skador de har, därefter ringa 112 för att få den hjälp som behövs.

De grundläggande delarna i första hjälpen

Medvetandekontroll

Börja med att göra en medvetandekontroll på den skadade genom att ruska försiktigt och fråga hur hon eller han mår. Får man inget svar räknas personen som medvetslös. Andningen kontrolleras genom att sätta örat mot personens mun och titta på magen samtidigt. Genom att se på magen, lyssna på andningen och känna mot kinden kan man ta reda på om personen andas.

Göra fria luftvägar

Om en medvetslös person inte andas behöver luftvägarna göras fria. Böj huvudet försiktigt bakåt för att tungan inte ska hindra luften att passera. Placera sedan en hand på personens panna och tryck huvudet bakåt, lyft samtidigt med den andra handen uppåt under hakan. Se, lyssna och känn om den medvetslöse andas själv när luftvägarna är fria. Skulle den medvetslöse fortfarande inte andas behöver personen andningshjälp (mun-till-mun-andning).

Mun-till-mun-andning

När luftvägarna är fria, kläm ihop näsborrarna på den medvetslöse. Använd tummen och pekfingeret på den hand som ligger på personens panna. Ta sedan ett djupt andetag och lägg läpparna runt personens mun och blås in. Blås tills personens bröstorg höjer sig. Ta ett nytt andetag men vrid bort ditt huvud vid inandning, blås in igen. Detta ska nu upprepas i normal andningstakt. Fortsätt med mun-till-mun-andning tills personen andas själv eller till läkare eller annan tar över ansvaret. När personen andas själv ska den läggas i stabilt sidoläge.

Hjärt-lungräddning

Innan man börjar ge hjärt-lungräddning ska man ringa 112.

Se till att personen ligger på rygg, helst på ett hårt underlag, till exempel golvet eller marken.

Placera händerna mitt på bröstet och tryck ner bröstkorgen cirka fyra till fem centimeter med raka armar, så kallade bröstkompressioner. Tryck hårt och snabbt.

Tryck 30 gånger med en ungefärlig hastighet på 100 gånger per minut.

Växla sedan till att göra inblåsningar med mun till mun-metoden. Öppna först luftvägen (se stycket Gör fria luftvägar).

Ta sedan ett vanligt andetag och låt den egna munnen täcka den medvetslöse personens mun. Blås långsamt och försiktigt in luft tills det syns att bröstkorgen höjer sig. Man ska alltid göra 2 inblåsningar efter varandra.

Växla mellan att ge 30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar av luft. Fortsätt så tills sjukvårdspersonal kommer till hjälp.

Om man tycker att det känns obehagligt att ge mun till mun-andning kan man lägga en tunnare tygbit, till exempel en näsduk eller en T-shirt, över munnen. Man kan också använda ett speciellt munskydd som finns att köpa på apotek.

Källa: www.1177.se

Hjärt-lungräddning av barn

Vissa moment i hjärt-lungräddning av barn skiljer sig något från hjärt-lungräddning av vuxna. Därför rekommenderas man att först gå en kurs i livräddande första hjälp till barn. I en akutsituation är det däremot bättre att ge hjärt-lungräddning för vuxna till ett barn än att inte göra något alls.

Källa: www.1177.se

Stabilt sidoläge

Det finns flera fördelar med att lägga en skadad person i stabilt sidoläge. Det säkerställer fria luftvägar. Faran med att tungan blockerar luftstrupen försvinner. Skulle den skadade må illa och behöva kräkas, kan vätskan fritt rinna ut ur svalg och mun, alltså ingen risk för kvävning. Se tillvägagångssättet i faktaför djupning- en för avsnittet Vatten- och issäkerhet.

Mer information

Mer information om första hjälpen finner du på Röda korsets webbplats www.redcross.se/bli-frivillig/kurser/kurser-i-forsta-hjalpen/.



Har du koll?

112

Många i din ålder har kanske själva varit med om eller känner någon som råkat ut för en olycka. Det kan ha varit en brand, en trafikolycka eller att någon skadat sig på något annat sätt.

Om det hänt en allvarlig olycka ska du ringa 112.

Det är viktigt att berätta vad som har hänt och var det har hänt. Helst ska du även berätta vem du är som ringer för att ge SOS operatören så mycket information som möjligt.

Samtidigt som du pratar med larmoperatören går det larm till räddningstjänsten, polisen eller ambulansen. De kommer så snabbt de kan till olycksplatsen.

Får du fram nya uppgifter, innan hjälpen har anlänt så ring 112 igen.

För att hjälpen ska hitta rätt är det bra om någon möter dem och visar vägen sista biten. Om någon är skadad och ambulansen är på väg, kan du själv hjälpa den skadade genom att stanna kvar hos honom eller henne och försöka vara så lugn som möjligt. Håll gärna personen i handen och lägg en jacka eller något annat över och under honom eller henne som värmer.

Övning


Var två och två, där en av er är SOS operatör och den andra är den som larmar.

Den som larmar förbereder sig på följande frågor:


- Vad har hänt?
- Var någonstans har olyckan inträffat?
- Vilket telefonnummer ringer du ifrån?
- Vilken typ av skador har de skadade?

Den som ska vara SOS operatör övar in de här frågorna:

- SOS 112, vad har inträffat?
(Operatören svarar alltid så.)
- Vad har hänt?
- Vem är du som ringer?
- Vilket telefonnummer ringer du ifrån?
- Vilken typ av skador har den skadade?

 Vet du att:

Du kan ringa 112 från en mobil även om kontantkortet är slut.

 Vet du att:

*Det finns ett nytt informationsnummer, 113 13, som du kan ringa om du vill få eller lämna information om **allvarliga olyckor och kriser som inträffat.***

Diskutera

Varje dag får SOS Alarm ungefär 10 000 samtal till nödnumret 112. Mer än hälften är från människor som ringer fast det **inte** är en akut nödsituation. Sådana samtal kan göra att den som verkligen behöver hjälp får vänta längre. Till 112 får man bara ringa i **akuta** nödsituationer!

Ge exempel på vad det kan vara.

Det nya numret 113 13 kan man ringa om man vill få eller lämna information om allvarliga olyckor och kriser som inträffat.

Ge exempel på vad det kan vara.

ICE i mobilen

ICE, In Case of Emergency, är viktig information för att snabbt kunna kontakta anhöriga till den skadade.

Så här gör du för att lägga in ICE i mobilen:

1. Lägg till en ny kontakt i telefonboken.
2. Skriv in ICE1 följt av vilken relation du har till personen t ex mother, dennes namn, +46 och sedan telefonnumret utan den första nollan.
3. Vill du lägga till fler kontakter, skriv ICE2 etc.
4. Om din ICE-kontakt är en döv person, skriv in förkortningen ICETEXT.

Om du är under 18 år, se till att din mamma eller pappa står som ICE-kontakt, alternativt någon annan person som är bemyndigad att fatta beslut i ditt ställe.

Tänk på att använda landsnummer +46 för svenska kontaktpersoner och engelska som språk så att funktionen även fungerar när du är utomlands. Du bör självklart berätta för de personer du lagt in under namnet ICE så att de vet om det.

Tips!

Om du vill undvika att din mobiltelefon presenterar dina kontaktpersoner som ICE när de ringer till dig kan du lägga in tecknet * direkt efter numret till din ICE-kontakt. Numret kommer ändå att fungera om man behöver ringa din ICE-kontakt i en allvarlig situation.

Viktiga nummer att komma ihåg!

- 112** Numret vid akuta nödsituationer
- 1177** Sjukvårdsrådgivning
- 114 14** Polisens nummer vid icke akuta händelser
- 113 13** Informationsnummer vid allvarliga olyckor och kriser