

Viktig information

Stoppa blödningen – dina händer kan rädda liv

Vid en livshotande yttre blödning kan en människa förblöda på några få minuter. Ditt snabba agerande kan rädda liv.



1 Säkerhet

Se över platsen så att den är säker innan du påbörjar hjälpen.



2 Larma

Ring 112 eller be helst någon annan göra det. Sätt på högtalarfunktion om du är ensam.

Påbörja genast nästa steg "håll direkt tryck".



4 Om du blir trött

Be någon trycka på dina händer utan att släppa trycket.



3 Håll direkt tryck

Tryck hårt direkt på blödningen med båda händerna över varandra och raka armar. Luta dig över och använd din kroppstyngd så orkar du längre.

Placera gärna ett hopknycklat tygstycke (till exempel en t-shirt eller halsduk) mellan blödningen och händerna, eller för in det direkt i såret och tryck ovanpå.

Behåll trycket tills sjukvårdspersonal ber dig släppa.



När bör en yttre blödning ses som livshotande?

- Blodflödet är kraftigt eller pulserande.
- Kläderna är genomdränkta med blod.
- BlodpoLEN är tallriksstor och fortsätter fyllas.

Viktig information

Tourniquet – avsnörande förband

Du kan använda en tourniquet för att stoppa en livshotande yttre blödning på armar eller ben när direkt tryck med händerna inte räcker till.

Använd bara tourniquet om du känner dig trygg med hur den ska användas.



Applicera och dra åt

Applicera tourniqueten högt ovanför skadan, cirka en handsbredd, men aldrig på en led, till exempel ett knä eller en armbåge. Om möjligt se till att inget kommer i kläm under tourniqueten, till exempel föremål i fickor.

Dra åt remmen så hårt du kan och fäst den.



Vrid och säkra

Vrid pinnen tills blödningen upphör helt. Syftet är att tillfälligt strypa blodflödet tills sjukvårdspersonal tar över. Det kan göra mycket ont för den skadade men släpp aldrig på trycket, oavsett smärtpåverkan.

Säkra pinnen i bygeln. Dra remmen genom bygeln och vik över bandet där du kan anteckna klockslag.



Notera och observera

Skriv ner klockslaget när tourniqueten sattes på eller memorera det.

Om blödningen inte avstannar trots applicering av tourniquet kan ytterligare en tourniquet appliceras direkt ovanför (ej på) den som redan sitter.

Låt båda sitta kvar. Sjukvårdspersonal bedömer om en tourniquet kan tas av.