

Första hjälpen i naturen



Enklare skador

Friluftsliv är för det mesta säkert, men visst kan outhälsan vara framme. Ett skärsår när man täljer, en stukad fot eller ett skavsår. Här får du lära dig hur du kan ta hand om sådana enklare skador i naturen!

Först och främst är det bra att ha med sig ett **första hjälpen-kit** (förbandslåda) och ha lite koll på innehållet. Exempel på innehåll:

- Elastisk binda: en lång tygremsa som kan lindas runt en stukad fot eller arm.
- Kompresser: Rena små tyglappar som används för att tvätta eller skydda sår.
- Bandage eller gasbinda: Ger stöd och kan hålla kompresser på plats.
- Sårtvätt: Det kan vara små sterila tvättlappar eller en vätska du kan skölja såret med.

Vanliga, enklare skador i naturen och hur de kan behandlas:

- Ytliga sår: Rengör noga med tvål och vatten. Lufta om möjligt. Använd plåster eller kompress för att skydda mot smuts.
- Stukning: Vanligast i fot- eller handled. Håll kroppsdelens högt linda hårt med elastisk binda, direkt efter skadetillfället. Lossa lindan lite efter en stund.
- Lättare brännskador: Svalka med vatten minst 15 minuter, om möjligt. Täck med kompress, rör inte huden.
- Skavsår: Rengör, lufta och skydda. Sätt på skavsårsplåster vid behov. Skavsårsplåster kan också förebygga, liksom tejp och dubbla strumpor.

Djupare sår som blöder mycket: Stoppa blödningen! Håll ihop såret, tryck hårt och linda ordentligt med förband, tröja eller liknande. Håll kroppsdelens högt.

Vid **allvarliga skador**, till exempel ett sticksår som inte slutar blöda eller ett benbrott, **ring 112**.

Vill du lära dig mer om första hjälpen kan du läsa mer på **Olyckor & skador - 1177**.