



FÖRSTA HJÄLPEN

FÖR UNGA HJÄLTAR



Ratz Endler • Wänblad • Samuels



Första hjälpen för unga hjältar



JAKOB
RATZ ENDLER

MATS
WÄNBLAD

GRAHAM
SAMUELS

HAR DU SKADAT DIG
NÅGON GÅNG? DUM FRÅGA
KANSKE. DU HAR SÄKERT SKURIT DIG PÅ
EN KNIV MINST EN GÅNG OCH STUKAT FOTEN
OCH FÅTT NÅGRA GETINGSTICK OCH RÅKAT UT
FÖR HUNDRATALS ANDRA SKADOR. DET GÅR
NÄSTAN INTE ATT UNDVIKA.
MEN VARFÖR GÖR DET EGENTLIGEN
ONT? OCH NÄR ÄR DET FARLIGT
PÅ RIKTIGT?

Det här är en bok om hur du tar hand om små och stora skador, om hur du hjälper dig själv och andra och hur du gör skillnad när det verkligen gäller. För första hjälpen handlar ibland om liv eller död. Du får också lära dig att känna igen och undvika faror och hur du snabbt skaffar hjälp när det behövs. Hur du blir en superhjälte, helt enkelt. För alla skadar sig då och då. Och alla kan lära sig att skydda, rädda och hjälpa andra. Du också.

ISBN 978-91-7226-678-0



9 789172 266780



HITTA RÄTT I BOKEN

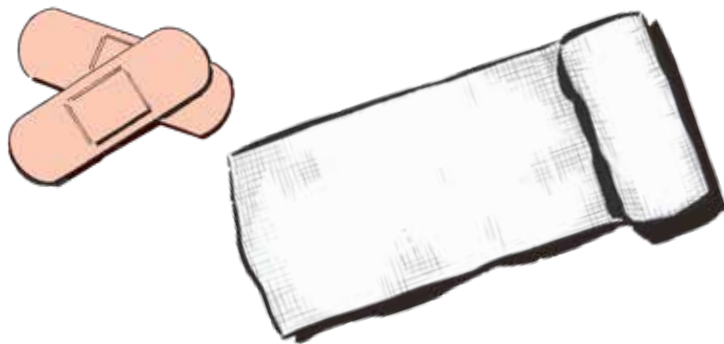
ALLERGI	10	DJURBETT	82
NÄR ÄR DET BRÄTTOM?	15	ATT VARA RÄDD	86
BLÖDNING	16	NEDKYLNING	88
BE OM HJÄLP	24	INRE BLÖDNING	96
BRÄNNSKADOR	26	OM ATT HA ONT	102
VAR RÄDD OM DIG	32	NÄSBLOD	104
DRUNKNING	36	STICKOR, BLÅSOR OCH ANNAT SMÅTT	108
ELOLYCKOR	42	FÖRSTA HJÄLPEN-VÄSKA	114
BENBROTT	50	SVIMNING	120
ATT FLYTTA SKADADE	58	TANDSKADA	126
FÖRGIFTNINGAR	62	TILL SIST	132
STOPP I HALSEN	68	VIKTIGA TELEFONNUMMER	134
HJÄRTINFARKT	74	OM OSS	136
RINGA EFTER HJÄLP	80	TACK	138

NU KÖR VI!

Alla skadar sig någon gång och alla behöver vi hjälp då och då. Ibland av just dig.

De viktigaste redskapen för att bli en hjälpende hjälte har du haft ända sedan du föddes: dina ögon, öron, händer och framför allt din hjärna. Den här boken är det verktyg du behöver för att använda dem på smartast möjliga sätt i en stor eller liten nödsituation. Oavsett om det gäller att stoppa en livsfarlig blödning eller att ta bort en irriterande sticka.

Det ingår i livet att man gör sig illa då och då och oftast är det inte farligt. Man ska inte ta onödiga risker när man klättrar i berg, åker mountainbike eller täljer med kniv, men man ska inte vara rädd för det heller. Ibland kommer vi att skada oss lite grann – och det är okej. Kroppen är fantastisk på att läka sår och skador, och du kan lära dig att hjälpa den. Det är lättare än du tror.



Att oroa sig och vara rädd för saker är naturligt. Men ganska ofta oroar vi oss för fel saker. Av oss som har gjort den här boken är till exempel Jakob rädd för att bli biten av en haj när han simmar. Mats avskyr höjder och tvekar till och med att klättra upp för en vanlig inomhusstege. Graham blir svimfärdig bara han tänker på sprutor och nålar.

Ingen av oss är rädd för hushållsapparater, ändå är det hundra gånger fler människor som skadas allvarligt av brödrostar än av hajar. Ett bra sätt att minska oro är att ta reda på fakta om hur farliga saker egentligen är.

I den här boken ska vi gå igenom de vanligaste skadorna, de som folk faktiskt råkar ut för, och hur man ska behandla dem.

Men nu kör vi. Här kommer flera sätt att bli en hjälte.



DOKTOR JAKOB BERÄTTAR

JAG HAR JOBBAT PÅ SJUKHUS I MÅNGA ÅR OCH I FLERA OLIKA LÄNDER, FRÅN SVERIGE TILL SYDAFRIKA. JAG HAR HAFT PATIENTER SOM HAR RAMLAT NER FRÅN HUS, RÅKAT UT FÖR BILOLYCKOR ELLER BLIVIT KNIV- ELLER BRÄNNSKADADE. EN GÅNG TRÄFFADE JAG TILL OCH MED EN MAN SOM BLIVIT ILLA BITEN AV EN STRUTS. DET BRUKAR GÅ BRA FÖR NÄSTAN ALLA SOM RÅKAR UT FÖR SKADOR. OCH FRAMFÖRALLT GÅR DET BRA FÖR BARN. FÖR BARN ÄR STARKA OCH TÅLIGA.



BLÖDNING

Det är studiedag, så i stället för skola har Daniella och några av de andra barnen ordnat en picknick på innergården mellan husen där hemma. De äldre barnen springer i förväg och Lia som inte riktigt hinner med försöker komma ifatt sina syskon. I ena handen har hon ett glas med hallonsaft och i andra handen håller hon en kanelbulle. Det är svårt att springa utan att spilla, så hon tittar inte riktigt efter var hon sätter fötterna och snavar på en kantsten. Lia faller och saftglaset slås sönder mot betongen. Det trasiga glaset skär rakt in i hennes hand. Daniella, som är Lias storsyster, hör att Lia gråter och springer tillbaka till henne. Det kommer blod från Lias hand. Massor med blod.



FAKTA

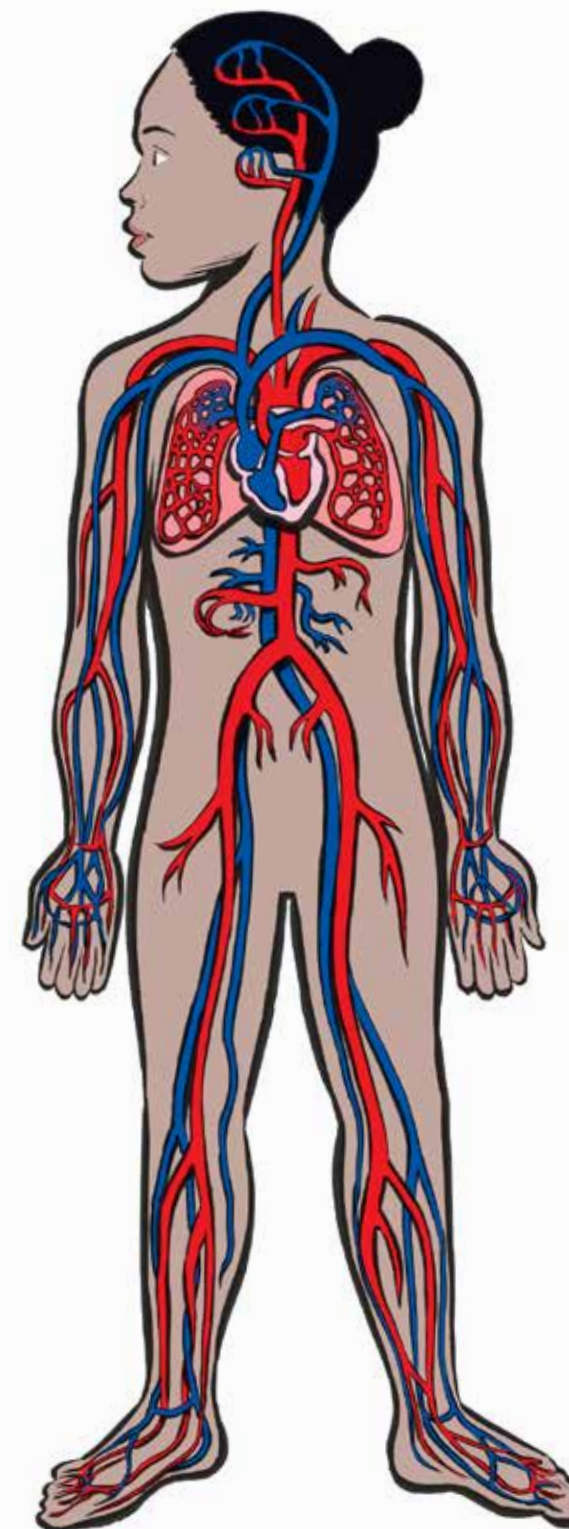
Du har säkert märkt hur en bloddroppe på ett skrapsår först är mjuk och sedan torkar och blir som en hård skorpa. Blodet har stelnat, eller koagulerat, som man säger. Det är kroppens sätt att få stopp på blödningar.

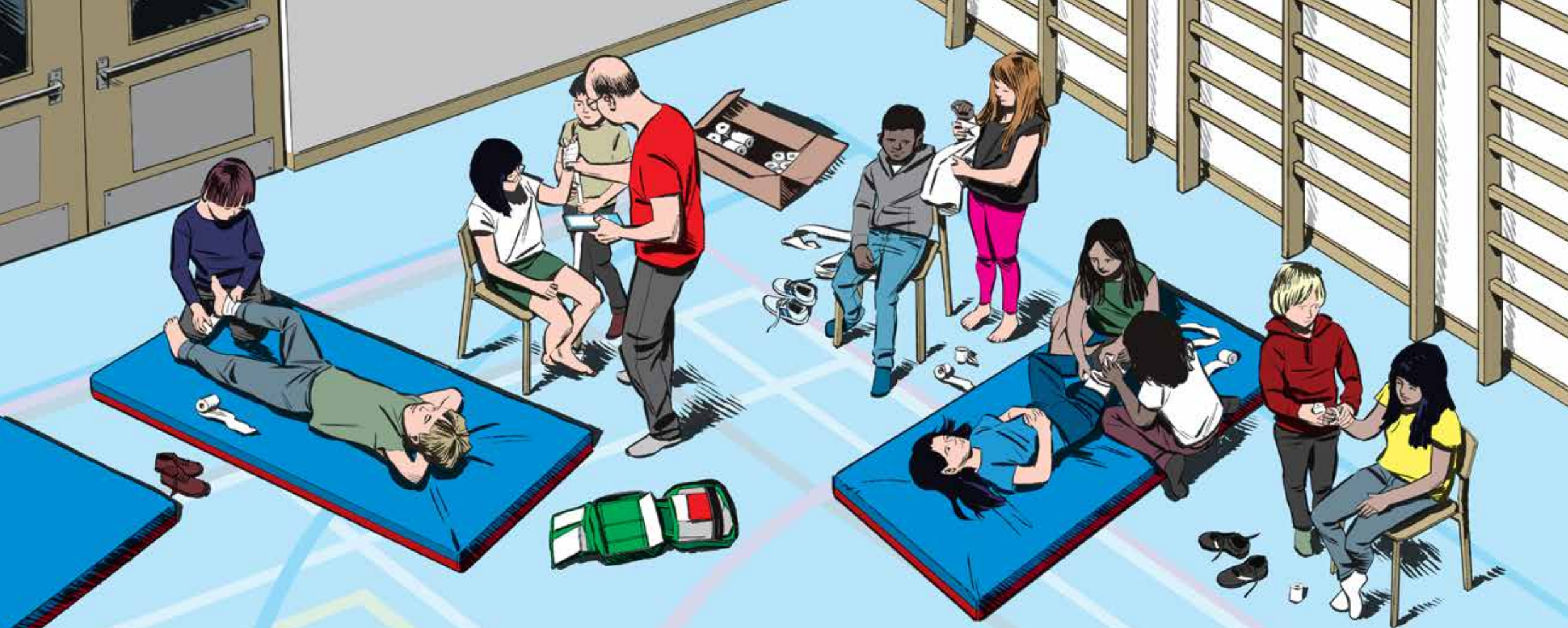
Det finns två typer av blodkärl inne i kroppen: vener och artärer. Sedan finns det små blodkärl också som heter kapillärer.

Vener har tunna väggar och transporterar blodet utifrån kroppen och mot hjärtat. Artärer har tjocka väggar och för blod från hjärtat ut till resten av kroppen. Trycket i artärerna är mycket högre än i venerna och om en artär skadas kan det blöda väldigt mycket.

De flesta blödningar orsakas av skador på kapillärer och vener. Då sipprar, eller rinner, blodet ut. Om en artär skadas ser det istället ut som att blodet pumpas ut och det kan vara svårt att stoppa. Det är ovanligt med så stora blödningar och om det blöder mycket kan kroppen behöva extra hjälp med att få stopp på blödningen.

PÅ BILDEN ÄR VENERNA SOM FÖR BLOD TILL HJÄRTAT BLÅ OCH ARTÄRERNA SOM PUMPAR BLOD FRÅN HJÄRTAT ÄR RÖDA.





- ÖVNINGAR -

- Pröva att trycka med hopvikt tyg emellan på en kompis, känn hur hårt du kan trycka innan det gör ont.
- Öva på att sätta på bandage på varandra. Ni kan använda ett bandage flera gånger, så ni kan prova på olika delar på kroppen. Öva på händer, fötter, lår och panna.
- Öva inte på att sätta avsnörande förband på varandra! Det gör ont och kan vara farligt.

DOKTOR JAKOB BERÄTTAR

ATT FÅ ETT SÅR GÖR ONT, FAST DET BRUKAR INTE GÖRA SÄRSKILT ONT NÄR MAN TRYCKER PÅ DET OCH DU KAN INTE FÖRVÄRRA NÅGOT, SÅ DU BEHÖVER INTE VARA OROLIG FÖR ATT SKADA DIN KOMPIS.

SÅ GÖR DU FÖR ATT STOPPA EN BLÖDNING

1. Sätt tryck på skadan. Ta det du har för att trycka mot såret, en tröja eller en trasa, vad som helst funkar.
2. Håll den skadade kroppsdelens högt, om det går.
3. Be någon gå och hämta ett förband, som ett bandage att sätta på. Fortsätt trycka på såret.



TÄNK PÅ ATT ...

... blod ser läskigt ut men det ser ofta värre ut än vad det är. En del svimmar av att se blod. Om du känner dig yr, sätt dig eller lägg dig ner.

SÅ GICK DET SEDAN

Daniella tog en pappershandduk och pressade den hårt mot Lias hand. Efter en stund tog hon bort handduken och tittade efter. Såret var djupt och blödde, så hon fortsatte att trycka på det. Så länge hon tryckte verkade det inte blöda, men så fort hon släppte började det om. De ringde morfar som kom och hämtade dem och körde dem till sjukhuset. Daniella fortsatte att trycka på såret hela tiden. En läkare bedövade handen, tvättade noggrant rent för att få bort jord och glasbitar och sydde sedan igen det med åtta små stygn.



BE OM HJÄLP!

DOKTOR JAKOB BERÄTTAR

TROTS ATT JAG HAR JOBBAT LÄNGE OCH PÅ MÅNGA OLIKA STÄLLEN BER JAG OM HJÄLP VARJE DAG. JAG GÖR DET FÖR ATT DET ÄR BÄTTRE FÖR DE SOM ÄR SJUKA, MINA PATIENTER. DET ÄR OCKSÅ BÄTTRE FÖR MINA KOMPISAR SOM JAG JOBBAR MED. DET ÄR ROLIGT ATT BLI TILLFRÅGAD OCH ATT FÅ KOMMA MED RÅD. NÄR JAG FRÅGAR NÅGON ANNAN FINNS DET OCKSÅ EN CHANS ATT JAG LÄR MIG NÅGOT NYTT. OM JAG ALLTID JOBBADE ENSAM OCH GJORDE SOM JAG BRUKAR, SKULLE JAG INTE LÄRA MIG NÅGOT OCH DET SKULLE FORT BLI TRÅKIGT. DET ÄR NOG INGEN SOM TYCKER ATT JAG ÄR EN DÅLIG DOKTOR FÖR ATT JAG BER OM HJÄLP, JAG TROR SNARARE ATT DET ÄR TVÄRTOM. OM MAN BER OM HJÄLP VISAR MAN ATT MAN ÄR MODIG OCH FÖRSTÅR ATT DET ÄR NÅGOT VIKTIGT. DET ÄR ATT VISA RESPEKT, FÖR ALLA BEHÖVER VI HJÄLP IBLAND.

ANLEDNINGEN TILL ATT JAG SKRIVER DETTA ÄR ATT JAG VILL ATT DU SKALL BE OM HJÄLP MED FÖRSTA HJÄLPEN SÅ FORT DET GÅR. DET ÄR SUPERVIKTIGT, VIKTIGAST I HELA BOKEN. DET ÄR ALLTID LÄTTARE OM MAN ÄR FLERA SOM HJÄLPS ÅT. ÄVEN OM DET ÄR NÅGOT ENKELT SOM SKALL GÖRAS, SOM ATT PLOCKA BORT EN STICKA, ÄR DET EN BRA IDÉ ATT SÄGA TILL EN VUXEN. DET ÄR LÄTT, TAR INGEN TID OCH KOSTAR INGENTING: "JAG SKA PLOCKA BORT EN STICKA UR EBBAS FOT, VI ÄR I VARDAGSRUMMET" KAN DU ROPA TILL DIN PAPPA NÄR DU PLOCKAR FRAM PINCETT, STERILISERINGSVÄTSKA OCH EN NÅL. SVÄRARE ÄR DET INTE. OM DU SEDAN SKULLE BEHÖVA HJÄLP VET DIN PAPPA BÅDE VAR DU ÄR OCH VAD DU HÅLLER PÅ MED.

MEN OM DET INTE FINNS NÅGON ATT FRÅGA, DÅ? TJA, JAG HAR FAKTISKT ALDRIG VARIT MED OM DET. OM INTE ENS FÖRÄLDRAR ÄR DÄR, FÅR MAN GÅ OCH FRÅGA EN GRANNE OM HJÄLP ELLER RINGA TILL SOS ALARM.

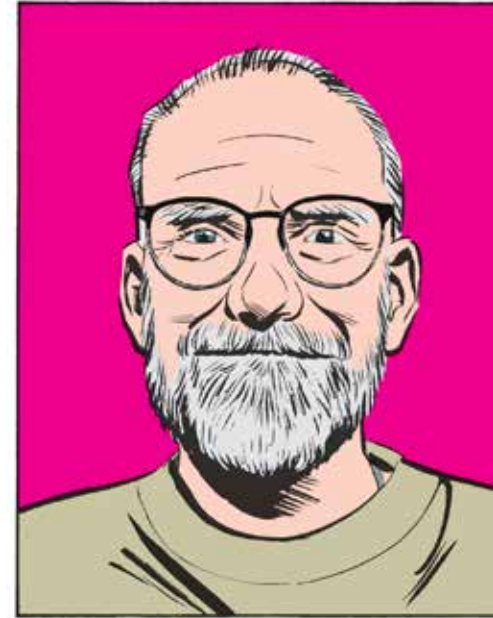
**KOM IHÅG: DET ÄR ALLTID
RÄTT ATT BE OM HJÄLP!**

OM OSS



JAKOB RATZ ENDLER är född 1975 i Göteborg. Han är narkos- och intensivvårdsläkare och skriver regelbundet i Läkartidningen. Han har tidigare skrivit böckerna *Hjärtinfarkten* och *Hantera döden*.

Jakob bor i ett gammalt hus i Stockholm med sin fru och de tre sönerna Noah, Sacha och Aron. Hans favoritsysselsättning är nog att elda.



MATS WÄNBLAD är född 1964 i Stockholm. Han är barnboks-författare och har skrivit fler än hundra böcker. Dessutom har han översatt nästan lika många filmer.

Mats bor i en lägenhet i ett väldigt gammalt stockholmshus tillsammans med sin fru och med två döttrar och ett barnbarn på lagom gångavstånd.

GRAHAM SAMUELS är precis som Jakob född 1975, men i Southend i England. Fast nu bor han i ett hus i Stockholm med sina två söner.

Graham är en av Sveriges främsta illustratörer och har jobbat med massor av kända företag och organisationer.

