



# Checklista!

## FÖRSTA HJÄLPEN

Om du följer bedömningsmodellen S-CABCDE (tidigare L ABC) använder du rätt kunskaper för att själv kunna prioritera vilka skador som måste åtgärdas först och hur dom ska behandlas.



**L – Livsfarligt läge.** Bedöm situationen och säkra olycksplatsen. Tänk på din egen säkerhet innan du hjälper en drabbad.



**C – Catastrophic bleeding.** Stoppa eventuella livshotande blödningar.



**A – Airway** Kontrollera att personen har öppen luftväg. Underlätta andningen genom att lossa på kläder, mm.



**Breathing – andning.** Vid normal andning, placera personen i stabilt sidoläge. Om ingen eller onormal andning larma 112 och starta hjärt- lungräddning.



**C – Circulation** Förebygg cirkulationssvikt genom att stoppa blödningar och lägga om mindre sår/skador med tillgängligt förband.



**D – Disability** Kontrollera personens vakenhet, rörelseförmåga och känsel.



**E – Exposure** Håll personen varm och skydda mot väder och vind. Förhindra nedkyllning. Undersök personen för att finna eventuella dolda skador.