

Частини Норвезького базового курсу з надання першої допомоги, українською мовою



Norsk Folkehjelp
Oslo, Oasen



NASJONALT SENTER FOR
PREHOSPITAL AKUTT MEDISIN NAKOS

#Коженможенадатипершудопомогу

Ця брошура створена на основі Норвезького базового курсу з надання першої допомоги (Norsk Grunnkurs i Førstehjelp, NGF). Брошура містить короткий виклад практичних знань простою норвезькою мовою, а також українською, сомалійською та арабською. Частина Норвезького базового курсу з надання першої допомоги перекладені цими мовами для того, щоб вам було легше навчитися наданню першої допомоги. Це не заміна Норвезького базового курсу з надання першої допомоги, а доповнення, яке полегшить навчання.

Важливо, щоб ви виконували всі вправи на практиці, оскільки це найкращий спосіб навчання.

Інструктори також затверджені Норвезькою радою першої допомоги та мають досвід і знання з надання першої допомоги на кваліфікованому рівні. Це означає, що вони пройшли більш розширений курс із надання першої допомоги, ніж Норвезький базовий курс з надання першої допомоги. Ваш інструктор супроводжуватиме вас як під час вивчення матеріалу, так і під час виконання вправ.

Перша допомога, як впливає з самої назви, — це та перша допомога, що надається у разі раптового захворювання або травми. Курс із надання першої допомоги навчить вас як наданню допомоги, щоб врятувати життя у критичних ситуаціях (наприклад, при інфаркті чи зупинці серця), так і простих прийомів першої допомоги, які можуть знадобитися у повсякденному житті (наприклад, накладання пов'язки).

Щороку в Норвегії приблизно 3000 людей реанімуються через зупинку серця поза лікарнями. Це означає, що це може статися, наприклад, вдома, на роботі або на вулиці.

Тому важливо, щоб якомога більше людей знали про серцево-легеневу реанімацію (СЛР), могли розпочати її якомога раніше та одразу телефонували за номером 113.

Є велика ймовірність, що знання та навички, яких вас навчать на курсі з надання першої допомоги, декілька разів у житті вам знадобляться. Тому важливо застосовувати на практиці те, чого ви навчилися. Іноді інші люди покладатимуться на вашу допомогу, а іноді допомога може знадобитися саме вам.

Боятися — це нормально, але все одно треба робити все можливе. Кожен може надати першу допомогу, і кожен може чимось допомогти!

Переклад було здійснено за підтримки норвезького Фонду Дам (Stiftelsen Dam)

Малюнки запозичені з дозволу NAKOS (Національного експертного центру догоспітальної невідкладної медицини, догоспітальна клініка, Університетська лікарня Осло)

Організація «Допомога від народу Норвегії», Уасен

**Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen,
листопад 2025**

Зміст

Сторінка 1.	Вступ
Сторінка 2.	Зміст/Глосарій
Сторінка 3.	Алгоритм дій, який рятує життя
Сторінка 4.	Час дуже важливий
Сторінка 5.	Ви можете зателефонувати за номером 113
Сторінка 6.	Чи нормально дихає людина?
Сторінка 7.	Що робити?
Сторінка 8.	Без свідомості* та не дихає нормально. Розпочати серцево-легеневу реанімацію (СЛР*) 30:2
Сторінка 9.	Продовжуйте вдувати повітря в легені, дихайте за людину
Сторінка 10-11.	Як користуватися дефібрилятором*?
Сторінка 12.	У людини щось застрягло в горлі?
Сторінка 13.	Людина притомна, але потребує допомоги
Сторінка 14-15.	Чи може це бути інсульт?
Сторінка 16.	Кровотеча
Сторінка 17.	Інші ушкодження, опіки та переломи
Сторінка 18.	Піклуйтеся про себе

Глосарій

- **СЛР** – серцево-легенева реанімація, або реанімація
- **Стабільне бокове положення** – ви маєте покласти людину на бік, щоб забезпечити прохідність дихальних шляхів
- **Без свідомості** – дихання нормальне, але ви не можете розбудити людину
- **Компресії грудної клітки** – натискання на грудну клітку (СЛР)
- **«З рота в рот»** – видихати в рот (СЛР)
- **Дефібрилятор** – апарат, який подає до серця електричні імпульси
- **Фахівець** – особа, яка пройшла підготовку
- **Надавач першої допомоги** – особа з досвідом у наданні першої допомоги
- **Вільні дихальні шляхи** – потік повітря не перекритий
- **Параліч** – нездатність використовувати м'язи
- **Запаморочення** – ви відчуваєте, що все навколо ніби рухається або обертається. Вам важко ходити та стояти (тримати рівновагу)

Алгоритм дій, який рятує життя

Зателефонуйте за номером 113, і вам допоможуть:

- З'ясувати, що сталося
- Отримати допомогу (бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги, медичну авіацію або надавача першої допомоги*)
- Отримати від інших осіб допомогу у наданні першої допомоги

Негайний виклик бригади екстреної медичної допомоги

- Розкажіть, що сталося, дайте відповіді на запитання
- Продовжуйте допомагати, якщо персонал екстреної медичної допомоги попросить вас про це
- Пам'ятайте, що екстрена медична допомога вже їде до вас, поки ви розмовляєте з 113

Кожен має вміти розпізнавати стан небезпеки для життя та здоров'я:

- Зупинка серця/можливе серйозне захворювання серця (інфаркт тощо)
- Втрата свідомості*
- Неможливість самостійно дихати або ненормальне дихання
- Відновлення прохідності дихальних шляхів* шляхом висунання підборіддя вперед з одночасним закиданням голови назад
- Небезпечні ушкодження
- Інсульт
- Дбати про власну безпеку та безпеку інших у разі нещасних випадків



Негайна перша допомога до отримання медичної допомоги

- Зупинити сильну кровотечу та слідкувати за тим, щоб людина могла дихати
- Якщо людина без свідомості*, але дихає самостійно, покладіть її в стабільне бокове положення*
- Слідкувати за тим, щоб людина не замерзла
- Якщо людина не дихає нормально, розпочати серцево-легеневу реанімацію (СЛР*)



Швидке розуміння та виклик - Рання перша допомога – Раннє використання дефібрилятора – Рання доставка до лікарні

Час дуже важливий!

Номер телефону екстреної медичної допомоги: 113 (телефон негайної допомоги)

Пункт невідкладної допомоги (legevakt) 116117

<p>BRANN FIRE</p>  <p>BRANN</p>	<p>POLITI POLICE</p>  <p>POLITI</p>	<p>MEDISINSK NØDHJELP MEDICAL EMERGENCIES</p>  <p>AMBULANSE</p>
 <p>110</p> <p>BRANN OG AKUTT FORURENSNING</p>	 <p>112</p> <p>POLITI OG REDNINGSSENTRAL</p>	 <p>113</p> <p>LEGE AMBULANSE</p>
 <p>LEGEVAKT 116 117</p>		

Коли ви телефонуєте за одним із цих номерів телефонів, ви зв'язуетесь з фахівцями*, які зможуть вам допомогти. Ви отримаєте допомогу, незалежно від того, за яким номером ви зателефонуйте. Вони поставлять вам багато запитань, і для отримання необхідної допомоги важливо, щоб ви на них відповіли. Прикладами запитань можуть бути: «Де ви?», «Що сталося?», «Чи людина притомна?», «Чи вона дихає?»

Екстрена медична допомога виїде до вас поки ви розмовляєте.

Кожна людина в Норвегії має право на екстрену медичну допомогу, а дзвінок за номером 113 безкоштовний.

Ви можете зателефонувати за номером 113

- Зателефонуйте за номером 113, якщо вважаєте, що існує небезпека для життя або небезпечні ушкодження
- Коли ви телефонуєте за номером 113 з мобільного телефону, вони можуть визначити ваше місцезнаходження
- Ви також можете зателефонувати за номером 113, коли ваш мобільний телефон заблокований. Якщо ваш телефон заблокований, або немає покриття, ви можете спробувати зателефонувати за номером 112
- Ви маєте право на допомогу в разі гострого захворювання або ушкодження
- На дзвінки на номер 113 відповідають медичні працівники (медсестри, фельдшери або лікарі)
 - ◊ Вони поставлять вам запитання, щоб допомогти вам. Вам тоді не буде потрібно все запам'ятовувати
 - ◊ Вони дадуть вам поради та пояснюватимуть, як ви можете допомогти найкращим чином
 - ◊ Вони відправлять до вас бригаду екстреної медичної допомоги, якщо це потрібно, але продовжать розмовляти з вами весь час
- Коли ви зателефонуєте за номером 113, розкажіть їм стисло, що сталося. Відповідайте на запитання, які вам поставлять. Таким чином ви отримаєте найкращу допомогу
- Коли ви телефонуєте за номером 113, ви повинні бути поруч з людиною, яка потребує допомоги. Диспетчер 113 скаже, що ви маєте оглянути людину, і вам скажуть, як це зробити
- Служба 113 також може скористатися камерою вашого мобільного телефону. Для цього вам буде потрібно відповісти на текстове повідомлення (SMS), щоб вони могли дивитися через камеру вашого мобільного телефону
- Використовуйте гучномовець телефону, коли розмовляєте з 113. Таким чином вам не доведеться тримати телефон, і ви зможете покласти його на землю

Якщо вам не потрібна негайна допомога, краще зателефонувати до пункту невідкладної допомоги за номером 116117. До нього ви можете зателефонувати з будь-якої точки Норвегії. За цим номером вам можуть пояснити, що робити, щоб допомогти хворій або травмованій людині.

Чи нормально дихає людина?

- Відновіть прохідність дихальних шляхів*. Відновлена прохідність дихальних шляхів* означає, що людина може дихати. На малюнку ви можете побачити, що це означає
- Використайте до 10 секунд на прийом «чути-бачити-відчувати» дихання людини
- Якщо людина дихає нормально, але непритомна*, ви маєте покласти людину в стабільне бокове положення*. На малюнку ви можете побачити, що це означає
- Переконайтеся, що людина продовжує дихати нормально
- Важливо тримати людину в теплі



Висування підборіддя вперед з одночасним закиданням голови назад



Стабільне бокове положення, перевірка дихання

Що робити?

- Коли ви зрозуміли, що людина непритомна* (ви не можете її розбудити), ви маєте відновити прохідність її дихальних шляхів та перевірити, чи вона дихає нормально
- Відновлення прохідності дихальних шляхів*
 - ◇ Трохи розігніть голову людини та висуньте її підборіддя вперед
 - ◇ Перевірте, чи немає чогось у роті
 - ◇ Утримуйте це положення, щоб перевірити, чи людина дихає. Не відпускайте руки, оскільки це призведе до нахилу голови вперед і ускладнить дихання
- Без свідомості*, але дихає самостійно та нормально
 - ◇ Нахиліться щокою та вухом якомога ближче до рота та носа людини
 - ◇ Якщо людина дихає, ви відчуєте рух повітря біля своєї щоки та вуха, а також почуєте дихання людини
 - ◇ Ви також зможете побачити, чи піднімається та опускається грудна клітка людини разом з диханням
 - ◇ Якщо людина дихає, покладіть її в стабільне бокове положення* та уважно стежте за її диханням

- Стабільне бокове положення*
 - ◇ Стабільне бокове положення* допоможе підтримувати прохідність дихальних шляхів*
 - ◇ Іноді людина без свідомості* може почати блювати, і тоді ви маєте покласти її в стабільне бокове положення*
 - » Блювота, слиз або кров можуть заблокувати дихальні шляхи, але коли людина знаходиться в стабільному боковому положенні*, ця небезпека стає меншою.
 - » Прогідність дихальних шляхів* сприятиме тому, щоб язик посунувся в роті вперед, і рідина, що знаходиться в роті, витікала назовні.

Важливо!

Поки ви чекатимете на бригаду екстреної допомоги, ви повинні постійно спостерігати за людиною. Тримайте її в теплі та розмовляйте з 113, поки бригада не прибуде. Якщо людина лежить на землі, ви маєте щось підкласти під неї, перш ніж перевести її в стабільне бокове положення*.

Найголовніше, щоб ви бачили, що людина дихає.

Без свідомості* та дихає ненормально:

Розпочати серцево-легеневу реанімацію (СЛР*) 30:2

- Не забудьте поставити мобільний телефон на гучномовець, коли розмовляєте з 113
- Розпочніть з 30 натискань на грудну клітку (компресій грудної клітки*)
 - ◊ Тисніть на грудну клітку приблизно на 5-6 сантиметрів. Ви маєте натискати 100-120 разів на хвилину. Це досить швидко
- Серцево-легеневу реанімацію (СЛР*) важливо розпочинати негайно
- Коли ви натискаєте на грудну клітку людини, ви перекачуєте кров в її тілі
- Коли ви натискаєте на грудну клітку людини, важливо, щоб ваші руки були прямими (з розігнутими ліктями). Розташуйтеся близько до людини, розставивши ноги, і вертикально натискайте на грудну клітку приблизно на 5 сантиметрів (довжина сірника), а потім відпускайте
 - ◊ Важливо, щоб час здійснення натискання та відпускання був однаковим
 - ◊ Рахуйте вголос, щоб утримувати концентрацію уваги та ритм



компресії грудної клітки

Продовжуйте вдувати повітря в легені (дихайте за людину)

- Дихання «з рота в рот» наповнюватиме легені людини свіжим повітрям
- Повітря, яке ви вдихаєте в людину, містить достатньо кисню. Це допоможе людині дихати самостійно.
- Коли ви вдихаєте повітря, грудна клітка людини піднімається. Коли повітря виходить, грудна клітка знову опускається
- Ви повинні весь час перевіряти прохідність дихальних шляхів людини. Якщо дихальні шляхи закриті, повітря не досягне легень
- Коли ви вдихаєте повітря в людину, ви маєте затиснути її ніздрі. Якщо ви цього не зробите, людина не отримає повітря
- Розташуйте свої губи на роті людини
 - ◊ Важливо припинити вдих, коли ви побачите, що грудна клітка рухається вгору (легені наповнюються повітрям). Ви повинні вдихати рівно стільки повітря, щоб грудна клітка людини трохи піднялася, але не занадто сильно. Це займає приблизно 1 секунду
 - ◊ Робіть 2 вдихи між кожним раундом із 30 натискань
- Почніть знову робити 30 натискань на грудну клітку (компресії грудної клітки*), як описано раніше
- Якщо ви не можете швидко видихати, важливо просто продовжувати компресії грудної клітки* без зупинки



Як користуватися дефібрилятором*?

Якщо серце людини зупинилося, можна скористатися дефібрилятором*. Дефібрилятор* подає електрику (струм) до серця. Це можете допомогти серцю знову почати битися. Багатьом людям потрібно кілька розрядів дефібрилятора*, щоб їхнє серце знову почало битися.

Важливо розпочати використовувати дефібрилятор* якомога швидше. Попросіть когось принести дефібрилятор*, якщо він є поблизу. Дефібрилятори* часто є в громадських будівлях та спортивних залах. Можливо, хтось знає, де є дефібрилятор* і в інших місцях. Вам слід спробувати знайти дефібрилятор*, якщо ніхто інший не зможе це зробити. Якщо ви зателефонуєте за номером 113, диспетчер також може допомогти вам знайти найближчий дефібрилятор*, але якщо ви наодинці і вам доведеться витратити кілька хвилин на те, щоб дістатися до дефібрилятора*, найправильнішим буде продовжувати серцево-легеневу реанімацію (СЛР)*, доки не приїде бригада екстреної допомоги.

- Коли ви ввімкнете дефібрилятор*, він підкаже вам, як ним користуватися
- На електродах намальовано, де їх розміщувати на грудях
- Дефібрилятор* подає струм лише тоді, коли серцю потрібний електричний шок
- Дефібрилятор* почне блимати та видавати звуки перед тим, як ви почнете подавати струм на серце
- Часто (у чотирьох з п'яти випадків) апарат повідомляє, що він не буде подавати струм на серце. Тоді ви маєте продовжувати серцево-легеневу реанімацію (СЛР*)
- Дефібрилятор* має залишатися підключеним до прибуття бригади екстреної допомоги



Примітка! Використання дефібрилятора* не є небезпечним. Сучасні дефібрилятори* повідомлять вам про все, що ви маєте робити, і самі визначають, чи необхідно подавати струм до серця.

Ви можете знайти дефібрилятори на карті в застосунку Hjelp113 (див. фотографію) або на карті на hjertestarterregister.113.no



Hjerte-lungeredning til voksne (HLR)

1

Sjekk bevissthet

Rist forsiktig i skuldrene og rop høyt



ER DU VÅKEN?

2

Reagerer ikke?
Ring 113

3

Åpne luftveien og se etter normal pust

Hjelpen er på vei. Jeg skal veilede deg!

Behold kontakt med 1-1-3 inntil ambulansen tar over



Se, lytt og føl etter pust

Sideleie:
Hvis pusten er normal:
Legg i sideleie og observer pusten nøye videre

4

Start HLR 30:2 om unormal pust

Få hjelp av andre til å hente hjertestarter



Trykk brystet ned ca 5-6 cm i en takt på 100-120 per min

Blås bare til brystet hever seg

Fortsett til noen andre kan overta

5

Slå på hjertestarteren og fest elektrodene
Følg hjertestarterens råd

Stopp bare når hjertestarteren analyserer og gir sjøkk



FORT FRA PASIENTEN

Fortsett HLR mens elektrodene festes og hjertestarteren slås på

En elektrode festes nedenfor pasientens høyre kragebein

En elektrode festes en håndsbredde nedenfor pasientens venstre armhule

Fortsett HLR til ambulansen kommer eller til du ser sikre tegn til liv

Nasjonalt modifikasjon av ERC Algoritmer 2021

Serцево-легенева реанімація (СЛР)

1

Перевірте чи людина в свідомості

Обережно потрясіть людину за плече та голосно зверніться до неї

З Вами все гаразд?

2

Людина не реагує?
Телефонуйте за номером 113

3

Відновіть прохідність дихальних шляхів людини та перевірте, чи вона нормально дихає

Бригада вже виїхала.
Я буду вам допомагати!

Залишайтеся на зв'язку з диспетчером служби 113, поки бригада екстреної медичної допомоги не прибуде.

Послухайте, побачте та відчуйте дихання людини

Стабільне бокове положення:

Якщо людина дихає нормально, покладіть її в стабільне бокове положення та уважно стежте надалі за її диханням.

4

Розпочніть проведення СЛР 30:2 у разі ненормального дихання

Попросіть інших принести дефібрилятор

Ритмічно тисніть на грудну клітку приблизно на 5–6 сантиметрів 100–120 разів на хвилину.
Вдувайте повітря, щоб грудна клітка людини піднімалася.
Виконуйте всі дії доки хтось не замінить вас.

5

Увімкніть дефібрилятор та розташуйте електроди на грудях людини.

Дотримуйтесь голосових вказівок дефібрилятора.

Продовжуйте проводити СЛР під час прикріплення електродів і увімкнення дефібрилятора.

Один електрод слід розташувати під правою ключицею пацієнта, другий - на відстані приблизно ширини долоні від лівої пахвової ямки пацієнта.

Припиняйте проведення СЛР і не торкайтеся пацієнта лише тоді, коли дефібрилятор аналізує серцевий ритм та подає електричний розряд

Продовжуйте проводити СЛР до прибуття бригади екстреної медичної допомоги або до появи явних ознак життя

У людини щось застрягло в горлі?

- Застрягання чогось в горлі може ускладнити або унеможливити дихання
- Якщо людина хапається за горло і не може кашляти чи говорити, це небезпечно
- Важливо добитися, щоб людина почала робити спроби відкашлятись. Кашель може витиснути застряглий предмет з дихальних шляхів до рота та назовні

Якщо людина не може кашляти чи говорити, ви повинні допомогти їй.

- Сильно вдарте по спині людини між лопатками
- Сильно натисніть на верхню частину живота в напрямку грудної клітки

Якщо ви не можете витягнути те, що застрягло, людина може знепритомніти. У такому разі ви маєте розпочати серцево-легеневу реанімацію (*СЛР). Ви також маєте зателефонувати за номером 113 та отримати допомогу.

Людина притомна, але потребує допомоги

Що сталося?

- Ви маєте подбати про власну безпеку та безпеку інших людей, тому що більше ніхто не має постраждати
 - ◇ Ви маєте завжди озиратися навколо та перевіряти, чи ви в безпеці. Чи може ситуація розповісти нам про те, що сталося? Якого типу пошкодження, на вашу думку, можуть бути?
- Перевірте, чи людина в свідомості

Чи потрібна людині перша допомога?

- **Дивіться**
 - ◇ Чи нормально дихає людина, чи їй важко дихати? Чи відчуває людина біль? Якого кольору шкіра людини, чи вона бліда та пітніє? Чи бачите ви десь кров?
- **Говоріть**
 - ◇ Запитайте людину, що сталося і коли це почалося. Чи десь болить у людини? Чи чуєте ви якісь незвичні звуки, коли людина дихає (свист або хрипи)? Чи розуміє людина, що ви говорите? Чи хвора людина? Чи знає людина, яка в неї хвороба?
- **Торкніться**
 - ◇ Яка шкіра людини (холодна, липка, суха, гаряча)? Чи реагує людина, коли ви її торкаєтеся, чи боляче їй?

У разі сумнівів завжди телефонуйте за номером 113. Тримайте людину в теплі та піклуйтеся про неї. Надайте їй першу допомогу.



Чи може це бути інсульт?

Приблизно 10 000 людей щороку в Норвегії отримують інсульт. Більшість людей залишаються живими після нього. Важливо швидко та правильно надати першу допомогу.

Що таке інсульт?

- Інсульт – це серйозне захворювання, яке часто призводить до смерті
- Частою причиною інсульту є утворення тромбу, який блокує кровоносну судину на шляху до/в мозку (85%). Це означає, що мозок буде отримувати недостатньо крові. Пошкодження можна зменшити, якщо людина швидко отримає допомогу
- Інсульт також може бути крововиливом у мозок (15%). Це означає, що в мозку лопнула та почала кровоточити одна з кровоносних судин. Люди з інсультами та крововиливами в мозок мають швидко потрапити до лікарні.

На що слід звернути увагу?

- У людини не завжди виникає біль. Ось чому деякі люди занадто довго чекають, перш ніж звернутися по допомогу
- Одна половина обличчя людини може змінитися. Людина також може втратити чутливість у одній половині обличчя та посміхатися криво
- Людині може бути важко говорити або розуміти, що ви говорите. Людині також може бути важко нормально ходити, і їй може бути неприємно від світла чи звуків
- Їй може бути важко ковтати через параліч*
- Зір може змінитися, погіршитися або зникнути
- Людина може почати поводитися по-іншому. Вона може відчувати розгубленість, гнів, роздратування або байдужість
- Різке запаморочення*, порушення рівноваги. Людина не може стояти або ходити прямо

Мова:

Попросіть людину повторити якесь речення. Інсульт може ускладнити мовлення або розуміння питання.

Посмішка:

Попросіть людину посміхнутися та показати зуби. Перевірте, чи її рот симетричний, чи не звисає він з одного боку.

Підняття рук:

Попросіть людину підняти руки вгору. Чи зможе вона тримати руки піднятими? Чи розташовані руки на однаковій висоті, чи одна рука не почала опускатися? Якщо одна рука опускається, це серйозна ознака.

Що вам слід зробити?

- Зателефонуйте 113
- Слідкуйте, чи може людина дихати
- Не залишайте людину наодинці
- Проявіть турботу, тримайте її за руку, торкніться її щоки – покажіть, що ви поруч
- Слідкуйте за тим, щоб людина була в теплі



Кровотеча

Якщо ви бачите, що людини має рани, вам потрібно перевірити, чи

- Рана сильно кровоточить
- Рана глибока
- Краї рани розходяться
- Рана брудна
- Якщо рана велика, людина може втратити багато крові

Невеликі рани:

- Ви можете закрити невеликі рани пластиром або простою пов'язкою
- Якщо рана брудна, промийте її водою перед перев'язкою

Сильна кровотеча:

- Ви маєте зупинити кровотечу. Сильно натисніть на ділянку, що кровоточить, та підніміть її вище рівня серця
- Покладіть щось чисте безпосередньо на рану (шматок тканини або бинт, якщо він у вас є)
- Якщо кровотеча дуже сильна, ви можете покласти на рану поверх пов'язки щось тверде. Міцно закріпіть пов'язку, щоб кров не протікала



У разі падіння, дорожньо-транспортної пригоди чи інших подій внутрішня кровотеча може спричинити небезпечну крововтрату та пошкодження, які не видно зовні. Ознаками цього є частий пульс, блідість та холодний піт. У постраждалого часто виникає сплутаність свідомості. Залиште таку людину лежати. Важливо тримати її в теплі, навіть якщо на вулиці теплий та гарний літній день. Якщо людина замерзне, внутрішня кровотеча може посилитися.

Якщо ви не впевнені, зверніться до лікаря.

Інші ушкодження

Великі опіки:

- Великі опіки можуть бути дуже серйозними і становити загрозу для життя
- Великі опіки можуть також спричинити утворення великих та складних шрамів, і людина може відчувати сильний біль
- Важливо зателефонувати за номером 113 та якомога швидше доставити людину до лікарні

Невеликі опіки:

- Невеликі опіки необхідно охолодити для того, щоб людина не відчувала сильного болю
- Невеликі опіки можуть стати більшими, якщо їх не охолодити
- Промивайте ушкоджену ділянку чистою водою температурою 20°C протягом приблизно 20 хвилин
- Накладіть чисту пов'язку. Пов'язка має бути чистою, не накладайте нічого брудного
- Зверніться до пункту невідкладної допомоги

Переломи:

Ми можемо отримати травми будь-якої частини тіла. Найчастіше ми отримуємо травми ребер або ключиць, але ми також можемо зламати зап'ястя, щиколотки, передпліччя або ноги.

- Важливо максимально знерухомити місце перелому
- Людину потрібно доставити до лікарні. Там людині може знадобитися рентген або гіпс
- Переконайтеся, що людина не мерзне



Піклуйтеся про себе <3

Якщо ви стикнулися з ситуацією надання першої допомоги, яка вам здалася важкою, або ви багато думаєте про неї, ви можете зателефонувати за номером 02415. Ця служба призначена для тих з вас, хто пережив серйозні ситуації, пов'язані з наданням першої допомоги. Завжди добре мати можливість поговорити з кимось, і тут ви можете отримати допомогу, щоб розібратися зі своїми думками та почуттями.



Невдовзі після того, як ви потрапили в ситуацію надання першої допомоги, ви можете відчути, що вам трохи тяжко. Ви можете відчувати страх, гнів, відчай або просто мати потребу у тому, щоб трохи поплакати. У вас в голові також можуть виникати сильні образи, вам може задаватися, що ви відчуваєте звуки або запахи. Також досить часто може виникати нудота, легке тремтіння, відчуття прискореного серцебиття, відчуття неспокою або фізичний біль.

В перші дні після того, як ви потрапили в якусь ситуацію, ви можете відчувати, що переживаєте її знову і знову. Це означає, що ви багато думаєте про те, що сталося. Ваш настрій може швидко змінюватися. Ви можете бути щасливими, сумними, засмученими та злими. У вас можуть бути проблеми зі сном, їжею, погана пам'ять та відчуття провини.

Все це нормально. Але якщо ви це відчуваєте, вам не завадить поговорити з кимось.

NORSK FOLKEHJELP OSLO, OASEN

Е-пошта: oasen@nfoslo.no

Disse heftene, enklere norsk, somali, arabisk og ukrainsk, i førstehjelp har blitt til etter erfaringer Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen har gjort seg etter å ha gjennomført mange førstehjelpskurs for fremmedspråklige. Det har vært ord og tiltak som har vært vanskelig å forklare, og det er bakgrunnen for disse heftene.

De er ett supplement til både instruktøren og deltakerne ved gjennomføring av Norsk Grunnkurs i Førstehjelp (NGF)

Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen takker mange for bidrag og innspill til realiseringen av disse heftene.

Enklere norsk – Kjersti E. R. Jenssen, Are Vogt Moum, Siw Lilly Osmundsen og Aage W. Karlsen

Somali: Ahmed Yasin

Korrekturleser: Fadumo Mohamad Yusuf

Arabisk: Mohammed Ahmed Mahdy

Korrekturleser: Gernot Ernst

Ukrainsk: Olga K. Fossli

Korrekturleser: Yuliia Ryhun og Ihor Klivak

Grafisk designer: Carolina Carmen Rydzewska

Prosjektleder: Susana Biamon, Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen

Til sist, men ikke minst, Stiftelsen Dam som har støttet prosjektet økonomisk, Og NAKOS (nasjonalt senter for prehospital akuttmedisin) som har støttet med tilgang til illustrasjoner, Norsk Resuscitasjonsråd for HLR plakaten, og fagrådet i Norsk Førstehjelpsråd som har lest igjennom og godkjent innholdet.



Norsk Folkehjelp
Oslo, Oasen