

## TÄNK EFTER FÖRE

### VAR FÖREBREDD

- Delta i en kurs i första hjälpen.
- Skaffa första hjälpen-utrustning.
- Skaffa en brandvarnare och utrustning för första släckning.

### SÅ RINGER DU NÖDNUMRET

- Ring nödnumret 112.
- Berätta kort vad som har hänt och var: ge adressen.
- Väntan på anvisningar.
- Avsluta samtalet först när tillstånd ges.

Nödcentralen gör en riskbedömning av situationen, ger dig anvisningar och kallar vid behov på hjälp.

### SÅ HÄR HITTAR HJÄLPARNA FRAM

Till den här adressen

---

Köranvisning/GPS-koordinater

---

Mitt telefonnummer

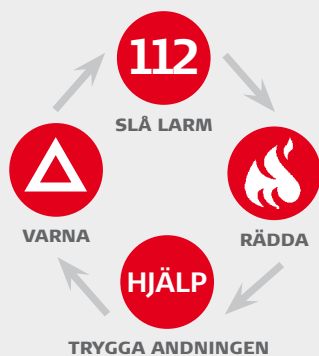
---

# LÄR DIG HJÄLPA

## NÖDSITUATION!

### ► Gör så här

- Bedöm situationen och kalla på hjälp.
- Rädda dem som är i fara och hindra ytterligare skada.
- Ge första hjälpen enligt behov.



## STROKE

### ► Gör så här

Känn igen symptomen: sluddrigt tal, hängande mungipa och kraftlöshet i ena kroppshalvan.

- Ring omgående 112.



## PERSON SOM INTE GÅR ATT VÄCKA

### ► Gör så här

- Ring omgående 112.
- Trygga andningen: vänd patienten på sida i framstupa sidoläge.



## VIKTIGA TELEFONNUMMER

- Giftinformationscentralen (riksomfattande)  
09 471 977

- Sjöräddning (riksomfattande)  
0294 1000

Övriga:

.....

.....

.....