

Viktiga telefonnummer.

Skulle du råka ut för en olycka eller bli hastigt sjuk kan det vara bra att ha några viktiga telefonnummer till hands. En påminnelse på kylskåpet eller insidan av ett skåp kan hjälpa dig att snabbt hitta rätt nummer.

Lägg gärna till numret till Din vårdcentral.

I din mobil kan du lägga in telefonnummer till dina närmaste anhöriga under namnet ICE i telefonboken.

VIKTIGA TELEFONNUMMER



VAD GÖRA VID ALLVARLIGA/LIVSHOTANDE HÄNDELSER

Lär dig känna igen en hjärtinfarkt.

Om du får stark, tryckande, kramande eller krampartad smärta i bröstet som inte försvinner inom 15 minuter

Om du får en diffus men obehaglig känsla i bröstet som varar i mer än 15 minuter

Om du får bröstsmärtor och samtidigt känner dig andfådd, kallsvettig eller får stark hjärklappning

Om du plötsligt får svåra andningsbesvär när du vilar

RING 112 efter ambulans

HJÄRTSTOPP

Om ett hjärtstopp inträffar:

tillkalla hjälp,

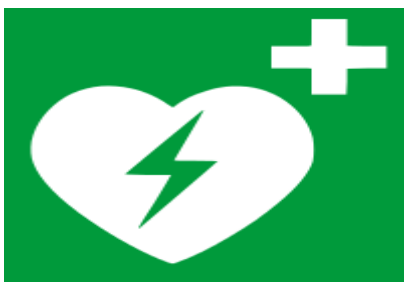
ring 112,

påbörja hjärtlungräddning

Finns en hjärtstartare så använd den enligt de instruktioner hjärtstartaren ger.

Håll dig informerad om var hjärtstartare finns i din närhet.

De är utmärkta med en grön skylt.



I regel finns Hjärtstartare registrerade på internet.

<https://www.hjartstartarregistret.se/>

STROKE

Stroke är i regel orsakat av en blodpropp i hjärnans blodkärl. Vid snabb behandling kan symptomen försvinna eller minska och du kan räddas från livslånga funktionsnedsättningar.

Om du själv känner att du kanske fått en stroke eller känner av några konstiga symptom så ring snarast till 112.

Om dina besvär går snabbt över så kontakta sjukvårdsupplysningen 1177 för att höra om du ska kontakta läkare för kontroll om du haft en liten stroke.

Hur ser symptomen på Stroke ut?

Man brukar säga att man ska tänka på ordet AKUT.

A står för Ansikte; be personen le och visa tänderna. Fråga om plötslig synrubbning.

K står för Kroppsdel; be personen lyfta armarna och hålla kvar i 10 sekunder.

U står för Uttal; Be personen säga en enkel mening: t ex "det är vackert väder i dag"

T står för Tid; Varje minut räknas för att rädda liv. Ju fortare behandling, desto mindre blir skadorna – **112!**

LÄR DIG KÄNNA IGEN STROKE

Gör AKUT – testet:

Om personen ler snett, fått en plötslig synrubbning, inte kan hålla uppe båda armarna eller har sluddrigt tal kan det vara STROKE.

Går det över efter en stund kan det vara TIA som kan utvecklas till stroke.

I båda fallen; - RING AMBULANS – 112

På sjukhuset fastställer man om det är blodpropp och om man kan ge proplösande behandling för att minska skador i hjärnan.